

**ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA DADA STUDI LAPANGAN PADA  
ATLET PEMULA RENANG WOMEN'S SWIMMING CLUB PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh:

**OKTA ARISANDI**

**NIM. 14087237**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**SKRIPSI**

Judul Skripsi : ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA DADA STUDI  
LAPANGAN PADA ATLET PEMULA RENANG  
WOMEN'S SWIMMING CLUB PADANG

Nama : OKTA ARISANDI

NIM : 14087237

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Disetujui oleh;

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan**



**Dr. Umar, MS. AIFO**  
**NIP.19610615 198703 1 003**

**Pembimbing**



**Drs. Afrizal S. M. Pd**  
**NIP.19590616 198603 1 003**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan  
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

**ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA DADA STUDI LAPANGAN PADA  
ATLET PEMULA WOMEN'S SWIMMING CLUB PADANG**

Nama : Okta Arisandi  
NIM/ BP : 14087237/ 2014  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

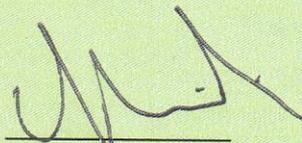
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd

1.   
\_\_\_\_\_

2. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

2.   
\_\_\_\_\_

3. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Analisis Teknik Renang Gaya dada Studi Lapangan Pada Atlet Pemula Renang Women's Swimming Club Padang**" adalah asli karya tulis saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni, rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing dan penguji serta dosen yang mengampuh mata kuliah renang tujuan untuk konsultasi agar terarah dalam pembuatan karya tulis ini;
3. Dalam karya tulis ini, saya menyatakan bahwa karya tulis ini benar-benar karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sangsi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sangsi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018

Yang membuat pernyataan



**Okta Arisandi**

**NIM. 14087237**

## ABSTRAK

### **Okta Arisandi (2018). Analisis Teknik Renang Gaya Dada Studi Lapangan Pada Atlet Renang Pemula Women's Swimming Club Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya penguasaan teknik dasar renang gaya dada Pada atlet pemula renang Women's Swimming Club Padang. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tentang penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet pemula renang Women's Swimming Club Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif. Populasi penelitian Atlet Renang Pemula Women's Swimming Club Padang sebanyak 12 orang (5 laki-laki dan 7 perempuan). Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet pemula renang Women's Swimming Club Padang dengan teknik penarikan sampel Yaitu *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menilai gerak teknik renang gaya dada oleh *judge* (penilai) dengan menggunakan lembar observasi melalui rekaman video yang diambil dan dilihat oleh *judgement* (penilaian). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian, Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) secara keseluruhan adalah 69% dan tingkat kesalahan teknik (%TKT) secara keseluruhan adalah 31% renang gaya dada termasuk kategori Baik artinya dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet pemula Women's Swimming Club Padang berada pada kategori Baik dan perlu ditingkatkan lagi, baik dari indikaor posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pengambilan nafas dan koordinasi gerak sehingga mencapai hasil yang sangat baik.

**Kata kunci:** *Analisis teknik Renang, Renang Gaya Dada*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul **“Analisis Teknik Renang Gaya Dada Studi Lapangan Pada Atlet Pemula Renang Women’s Swimming Club Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua tercinta Ayah (Afridi) dan Ibu (Suarni) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku Pembimbing
3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, dan Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku Tim Kontributor.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penulisan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakekat Renang .....	8
a. Pengertian Renang.....	8
b. Pinsip Olahraga Renang .....	10
2. Analisis Teknik Renang Gaya Dada .....	14
a. Pengertian Analisis.....	14
b. Pengertian Teknik.....	15
c. Analisis Teknik Renang Gaya Dada .....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Pertanyaan Penelitian.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
D. Subjek Penelitian .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel.....	33
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
1. Instrumentasi .....	34
a. Validasi Instrumen .....	34
b. Kriteria Penilaian.....	41
2. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Analisis Data.....	55
C. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
Tabel 2. Format Penilaian.....	35
Tabel 3. Kriteria Penilaian.....	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Posisi Tubuh .....	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Gerakan Lengan.....	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Gerakan Kaki.....	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Posisi Pernafasan .....	52
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Posisi Koordinasi.....	53
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Pada Atlet Pemula Renang Women's Swimming Club .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Posisi Tubuh Teknik Renang Gaya Dada .....	19
Gambar 2. Fase Gerakan kaki Teknik Renang Gaya Dada .....	20
Gambar 3. Fase Gerakan Tangan Teknik Renang Gaya Dada .....	22
Gambar 4. Fase Pengambilan Nafas Teknik Renang Gaya Dada.....	23
Gambar 5. Fase Koordinasi Gerakan Teknik Renang Gaya Dada .....	27
Gambar 6. Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 7. Histogram batang persentase tingkat penguasaan teknik indikator Posisi tubuh .....	47
Gambar 8. Histogram batang persentase tingkat penguasaan teknik indikator Gerakan Lengan .....	49
Gambar 9. Histogram batang persentase tingkat penguasaan teknik indikator Gerakan Kaki.....	51
Gambar 10. Histogram batang persentase tingkat penguasaan teknik indikator Gerakan Pernafasan.....	52
Gambar 11. Histogram batang persentase tingkat penguasaan teknik indikator Koordinasi Gerak .....	54
Gambar 12. Histogram batang persentase tingkat penguasaan teknik pada atlet Pemula Women's Swimming Club Padang.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1.	Format Penilaian Teknik Renang Gaya Dada..... 65
Lampiran 2.	Data Mentah..... 67
Lampiran 3.	Skor Akhir Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Pada Atlet Pemula Women’s Swimming Club Padang..... 69
Lampiran 4.	Skor Akhir Indikator Posisi Tubuh Dari Teknik Renang Gaya Dada Pada Atlet Pemula Renang Women’s Swimming Club Padang ..... 70
Lampiran 5.	Skor Akhir Indikator Gerakan Tangan Dari Teknik Renang Gaya Dada Pada Pemula Renang Women’s Swimming Club Padang ..... 71
Lampiran 6.	Skor Akhir Indikator Gerakan Kaki Dari Teknik Renang Gaya Dada Pada Pemula Renang Women’s Swimming Club Padang..... 72
Lampiran 7.	Skor Akhir Indikator Gerakan Pernafasan Dari Teknik Renang Gaya Dada Pada Pemula Renang Women’s Swimming Club Padang ..... 73
Lampiran 8.	Skor Akhir Indikator Gerakan Koordinasi Dari Teknik Renang Gaya Dada Pada Pemula Renang Women’s Swimming Club Padang ..... 74
Lampiran 9.	Foto Bersama dengan Atlet Pemula dan <i>Judge ment</i> ..... 75
Lampiran 10.	Surat Izin Penelitian

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi akan memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang manfaat olahraga dalam kehidupan. Olahraga memiliki peran penting, baik meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, pembinaan mental serta fisik. Semua itu dapat dipelajari melalui pendidikan olahraga, seperti yang dijelaskan dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 1 menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai proses pendidikan”.

Untuk itu salah satu jalur olahraga pendidikan yang harus di tempuh yaitu jalur pendidikan jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP). Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP mempunyai 3 jurusan, yaitu: jurusan pendidikan olahraga, jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi dan Jurusan kepelatihan olahraga. Untuk itu usaha menyikapi perkembangan zaman Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP telah memberikan berbagai bentuk pencapaian tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia dalam bidang prestasi maupun pendidikan sehingga bisa meningkatkan harkat, martabat dan kebanggaan negara ini. Selain itu, dari salah satu ketiga jurusan tersebut yaitu pendidikan kepelatihan olahraga memiliki dua tujuan yang hendak dicapai ialah melahirkan sosok tenaga profesional dalam bidang pendidikan dan sosok seorang pelatih yang berpotensi pada berbagai cabang olahraga.

Olahraga juga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta juga dapat diandalkan untuk mengaharumkan nama bangsa. Sedangkan pelaku olahraga itu sendiri adalah setiap orang dan atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaan, Pembina olahraga dan tenaga olahraga. Kegiatan olahraga juga bisa kita jumpai di klub dan perkumpulan olahraga serta lebih dikenal dengan olahraga prestasi.

Untuk itu menyangkut segi pembinaan maupun peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga terutama olahraga renang yang merupakan olahraga yang banyak memberikan medali jika dibandingkan dengan olahraga-olahraga lainnya, hal tersebut dikarenakan banyaknya nomor pertandingan di olahraga ini.

Dalam olahraga renang ada 4 (empat) macam Gaya renang yang biasa diperlombakan yaitu;

- 1) Renang gaya dada (breas stroke)
- 2) Renang gaya bebas (freestyle crawl)
- 3) Renang gaya punggung (back stroke)
- 4) Renang gaya kupu-kupu (butterfly stroke).

Sebagai olahraga prestasi yang diperlombakan maka sudah sepatutnya dalam pengembangan melalui latihan-latihan yang tercantum dan terprogram dengan baik yang di dukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam artian pengembangan olahraga prestasi harus mengarah kepada tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan tersebut seperti pencapaian suatu prestasi yang

mampu bersaing di arena pertandingan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi puncak pada olahraga renang ini, menurut Syafruddin (2011:57) menyatakan:

“Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik”.

Fisik merupakan jasmani seseorang yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet, karena fisik ini adalah kemampuan jasmani seorang atlet yang direalisasikan melalui kemampuan sendiri dan diperlakukan dalam melakukan aktifitas gerakan olahraga termasuk olahraga renang. Ada lima komponen yang meliputi fisik ini, yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

Renang gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang dipertandingkan pada setiap kejuaraan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Agar dapat memiliki prestasi renang gaya dada dengan baik dan benar dibutuhkan kedua faktor tersebut sebagai pendukung untuk mencapai prestasi atlet dalam olahraga renang terkhususnya renang gaya dada.

Prestasi dalam cabang olahraga renang terutama dalam hal renang gaya dada banyak aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik dalam renang gaya dada tersebut. Menurut Syafrudin (2013:128) “teknik dalam olahraga merupakan modal tertentu dari suatu

gerakan yang di dasari oleh keadaan tubuh secara morfologi, fisiologis, dan biomekanis serta merupakan pemecahan–pemecahan tugas gerakan yang dikembangkan dan diterapkan secara rasional”. Teknik ini sangat penting untuk renang dengan teknik yang baik akan mendapatkan efisien dan efektif untuk mencari prestasi.

Penguasaan teknik dalam renang gaya dada hal ini seperti teknik kayuhannya, panjang kayuhan dan frekuensi kayuhan juga dapat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Panjang kayuhan adalah jarak pada saat perenang bergerak melalui air dari masuknya satu lengan yang sama berikutnya dan ini adalah jarak yang ditempuh perenang selama gerak melingkar satu lengan pada renang, sementara itu frekuensi kayuhan adalah jumlah gerak melingkar yang akan muncul pada satu menit jika kecepatan kayuhan yang dilanjutkan, lalu penghitungan kayuhan adalah jumlah kayuhan lengan yang diselesaikan pada tiap-tiap lap atau panjang kolam.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih renang Women’s Swimming Club Bapak Dr. Setiadi Tish, bahwa fenomena yang terjadi di atlet pemula renang Women’s Swimming Club Padang, masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya rendahnya kemampuan renang gaya dada yang dimiliki atlet, seperti posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan koordinasi.

Women’s Swimming Club merupakan salah satu perkumpulan olahraga renang yang membina prestasi, baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Perkumpulan Renang Women’s Swimming Club Padang ini

terdiri dari atlet pemula dan atlet prestasi yang sudah berdiri semenjak tahun 1982 dan semenjak tahun ini juga atlet Women's Swimming Club Padang telah mengikuti berbagai kejuaraan renang.

Jadi, dari kelompok atlet pemula dan atlet prestasi renang Women's Swimming Club yang akan diteliti adalah atlet pemula renang Women's Swimming Club Padang.

Berdasarkan banyaknya masalah yang ikut mempengaruhi rendahnya kemampuan renang gaya dada atlet pemula Women's Swimming Club Padang dan jika permasalahan ini terus dibiarkan maka akan menghambat pencapaian prestasi yang diinginkan dalam renang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang mengarah pada gambaran atau deskripsi tentang teknik gerak sebagai penunjang atlet untuk menoreh prestasi renang gaya dada, berkaitan dengan Judul dari penelitian ini adalah "Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Studi Lapangan Pada Atlet Pemula Renang Women's Swimming Club Padang". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah untuk peningkatan prestasi atlet renang Women's Swimming Club Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kesalahan teknik gerak dasar renang gaya dada yang dilakukan dapat mempengaruhi prestasi atlet pemula Women's Swimming Club Padang.

2. Penggunaan analisis gerak renang gaya dada belum maksimal dilakukan.
3. Pemahaman atlet pemula Women's Swimming Club Padang terhadap teknik gerakan renang gaya dada yang benar.
4. Ketersediaan sarana dan prasarana berpengaruh terhadap teknik renang gaya dada pada atlet Pemula Women's Swimming Club Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat begitu luasnya cakupan masalah yang diidentifikasi maka peneliti membatasi masalah pada Teknik Renang Gaya Dada pada Atlet Pemula Renang Women's Swimming Club Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Pembatasan masalah tersebut menjadi dasar untuk merumuskan masalah dalam penelitian ini, maka rumusan masalah diajukan dalam bentuk pertanyaan yaitu: bagaimana Teknik Renang Gaya Dada pada Atlet Pemula Renang Women's Swimming Club Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Penguasaan Teknik Gerak Renang Gaya Dada pada Atlet Pemula Renang Women's Swimming Club Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Jika penelitian ini berjalan dengan baik dan benar sampai selesai, maka penelitian ini berguna dan memberikan manfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk pencapaian gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.
2. Mahasiswa, sebagai informasi dan pengetahuan tentang analisis gerak renang yang menentukan prestasi renang gaya dada.
3. Dosen, sebagai bahan perbandingan kajian bagi staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pustaka, untuk sebagai bacaan dan referensi serta ilmu pengetahuan dalam bidang teori seperti tugas-tugas mata kuliah renang dan sebagainya.
5. Sarana informasi yang bermanfaat terutama teori-teori dalam bidang gerak olahraga renang terkhususnya renang gaya dada.