

**STUDI KETERAMPILAN TEKNIK RENANG GAYA DADA
50 METER PADA MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN
FIK UNP**

Skripsi

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ZONI SATRIA PUTRA
2007. 89651**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

ABSTRAK

Zoni Satria Putra 2012 : Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP

Rendahnya kemampuan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP menjadi masalah utama penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan kepelatihan FIK UNP. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana analisis gerak teknik renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang Jurusan Kepelatihan yang mengambil mata kuliah renang dasar semester Januari-Juni 2012, berjumlah 137 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya mahasiswa putra saja yang berjumlah 32 orang, dengan teknik penarikan sampel *propesional purposive random sampling*. Pertanyaan penelitian yaitu bagaimanakah tingkat penguasaan teknik renang gaya dada pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menganalisis gerakan teknik renang gaya dada melalui observasi langsung dengan tes pengamatan 3 orang *judgement* langsung di lapangan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi, menggunakan

$$\text{rumus } P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Hasil analisis data menunjukkan, sebagai berikut:

Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya dada dari indikator posisi tubuh adalah 61,41% tergolong kategori baik.

Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya dada dari indikator gerakan tangan adalah 54,25% tergolong kategori cukup.

Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya dada dari indikator gerakan kaki adalah 52,87% tergolong kategori cukup.

Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya dada dari indikator pernapasan adalah 57,92% tergolong kategori cukup.

Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya dada dari indikator koordinasi adalah 52,70% tergolong kategori cukup.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 32 orang mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, diperoleh tingkat penguasaan teknik renang gaya dada sebesar 55,7%. tergolong kategori cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada 50 meter Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan 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 dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan sekaligus sebagai pembimbing 1.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Pembimbing II
4. Bapak Drs. M. Ridwan, Drs. Padli, S.Pd, M.Pd dan Drs. Masrun, M. Kes AIFO selaku dosen team penguji.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
6. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penulisan	8
F. Manfaat penulisan	9

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Renang	10
a. Pengertian renang	10
b. Macam-macam renang	15
2. Teknik Renang Gaya Dada	16
3. Analisis Teknik Renang Gaya Dada	20
B. Kerangka Berpikir	30

C. Pertanyaan Penulisan	31
-------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENULISAN

A. Jenis Penulisan	32
B. Waktu dan Tempat Penulisan	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Defenisi operasional	33
E. Jenis dan Sumber Data.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Instrumen Penulisan	37
H. Teknik Analisis Data	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kajian yang erat kaitannya dengan sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas sangat menentukan perkembangan dan pembangunan serta roda perekonomian suatu bangsa atau Negara. Untuk mencapai sumber daya manusia yang cerdas dan terampil maka pemerintah Indonesia harus mampu melakukan peningkatan terhadap sumber daya manusia Indonesia itu sendiri melalui pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut, Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang bermutu, berkualitas, cerdas dan terampil dalam berbagai bidang, khususnya dalam bidang olahraga, dengan adanya pendidikan diharapkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik dapat dikembangkan dan disalurkan dengan baik, sehingga potensi yang dimiliki tersebut dapat membantu jalannya proses pembangunan di Indonesia.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) merupakan lembaga pendidikan keolahragaan yang ikut bertanggung jawab

terhadap pembentukan dan pengembangan dibidang olahraga dalam upaya membentuk manusia Indonesia yang memiliki sumber daya manusia yang berkualitas dalam bidang olahraga. Mengenai hal tersebut FIK Universitas Negeri Padang memiliki tujuan seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang (FIK, 2007:43-44) dinyatakan bahwa “menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang professional, dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur”.

Kepelatihan Olahraga merupakan salah satu jurusan di FIK UNP. Salah satu visi dan misi Jurusan Kepelatihan Olahraga antara lain “bertujuan menghasilkan lulusan yang professional dalam bidang Kepelatihan dan Pendidikan Jasmani” Buku pedoman akademik (2007:74). Berdasarkan kutipan tersebut diharapkan setiap lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) mempunyai pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang professional, bermoral dan berwawasan nasional mempunyai etos kerja dan berbudi pekerti luhur, keterampilan yang professional khususnya pada cabang olahraga renang yang merupakan bahagian dari tujuan lulusan FIK UNP.

Beberapa cabang olahraga yang termasuk kedalam program kurikulum mata kuliah Jurusan Kepelatihan salah satunya adalah cabang olahraga renang yang merupakan mata kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi FIK UNP guna mendapatkan gelar Sarjana. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat macam teknik berenang antara lain teknik renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Mata kuliah renang yang terdapat di dalam kurikulum Pendidikan Jurusan Kepelatihan terdiri dari mata kuliah renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Mata kuliah renang dasar

merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa dan mahasiswi FIK UNP, khususnya mahasiswa dan mahasiswi Jurusan Pendidikan kepelatihan. Mata kuliah renang dasar bertujuan agar mahasiswa dan mahasiswi dapat menguasai, memahami dan mampu melakukan teknik renang gaya dada dengan baik dan benar, sebagai seorang calon pelatih dan guru yang berkompetensi. Sedangkan mata kuliah renang pendalaman dan mata kuliah renang spesialisasi adalah merupakan mata kuliah pilihan, dimana untuk mengambil mata kuliah tersebut minimal mahasiswa harus memiliki nilai renang dasar minimal nilai (B).

Teknik renang gaya dada merupakan renang yang banyak digemari apalagi perenang pemula. Hal ini didasari oleh teknik renang gaya dada merupakan teknik berenang yang tidak terlalu sulit dibandingkan dengan teknik berenang gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Adapun beberapa faktor yang menunjang kemudahan mempelajari teknik renang gaya dada adalah posisi badan di dalam air pada renang gaya dada memiliki bidang tumpu yang lebih luas terhadap air dari pada gaya bebas, punggung dan kupu-kupu dengan demikian daya apung lebih besar dan tidak mudah tenggelam, (Maidarman,2009:19)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik renang gaya dada merupakan salah satu teknik berenang yang diwajibkan pada mata kuliah renang dasar, karena pada mata kuliah renang dasar semua mahasiswa dianggap sebagai perenang pemula.

Keberhasilan seseorang untuk menguasai teknik renang dapat dilihat dari keterampilan dan kemampuan yang dimiliki oleh orang tersebut. Menurut Dadeng dan Muhammad (1991:10) mengatakan bahwa untuk belajar berenang terlebih dahulu mengenali bentuk-bentuk pengenalan air yang terdiri dari pernafasan, meluncur dan pengapungan dimana ketiga hal tersebut dapat dijadikan landasan

untuk membimbing seseorang belajar berenang dengan baik. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang akan dapat memiliki keterampilan berenang apabila sudah dapat mengapung, meluncur dan mengatur pernafasan dengan baik dan benar. Jika seseorang tidak dapat melakukan luncuran, pengapungan serta pengaturan pernafasan dengan baik maka penguasaan keterampilan untuk bisa berenang sukar dimiliki.

Teknik renang gaya dada merupakan suatu teknik berenang yang banyak digemari oleh banyak orang terutama bagi perenang pemula. Untuk dapat berenang gaya dada dengan baik dan benar maka terlebih dahulu harus menguasai teknik beserta komponen teknik dari renang gaya dada itu sendiri. Menurut Chalid (1999: 54) mengatakan teknik renang gaya dada terdiri dari posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan dan gerakan koordinasi (koordinasi gerakan yang utuh). Metoda mengajar, pelatih atau guru yang berkompeten, perlengkapan sarana dan prasarana, kondisi fisik, serta mental akan mempengaruhi terhadap penguasaan teknik renang gaya dada. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan jika seseorang dapat melakukan posisi badan, gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan pernafasan dan gerakan koordinasi gaya dada dengan baik maka penguasaan gerakan teknik renang gaya dadanya juga baik.

Namun berdasarkan pengamatan peneliti di kolam renang teratai padang pada saat mahasiswa jurusan kepelatihan mengikuti perkuliahan, bahwasanya kemampuan berenang gaya dada mahasiswa masih rendah, khususnya mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP. Peneliti mengamati masih ada mahasiswa yang belum mampu menguasai teknik renang gaya dada yang berkaitan dengan posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan

koordinasi. Sebagai contoh permasalahan yang terlihat adalah masalah yang berkaitan dengan kesalahan yang terjadi pada gerakan kaki. Pada saat melakukan gerakan kaki terlihat perenang tidak melakukan tendangan kaki terhadap air dengan menggunakan telapak kaki namun menggunakan punggung kaki. Hal ini mengakibatkan tubuh perenang tidak dapat meluncur dengan baik, sehingga perenang membutuhkan energi yang lebih ekstra untuk mencapai *finish*. Penulis menduga hal ini disebabkan mahasiswa hanya mengandalkan tatap muka pada jam perkuliahan untuk mempelajari teknik renang gaya dada, tanpa melakukan latihan diluar jam perkuliahan baik secara kelompok maupun perorangan.

Permasalahan yang dikemukakan di atas seperti kesalahan yang terjadi pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pada renang gaya dada, menurut dugaan peneliti hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang perenang dalam melakukan gerakan teknik renang gaya dada. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi kemampuan gerakan teknik renang gaya dada. Akibatnya lulusan mahasiswa jurusan Kepeleatihan FIK UNP yang sesuai dengan tujuannya adalah untuk menghasilkan lulusan yang mempunyai kualitas sesuai dengan harapan yang diinginkan, khususnya untuk cabang olahraga renang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui secara ilmiah mengenai tingkat kemampuan teknik renang gaya dada.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis kemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut;

1. Mental dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP?
2. Sarana penunjang perkuliahan yang tersedia dapat mempengaruhi kemampuan teknik renang gaya dada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP?
3. Kodisi fisik dapat mempengaruhi penguasaan teknik renang gaya dada pada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP?
4. Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP mengetahui dan memahami teknik renang gaya dada secara baik dan benar?
5. Teknik mempengaruhi renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP?
6. Kompetensi dosen berpengaruh terhadap penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP?
7. Motivasi mahasiswa berpengaruh terhadap penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP?
8. Kesempatan berlatih berpengaruh terhadap penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP?
9. Program perkuliahan berpengaruh terhadap penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP?
10. Kemampuan motorik berpengaruh terhadap penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang di kemukakan, penelitian ini dibatasi pada teknik renang gaya dada 50 meter pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP meliputi;

1. Posisi tubuh teknik renang gaya dada 50 meter
2. Gerakan tangan teknik renang gaya dada 50 meter
3. Gerakan kaki teknik renang gaya dada 50 meter
4. Gerakan nafas teknik renang gaya dada 50 meter
5. Gerakan koordinasi teknik renang gaya dada 50 meter

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya dada 50 meter pada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP untuk posisi tubuh?
2. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya dada 50 meter pada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP untuk gerakan lengan?
3. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya dada 50 meter pada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP untuk gerakan kaki?
4. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya dada 50 meter pada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP untuk gerakan pernafasan?

5. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya dada 50 meter pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP untuk gerakan koordinasi secara keseluruhan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik renang gaya dada 50 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang meliputi;

1. Tingkat keterampilan posisi tubuh pada renang gaya dada 50 meter
2. Tingkat keterampilan gerakan lengan pada renang gaya dada 50 meter
3. Tingkat keterampilan gerakan kaki pada renang gaya dada 50 meter
4. Tingkat keterampilan gerakan nafas pada renang gaya dada 50 meter
5. Tingkat keterampilan gerakan koordinasi pada renang gaya dada 50 meter.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang telah penulis kemukan dengan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka penulis berharap penelitian ini dapat bermamfaat bagi:

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan referensi bagi penelitian mahasiswa selanjutnya di FIK UNP.

3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan FIK dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
4. Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pengajaran renang gaya dada selanjutnya.