

ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA KUPU-KUPU

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**PUTRI AZZAHRA
21087055/2021**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

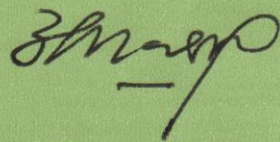
2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-kupu
Nama : Putri Azzahra
NIM/BP : 21087055/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Oktober 2025

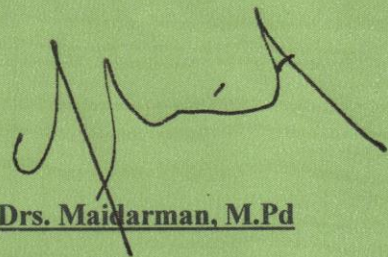
Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun M. Kes., AIFO

NIP. 196311041987031002

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP.196005071985031004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Putri Azzahra

NIM : 21087055

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-kupu

Padang, 20 Oktober 2025

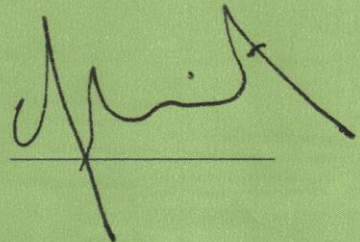
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua

Drs. Maidarman, M.Pd

1.

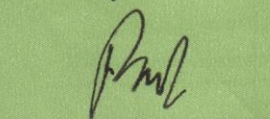


2. Sekretaris

Dr. Pringgo Mardesia, S.Pd.,

2.

M.Pd.

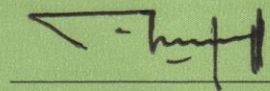


3. Anggota

Dr. Eko Purnomo, S.Or.,

3.

M.Pd., M.I.Kom.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA KUPU-KUPU”**. Adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan penyebutan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 22 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Putri Azzahra

NIM.21087055

ABSTRAK

Putri Azzahra (2025) : Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-kupu

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik gerak renang gaya kupu-kupu pada atlet *Build SC*, yang berdasarkan observasi awal menunjukkan masih lemahnya penguasaan teknik dasar. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan 13 atlet dari kelompok umur I hingga III yang dipilih secara *purposive*. Penilaian teknik dilakukan menggunakan instrumen *Tec Pa* (*Technical Performance Assessment*), dengan observasi terhadap enam aspek teknik: posisi kepala, tubuh, siku, lutut, pergelangan kaki, dan koordinasi.

Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman, serta uji keabsahan data menggunakan triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah menguasai beberapa aspek teknik, seperti koordinasi gerak, posisi tubuh saat menarik, dan transisi siku. Namun, kelemahan masih ditemukan pada posisi kepala saat bernapas, posisi tubuh saat streamline, serta teknik tangkapan dan tendangan, yang memengaruhi efisiensi gerakan secara keseluruhan.

Kata Kunci : Gaya Kupu-kupu, Analisis Teknik, Teknik Renang, *Tec Pa*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat Menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA KUPU-KUPU”**. Shalawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ayahku Rizaldi, superhero dan panutanku. Terimakasih selalu berjuang berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan peneliti, berkorban keringat, tenaga, pikiran, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis memberikan motivasi dan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Umakku Erlina, belahan jiwaku dan pintu surgaku, yang tidak pernah henti-hentinya memberikan doa dn kasih sayang yang tulus, pemberi semangat dan selalu memberikan dukungan terbaiknya sampai penulis berhasil menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Saudara kandungku tersayang Yoki Pratama dan Bella Saskia, serta seluruh keluarga tercinta yang tidak bisa penulis sebut satu-satu,

terimakasih doa dan dukungan terbaiknya sampai penulis berhasil menyelesaikan studinya sampai sarjana.

4. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini yaitu Bapak Dr. Pringgo Mardesia, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Dr. Eko Purnomo, S.Or., M.Pd., M.I.Kom.
6. Bapak Dr. Masrun, M.Kes. Kepala Departemen Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
8. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu-ilmu selama peneliti mengemban pendidikan di Departemen Kepeleatihan UNP.
9. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.

10. Kepada Pelatih sekaligus pengurus klub *Build Swimming Club* Kota Padang, Bang Ardika Dwi Wibowo, S.Pd yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di *Build SC*.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, berinisial AB. Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, dan selalu memberikan afirmasi positif.
12. Nurfadillah Yuni Sinaga, selaku sahabat penulis dari bangku SMA dan sekaligus sepupu, yang selalu mengiringi hari-hariku semenjak semester 2 perkuliahan. Terimakasih atas semua kebaikan-kebaikan di empat tahun terakhir ini, terimakasih karena telah mau menemaniku mencari alasan untuk semangat menyelesaikan study sampai jadi sarjana.
13. Duya Tiko Paja yang di dalamnya ada Iis, Laras, Ari, Abar, Uda dan Bryian, orang-orang yang selalu ada dikala penulis berada di titik terendah hidupnya, yang selalu berkata ada cobaan di cobain, salah satu kata-kata yang membuat penulis untuk tetap maju dengan segala cobaan. Terimakasih telah memberikan warna di hidup penulis, terimakasih karena sudah mau sama-sama mewujudkan *whislist* satu persatu.
14. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan impian yang tinggi, namun seringkali sulit ditebak

isi pikiran dan hatinya. Terimakasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Azzahra Puteri *a.k.a real name* Putri Azzahra, yang dikenal keras kepala dan gigih, namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta berikan. Terimakasih karena tetap berani menjadi diri sendiri, aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas pencapaian yang mungkin tak selalu dirayakan. Aku berdoa semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

Akhir kata, hanya kepada Allah Swt. tempat menyerahkan diri. Semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amal kebaikan, memperoleh ridho-Nya, dan bermanfaat bagi pembaca.

Padang, 22 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Renang Gaya Kupu-kupu	9
2. Definisi Teknik Renang Gaya Kupu-kupu	12
3. Hakikat Analisis Gerak	31
B. Penelitian Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Pertanyaan Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
D. Jenis Data dan Sumber Data	42

E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Perekaman Video Pelaksanaan Teknik Renang.....	43
2. Penetapan <i>Judgment</i> (Penilai).....	44
3. Penilaian Teknik Melalui Instrumen Penilaian Menggunakan Tec Pa....	44
G. Teknik Analisis Data	45
1. Pengumpulan Data (<i>Data Collection</i>).....	45
2. Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>).....	45
3. Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	45
4. Penarikan Kesimpulan Dan Verifikasi (<i>Conclusion Drawing And Verification</i>)	46
H. Uji Keabsahan Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data Hasil Observasi.....	47
1. Koordinasi Gerakan	48
2. Posisi Tubuh	51
3. Teknik Pernapasan (Posisi Kepala dan Pengambilan Napas).....	54
4. <i>Dolphin Kick</i>	57
B. Pembahasan	66
1. Koordinasi Gerakan	66
2. Posisi Tubuh	68
3. Teknik Pernapasan (Posisi Kepala dan Pengambilan Napas).....	70
4. <i>Dolphin Kick</i>	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	76
A. KESIMPULAN	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Otot yang Berperan pada Posisi Tubuh (<i>Body Position</i>)	16
Tabel 2.2 Otot yang Berperan pada Gerakan Kaki (<i>Kicking</i>)	19
Tabel 2.3 Otot yang Berperan pada Fase Tangan Masuk (<i>Entry Phase</i>)	20
Tabel 2.4 Otot yang Berperan pada Fase Menangkap (<i>Catch Phase</i>)	21
Tabel 2.5 Otot yang Berperan pada Fase Menarik (<i>Pull Phase</i>).....	22
Tabel 2.6 Otot yang Berperan pada Fase Mendorong (<i>Push Phase</i>)	23
Tabel 2.7 Otot yang Berperan pada Fase Istirahat (<i>Recovery Phase</i>).....	24
Tabel 2.8 Otot yang Berperan pada Pernapasan (<i>Breathing</i>).....	26
Tabel 2.9 Otot yang Berperan pada Koordinasi.....	28
Tabel 3.1. Populasi Penelitian.....	40
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	41
Tabel 3.3 Daftar Nama Penilai Dalam Penelitian	43
Tabel 4.1 Rekapitulasi Penilaian Teknik Posisi Kepala Oleh Tiga <i>Judgment</i> ..	47
Tabel 4.2 Rekapitulasi Penilaian Teknik Posisi Tubuh Oleh Tiga <i>Judgment</i> ...	50
Tabel 4.3 Rekapitulasi Penilaian Teknik Siku Oleh Tiga <i>Judgment</i>	54
Tabel 4.4 Rekapitulasi Penilaian Teknik Lutut Oleh Tiga <i>Judgment</i>	57
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Teknik Pergelangan Kaki Oleh Tiga <i>Judgment</i> ..	61
Tabel 4.6 Rekapitulasi Penilaian Teknik Koordinasi Oleh Tiga <i>Judgment</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi Tubuh dalam Renang Gaya Kupu-kupu	15
Gambar 2.2. Gerakan Kaki (<i>Kicking</i>)	18
Gambar 2.3. Gerakan Rotasi Tangan (<i>Hand Rotation</i>).....	25
Gambar 2.4. Pernafasan (<i>Breathing</i>).....	26
Gambar 2.5. Koordinasi	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nama-Nama Atlet Build Swimming Club.....	83
Lampiran 2. Rekap Perolehan Medali Atlet Build Swimming Club	84
Lampiran 3. Format Penilaian.....	85
Lampiran 4. Sertifikat <i>Judment</i>	88
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	91
Lampiran 7. Transkrip Wawancara.....	92
Lampiran 8. Hasil Penilaian Video Observasi	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, khususnya para remaja dan anak-anak (Anjasgoro & Soenyoto, 2023). Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, banyak tersedia kolam renang yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran serta mengembangkan prestasi olahraga renang. Popularitas renang ini tidak terlepas dari manfaatnya yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, melatih koordinasi gerakan, dan menjadi salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan. Renang juga menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat bersamaan agar tubuh dapat mengapung dan meluncur ke depan. Oleh karena itu, kemampuan mengombinasikan gerakan kaki dan tangan, serta teknik pengambilan nafas yang baik dengan koordinasi yang optimal, menjadi faktor penting dalam menciptakan gerakan renang yang efisien dan efektif.

Olahraga renang terdiri dari empat gaya utama yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu (Sin, 2019). Dari keempat gaya tersebut, gaya kupu-kupu dikenal sebagai salah satu yang paling kompleks karena membutuhkan koordinasi tubuh yang tinggi serta sinkronisasi gerakan lengan dan kaki secara simultan. Gerakan ini memerlukan kombinasi kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan daya tahan yang optimal agar perenang dapat melakukan tekniknya dengan efisien

(Denay & Argantos, 2022). Renang gaya kupu-kupu, yang juga dikenal sebagai gaya lumba-lumba, merupakan gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Dalam teknik ini, kedua lengan digerakkan secara bersamaan dengan tekanan ke bawah, diikuti oleh gerakan ke arah luar, lalu diayunkan kembali ke depan. Sementara itu, kedua kaki melakukan tendangan ke bawah dan ke atas secara bersamaan, menyerupai gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Gerakan ini memerlukan tingkat fleksibilitas yang tinggi serta koordinasi yang baik antara berbagai komponen kondisi fisik agar mencapai efektivitas gerakan. Proses pengambilan napas dalam gaya kupu-kupu dilakukan dengan cara menghembuskan udara secara kuat melalui mulut dan hidung sebelum kepala keluar dari air. Saat kepala berada di luar air, perenang menghirup udara melalui mulut sebelum melanjutkan siklus gerakan berikutnya. Kombinasi yang baik antara gerakan kaki dan tangan, teknik pernapasan yang benar, serta koordinasi tubuh yang stabil akan meningkatkan efisiensi serta efektivitas renang gaya kupu-kupu.

Semakin baik kualitas teknik renang gaya kupu-kupu yang dimiliki oleh perenang, maka semakin meningkat pula keterampilan renangnya, namun pencapaian prestasi dalam olahraga renang tidak hanya bergantung pada teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Harmoko & Sovensi, 2021). Menurut Marzuki dan Mursadat (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi renang mencakup aspek anatomi, seperti panjang lengan, tinggi badan, dan

panjang tungkai; aspek fisiologi, seperti kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan fleksibilitas; serta aspek biomekanika, seperti kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan. Selain itu, faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, serta manajemen stres juga berperan dalam pencapaian prestasi. Faktor internal yang mempengaruhi prestasi mencakup kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental, sementara faktor eksternal meliputi peran pelatih, dukungan pembina, kondisi iklim/cuaca, asupan gizi, sarana dan prasarana, serta dukungan keluarga dan lingkungan. Oleh karena itu pencapaian prestasi yang optimal dalam renang membutuhkan pendekatan yang holistik, mencakup pembinaan aspek teknis, fisik, mental serta lingkungan yang kondusif bagi perkembangan atlet.

Teknik dalam olahraga merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai atlet agar dapat mencapai hasil maksimal. Bompas (1994) menjelaskan bahwa teknik mencakup keseluruhan struktur gerakan yang efisien dan menyatu dalam performa atlet. Tanpa penguasaan teknik yang baik, perenang tidak dapat menampilkan gaya renang yang optimal. Dalam renang gaya kupu-kupu, kesempurnaan teknik sangat menentukan efisiensi kayuhan tangan dan tendangan kaki. Jika teknik tidak dikuasai dengan baik, maka kecepatan dan pencapaian prestasi akan terhambat. Teknik merupakan salah satu aspek utama yang sangat menentukan dalam keberhasilan seorang perenang, terutama dalam gaya kupu-kupu yang dikenal sebagai gaya dengan tingkat kesulitan teknis tertinggi. Gaya ini

menuntut koordinasi yang kompleks antara gerakan tangan, kaki dan tubuh secara menyeluruh agar menghasilkan dorongan yang optimal di dalam air. Penguasaan teknik yang kurang tepat seringkali menyebabkan gerakan menjadi tidak efisien, boros tenaga, dan menghambat kecepatan perenang.

Peneliti memilih gaya kupu-kupu sebagai fokus penelitian bukan tanpa alasan. Berdasarkan hasil observasi langsung selama sesi latihan di Build SC, peneliti menemukan bahwa banyak atlet yang belum menguasai teknik dasar gaya kupu-kupu dengan baik. Beberapa permasalahan yang sering muncul antara lain posisi kepala saat mengambil napas yang terlalu tinggi hingga mengganggu keseimbangan tubuh, koordinasi kepala dengan tangannya yang dimana tangan mendahului kepala masuk ke air, gerakan dolphin kick yang tidak sinkron dengan gerakan lengan, serta kesulitan dalam mempertahankan posisi streamline setelah fase recovery lengan. Masalah-masalah ini menyebabkan gaya kupu-kupu yang dilakukan tidak berjalan efisien dan tampak kurang harmonis. Ketika teknik tidak dilakukan secara optimal, hasil akhir berupa kecepatan dan ketahanan renang juga akan menurun.

Permasalahan ini semakin diperkuat dengan data performa atlet Build SC dalam beberapa kejuaraan terakhir. Pada kejuaraan Golden Black Open, Build SC berhasil meraih 4 medali emas. Pada Minangkabau Open, memperoleh 1 medali perak. Kejuaraan Bhayangkara Championship memperoleh medali adalah 1 emas dan 2 perunggu, dan pada Wirabaja Swimming Championship memperoleh 4 emas, 2 perak, dan 2 perunggu.

Hal ini menunjukkan Build SC telah berhasil meraih prestasi di berbagai nomor dan gaya renang, terdapat tren penurunan hasil pada nomor gaya kupu-kupu di kejuaraan Minangkabau Open. Namun, pada kejuaraan Wirabraja Swimming Championship justru terlihat adanya tren peningkatan hasil pada nomor yang sama. Perubahan naik-turun performa ini menunjukkan bahwa pencapaian prestasi atlet gaya kupu-kupu masih belum konsisten dari satu kejuaraan ke kejuaraan lainnya. Meskipun hasil kejuaraan tidak secara langsung menunjukkan adanya kesalahan teknik, pengamatan selama latihan memperlihatkan bahwa beberapa aspek teknik dasar gaya kupu-kupu masih belum dikuasai secara optimal, seperti posisi kepala saat mengambil napas yang terlalu tinggi hingga mengganggu keseimbangan tubuh, koordinasi kepala dengan tangannya yang dimana tangan mendahului kepala masuk ke air, gerakan dolphin kick yang tidak sinkron dengan gerakan lengan, serta kesulitan dalam mempertahankan posisi streamline setelah fase recovery lengan. Berdasarkan kondisi tersebut ketidakstabilan performa atlet gaya kupu-kupu diduga erat kaitannya dengan penguasaan teknik yang belum maksimal, meskipun tidak menutup kemungkinan adanya pengaruh dari faktor lain seperti kondisi fisik, kesiapan mental, dan strategi perlombaan. Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti merasa penting untuk mengangkat penelitian dengan judul **“Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-kupu.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Koordinasi gerakan tangan dan kaki yang belum sinkron, sehingga mengganggu ritme dan efisiensi gerakan
2. Posisi tubuh yang kurang stabil saat berenang, terutama saat fase *recovery* dan pengambilan napas.
3. Teknik pernapasan yang belum tepat, seperti posisi kepala yang terlalu tinggi saat menghirup udara.
4. Gerakan *dolphin kick* yang belum optimal, baik dari segi kekuatan maupun sinkronisasinya dengan gerakan lengan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian hanya pada analisis teknik gerak renang gaya kupu-kupu atlet renang Build Swimming Club Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Pembatasan masalah tersebut menjadi dasar untuk merumuskan masalah penelitian ini, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah koordinasi gerakan tangan dan kaki atlet dalam pelaksanaan teknik renang gaya kupu-kupu?
2. Bagaimanakah stabilitas posisi tubuh atlet selama melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu?
3. Bagaimanakah efektivitas teknik pernapasan atlet, khususnya pada posisi kepala saat bernapas, dalam renang gaya kupu-kupu?

4. Bagaimanakah pelaksanaan gerakan dolphin kick atlet dalam menunjang efisiensi renang gaya kupu-kupu?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui koordinasi gerakan tangan dan kaki atlet dalam melakukan teknik renang gaya kupu-kupu.
2. Mengetahui stabilitas posisi tubuh atlet selama melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu.
3. Mengetahui efektivitas teknik pernapasan atlet dalam renang gaya kupu-kupu.
4. Mengetahui pelaksanaan gerakan dolphin kick oleh atlet dalam menunjang efisiensi renang gaya kupu-kupu.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Penelitian ini bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dapat digunakan untuk sebagai bahan informasi dan evaluasi untuk meningkatkan prestasi renang gaya kupu-kupu atlet Build Swimming Club Kota Padang.
3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait dengan teknik gerak renang gaya kupu-kupu.

4. Dapat digunakan untuk mempermudah prestasi olahraga renang gaya kupu-kupu atlet Build Swimming Club Kota Padang.
5. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai analisis teknik gerakan renang gaya kupu-kupu pada atlet Build SC, dapat disimpulkan bahwa:

1. Koordinasi

Mayoritas atlet sudah mampu mengoordinasikan gerakan tangan, kepala, dan pernapasan dengan baik. Namun, beberapa atlet masih menunjukkan ketidaksimetrisan gerakan tangan dan kurang sinkron saat melakukan pernapasan, yang berpengaruh pada ritme dan efisiensi gerakan.

2. Posisi Tubuh

Mayoritas atlet telah menjaga posisi tubuh yang streamline dan horizontal selama meluncur dan berenang. Namun, ketidakseimbangan tubuh saat mengangkat kepala untuk bernapas masih terlihat pada beberapa atlet, yang dapat mengganggu efisiensi gerakan.

3. Teknik Pernapasan (Posisi Kepala dan Pengambilan Napas)

Sebagian besar atlet telah menunjukkan posisi kepala yang sesuai dengan prinsip renang gaya kupu-kupu, yakni kepala masuk ke dalam air setelah mengambil napas dan pandangan ke depan saat mengambang. Namun, masih terdapat beberapa atlet yang kurang konsisten dalam menjaga posisi kepala, terutama saat fase pernapasan.

4. *Dolphin Kick*

a. Lutut

Sebagian besar atlet telah melakukan fleksi lutut dengan benar dan meluruskan kaki pada akhir tendangan. Meski demikian, masih terdapat beberapa atlet yang belum melakukan gerakan secara konsisten dan ritmis.

b. Pergelangan Kaki

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian atlet belum sepenuhnya menguasai teknik pergelangan kaki yang optimal, terutama dalam mempertahankan fleksi plantar saat menendang dan menjaga agar tumit tidak terlalu keluar dari permukaan air.

Secara umum, teknik dasar gaya kupu-kupu pada atlet Build SC telah berjalan dengan baik, tetapi masih diperlukan pembinaan dan koreksi berkelanjutan untuk menyempurnakan teknik pada aspek-aspek tertentu.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

- a. Melakukan evaluasi teknik secara berkala dengan pendekatan observasi dan video analisis.
- b. Memberikan latihan khusus untuk meningkatkan kontrol pernapasan dan pergelangan kaki, termasuk latihan fleksibilitas dan timing napas.
- c. Menambahkan latihan ketahanan koordinasi agar atlet mampu menjaga pola gerak yang benar hingga akhir lintasan.

2. Bagi Atlet

- a. Meningkatkan kesadaran teknik melalui rekaman diri saat berenang agar dapat mengidentifikasi kesalahan.
- b. Memperhatikan detail teknis seperti urutan napas dan masuk kepala untuk meminimalkan hambatan.
- c. Fokus menjaga ritme dan konsistensi teknik pada fase akhir lintasan, terutama saat mulai kelelahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti pengaruh program latihan tertentu terhadap perbaikan aspek teknik yang belum optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- (KBBI), K. B. B. I. (n.d.). *Analisis*. Retrieved February 10, 2025, from <https://kbbi.web.id/analisis>
- Anjasgoro, M. S., & Soenyoto, T. (2023). Survei Pembinaan Prestasi Atlet Renang di Pemalang Shark Swimming Club Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 129–136. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.51894>
- Arellano, R., Brown, P., & Cappaert, J. (1994). Analysis of the dolphin kick in swimming. *Journal of Swimming Research*, 9, 6–15.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Armen, M., Rahmalia, A., & Rahmadani, A. F. (2024). *Pelatihan Renang Gaya Kupu-Kupu Menggunakan Pulbouys dan Fin di A & B Swim School Lumpur Malaysia*. 13(2), 859–869.
- Bompa. (1994). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance* (3rd ed.). Kendall/Hunt Publishing Company.
- Counsilman, & E., J. (1977). *The Science of Swimming*. Prentice-Hall.
- Craig, A. B., J., & Pendergast, D. R. (1979). *Biomechanics of swimming*. University Park Press.
- Denay, N., & Argantos, A. (2022). Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu Mahasiswa Departemen Kepeleatihan. *Jurnal Patriot*, 4(4), 380–387. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.991>
- Deras, E. (2025). *Butterfly Stroke*.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Gallahue, L., D., Ozmun, & C., J. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan renang Gaya Bebas 50Meter. *JCendekia: Urnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 67–78.

- Indas Rusyadi, K., Sukendro, S., & Sulistiyo, U. (2022). Pengembangan Video Tutorial Pembelajaran Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Junior Oscar Swimming Club Jambi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 906–915. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i2.1178>
- Indra Maulana Ibrahim, E. B. (2018). Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang. *Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang. Jurnal Patriot*, 194-199., 1, 194–199. <https://doi.org/10.4135/9781412950589.n774>
- Jannadine, U., Maulidin, & Muhsan. (2020). Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise) dapat meningkatkan kecepatan renang 50 m gaya kupu-kupu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(2), 75–82.
- Kurniawan, F. H., Wiguno, L. T. H., & Darmawan, A. (2024). Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 27–36.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.
- Maidarman. (2012). *Renang Pendalaman*. FIK UNP.
- Maidarman. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*, 147–156.
- Mardinus, A., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 18–23. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/183%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/183/48>
- Marzuki, I., & Mursadat, A. (2018). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Berdasarkan Karakter Siswa SMA 6 Mataram. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 4–8. <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/949%0Ahttps://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/viewFile/949/823>
- McFeeters, S. K. (2013). Using the normalized difference water index (ndwi) within a geographic information system to detect swimming pools for mosquito abatement: A practical approach. *Remote Sensing*, 5(7), 3544–3561. <https://doi.org/10.3390/rs5073544>
- Mulyaningsih, F. dkk. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. PT Intan Pariwara.

- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Papadimitriou, K., Papadimitriou, N., Gourgoulis, V., Barkoukis, V., & Loupos, D. (2021). Assessment of young swimmers' technique with Tec Pa tool. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 34(2), 39–51. <https://doi.org/10.18276/CEJ.2021.2-04>
- Pradana, V. O., Hermawan, I., & Marani, I. N. (2018). Model latihan core stability cabang olahraga renang gaya kupu-kupu untuk usia 9-10 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 60–68. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.19951>
- PRSI. (2022). *Peraturan Organisasi PRSI No. 01/PO-PRSI/III.2022 tentang Penyelenggaraan Kejuaraan Cabang Olahraga Akuatik*. <https://akuatikindonesia.id/uploads/documents/rules/b090cd9f685bc11e58d5750f8a865ee5.pdf>
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeatihan*.
- Setiawan, T. T. (2023). *Peraturan Lomba Renang 2023-2025*. Smartania Publishing Yogyakarta.
- Siallangan, A., Maidarman, M., Padli, P., & Denay, N. (2021). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Tirta Kaluang Padang. *Jolma*, 1(2), 84. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i2.5671>
- Sin, T. H. (2019). Hubungan daya tahan otot lengan dan percaya diri dengan kemampuan renang 50 meter gaya dada. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 5(2), 44–50. <https://doi.org/10.29210/02019498>
- Soeharsono; dkk. (1974). *Renang Bagi Pemula*. Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Strzał, M., Stanula, A., Kręzałek, P., Ostrowski, A., Kaca, M., & Głab, G. (2017). Butterfly Sprint Swimming Technique, Analysis of Somatic and Spatial-Temporal Coordination Variables. *Journal of Human Kinetics*, 60(1), 51–62. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0089>
- Subagyo. (2017). *Pendidikan olahraga renang dalam perspektif aksiologi*. Karang Malang.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif* (Cetakan Ke). ALFABETA, CV.
- Sutrisno, I. (2010). *Pembelajaran Renang Gaya Kupu-Kupu*. Pustaka Olahraga.
- Swim-Teach.com. (2008). *Butterfly Technique Made Easy*. Swim Teach. <https://www.swim-teach.com/>

- Swim Stroke Doctor, L. (2025). *Swimming Strokes Butterfly*.
<https://www.pinterest.com/pin/10766486598849620>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasi dalam Pembinaan Olahraga*. UNP Press.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. UNP Press.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2001). *Research Methods in Physical Activity*. Human Kinetics.
- Yuliani, W., & Irawadi, H. (2018). Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli Putri. *Jurnal Patriot*, 409–415.
- Zai, Z. S. (1999). *Hubungan Antara Koordinasi dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu*.