

**ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA PERENANG  
PEMULA KLUB PAGARUYUNG BATUSANGKAR**

**SKRIPSI**

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



**TRİYOLANDA SAPUTRA  
NIM. 1107306**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

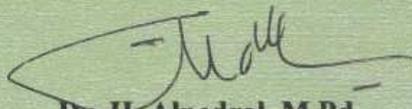
**ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA PERENANG  
PEMULA KLUB PAGARUYUNG BATUSANGKAR**

**Nama** : Triyolanda Saputra  
**Nim/BP** : 1107306/2011  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, April 2015**

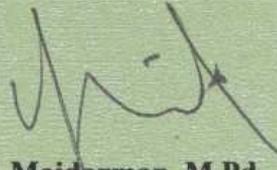
**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



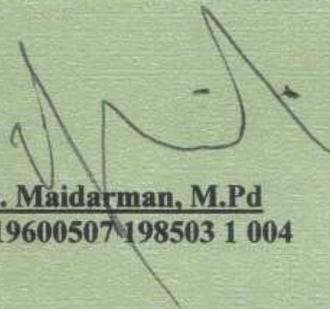
**Dr. H. Alnedral, M.Pd**  
**NIP. 19600430 198602 1 001**

**Pembimbing II**



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
**NIP. 19600507 198503 1 004**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan**



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
**NIP. 19600507 198503 1 004**

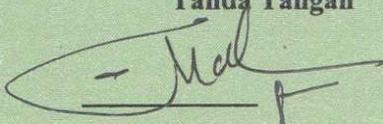
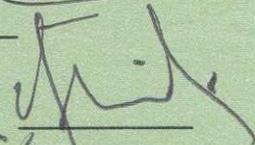
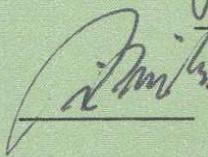
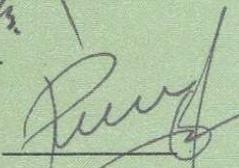
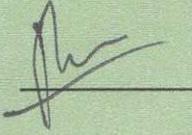
## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

**Judul** : Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Perenang  
Pemula Klub Pagaruyung Batusangakar  
**Nama** : Triyolanda Saputra  
**NIM/BP** : 1107306/2011  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
4. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	
5. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa artikel ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atas pendapat yang di tulis atau di terbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lain.



Padang, April 2015  
Yang Menyatakan

Triyolanda Saputra

## ABSTRAK

### **Triyolanda Saputra (2015) : Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan dugaan awal masih kurang maksimalnya, masih rendahnya kemampuan dan masih banyaknya kesalahan-kesalahan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui sampai sejauh mana tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas dengan menganalisa teknik renang gaya bebas dan mengungkap seberapa besar tingkat penguasaan dan tingkat kesalahan teknik renang gaya bebas.

Jenis penelitian ini ialah penelitian *deskriptif*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 29 orang dengan rincian 20 putra dan 9 putri dan penarikan sampel secara *purposive sampling* sebanyak 20 orang, dan seluruh data dapat diambil. Data dalam penelitian ini sesuai dengan variabel test kemampuan teknik renang gaya bebas berdasarkan indikator dan sub indikator (*item test*) yang terdapat dalam format penilaian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *statistic persentatif*.

Hasil dari penelitian ini mengenai analisis teknik renang gaya bebas dapat disimpulkan, bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas dari indikator posisi tubuh adalah sebesar (58,93%) yang mana tergolong kategori **cukup** dan tingkat kesalahan sebesar (41,07%). Tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas dari indikator rotasi tangan adalah sebesar (55,60%) yang mana tergolong kategori **cukup** dan tingkat kesalahan sebesar (44,40%). Tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas dari indikator gerakan kaki adalah sebesar (56,93%) yang mana tergolong kategori **cukup** dan tingkat kesalahan sebesar (43,07%). Tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas dari indikator pernafasan adalah sebesar (53,56%) yang mana tergolong kategori **cukup** dan tingkat kesalahan sebesar (46,44%). Tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas dari indikator koordinasi (rangkain keseluruhan) adalah sebesar (57,92%) yang mana tergolong kategori **cukup** dan tingkat kesalahan sebesar (42,08%). Dengan demikian hasil dari penelitian ini mengenai analisis teknik renang gaya bebas secara keseluruhan diperoleh tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas sebesar (56,59%) yang mana tergolong tergolong kategori **Cukup**, dengan tingkat kesalahan sebesar (43,41%). Dengan adanya hasil penelitian ini peneliti dapat memberikan saran, yaitu dengan menambah lagi latihan kondisi fisik yang mana latihan tersebut dapat untuk menambah kemampuan teknik renang gaya bebas, agar kualitas teknik renang atlet lebih baik dan bagus lagi buat kedepannya.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar**”. Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada Ayahanda, Ibunda, Kakak-kakak dan Adik tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi dalam kegiatan penulisan Skripsi ini
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd, selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Pembimbing II
6. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Padli, S.Si, M.Pd, dan Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga memudahkan penulis dalam penyelesaian Skripsi ini

7. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan Skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, serta rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Mudah-mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.

Padang, April 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Penelitian.....	10
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakekat Renang .....	12
2. Macam-Macam Gaya Renang .....	18
3. Hakekat Renang Gaya Bebas .....	24
4. Analisis Teknik Renang Gaya Bebas .....	42
B. Kerangka Konseptual .....	44
C. Pertanyaan Penelitian .....	45

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	47
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	47
C. Defenisi Operasional.....	47
D. Populasi dan Sampel .....	48
E. Jenis dan Sumber Data.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpul Data .....	51
H. Teknik Analisis Data.....	53

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	54
B. Analisis Data .....	56
C. Hasil Penelitian .....	67
D. Pembahasan.....	69

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	72

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap tubuh gaya bebas dalam posisi <i>streamline</i> .....	27
2. Gerakan kaki renang gaya bebas.....	29
3. Gerakan tangan pada fase tangan memasuki permukaan air .....	31
4. Gerakan tangan pada fase tangan menangkap air .....	31
5. Gerakan tangan pada fase tangan menarik air .....	32
6. Gerakan tangan pada fase tangan mendorong air .....	33
7. Gerakan tangan pada fase tangan istirahat dalam air.....	34
8. Gerakan nafas renang gaya bebas .....	35
9. Tangan kanan masuk ke dalam air dengan cara menusuk telapak tangan menghadap keluar dalam permukaan tarikan.....	36
10. Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan telah berada setengah dari dorongan kaki.....	36
11. Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan kiri pada akhir dorongan kaki kanan pada akhir tendangan .....	37
12. Lengan kanan akan menekan ke bawah, lengan kiri pada akhir dorongan.....	37
13. Lengan kanan berada pada akhir tarikan, kaki kiri pada pertengahan tendangan badan mulai oleng .....	37
14. Lengan melakukan permulaan <i>recovery</i> .....	38
15. Pelaksanaan <i>recovery</i> membawa siku kiri ke depan.....	38
16. Lengan kanan dalam pelaksanaan dorongan dengan sikap membengkok ke dalam .....	38

17. Lengan kanan masih dalam dorongan lengan kiri setengah perjalanan <i>recovery</i> .....	39
18. Lengan kanan dalam dorongan dengan tepukan pada siku secara maksimal .....	39
19. Lengan kanan masih dalam dorongan, telapak tangan mengarah ke garis badan lengan kiri menusuk ke air .....	39
20. Lengan kanan mendekati akhir dorongan, telapak tangan menghadap keluar.....	40
21. Lengan kanan pada akhir dorongan, lengan kiri pada tarikan, kaki kanan masih naik ke atas kaki kiri pada akhir tendangan sikap badan lurus.....	40
22. Lengan kanan telah selesai dengan dorongan, dimana ibu jari menyentuh paha, lengan kiri dalam pelaksanaan tarikan dengan telapak tangan menghadap keluar.....	41
23. Lengan kanan dalam persiapan <i>recovery</i> , lengan kiri masih dalam tarikan .....	41
24. Lengan kanan dalam perjalanan <i>recovery</i> , siku tinggi lengan kiri dalam tarikan keluar .....	41
25. Lengan kanan pada pertengahan <i>recovery</i> , lengan kiri pada akhir tarikan	42
26. Kerangka konseptual.....	45

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Skala Pengukuran Atau Norma Penilaian.....	50
2. Distribusi Skor Penilaian Renang Gaya Bebas.....	54
3. Distribusi Skor Penilaian Pada Indikator Posisi Tubuh.....	57
4. Distribusi Skor Penilaian Pada Indikator Rotasi Tangan.....	58
5. Distribusi Skor Penilaian Pada Indikator Gerakan Kaki.....	60
6. Distribusi Skor Penilaian Pada Indikator Pernafasan .....	62
7. Distribusi Skor Penilaian Pada Indikator Koordinasi .....	64
8. Analisis Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Secara Keseluruhan.....	66
9. Kategori Penilaian.....	67

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram penilaian teknik renang gaya bebas.....	55
2. Histogram persentase skor analisis teknik renang gaya bebas pada indikator posisi tubuh.....	58
3. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator posisi tubuh berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang gaya bebas .....	58
4. Histogram persentase skor analisis teknik renang gaya bebas pada indikator rotasi tangan.....	60
5. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator rotasi tangan berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang gaya bebas .....	60
6. Histogram persentase skor analisis teknik renang gaya bebas pada indikator gerakan kaki.....	62
7. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator gerakan kaki berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang gaya bebas .....	62
8. Histogram persentase skor analisis teknik renang gaya bebas pada indikator pernafasan .....	64
9. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator pernafasan berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang gaya bebas. ....	64

10. Histogram persentase skor analisis teknik renang gaya bebas pada indikator koordinasi. ....	66
11. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator koordinasi berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang gaya bebas .....	66
12. Histogram rata-rata keseluruhan teknik renang gaya bebas.....	68
13. Histogram persentase tingkat penguasaan pada keseluruhan indikator terhadap teknik renang gaya bebas .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Klub Pagaruyung Batusangkar.....	76
2. Dari 3 <i>Judgement</i> Berdasarkan Indikator dan Sub Indikator Penilaian ....	77
3. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Dari 3 Orang <i>Judgemant</i> .....	81
4. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas .....	82
5. Indikator dan Sub Indikator Penilaian .....	83
6. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Posisi Tubuh	84
7. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Rotasi Tangan.....	85
8. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Gerakan Kaki.....	86
9. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Pernafasan ..	87
10. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Koordinasi (Rangkain Keseluruhan) .....	88
11. Skor Penilaian Tingkat Penguasaan dan Kesalahan Teknik Renang Gaya Bebas .....	89
12. Dokumentasi Penelitian .....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Irpan (1992:7), yaitu “Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa di gelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam UU RI No 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Berdasarkan bunyi pasal di atas, diketahui bahwa pembinaan olahraga untuk berprestasi dapat dilakukan dari berbagai tingkatan, mulai dari daerah, nasional, dan internasional. Partisipasi dari berbagai kalanganlah yang dapat memajukan prestasi olahraga.

Dengan adanya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini akan memberikan kepastian hukum bagi Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan masyarakat dalam kegiatan keolahragaan, dalam mewujudkan masyarakat dan bangsa yang gemar, aktif, sehat dan bugar, serta berprestasi dalam olahraga. Dengan demikian, tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa pada tingkat internasional sesuai dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional.

Dari sekian banyak kegiatan olahraga yang bertujuan untuk prestasi yang dilakukan di Negara kita, olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang mendapat tempat dihati masyarakat, kenyataan ini ditandai dengan mulai majunya prestasi olahraga renang pada saat ini.

Di Indonesia, olahraga renang bernaung dalam wadah “Persatuan Renang Seluruh Indonesia” atau disingkat “PRSI”. Badan organisasi ini terorganisir mulai dari pusat sampai daerah. Untuk tingkat pusat mengkoordinir Pengurus Daerah (Pengda) PRSI yang terdapat pada setiap

provinsi diseluruh Indonesia. Selanjutnya Pengda bertugas mengkoordinir Pengurus Cabang (Pengcab) PRSI yang ada di masing-masing kota/kabupaten. Sedangkan Pengcab mengkoordinir dan membina klub-klub renang yang terdapat di daerah tersebut. Dengan demikian baik PRSI pusat, Pengda serta Pengcab mempunyai dan menyanggah tugas untuk mengembangkan, membina serta memajukan olahraga renang di negara Indonesia.

Oleh sebab itu banyak sekali faktor-faktor dan hal-hal yang harus diperhatikan oleh pengurus olahraga renang untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan yang diharapkan yaitu membangun olahraga renang, mengorbitkan bibit perenang sampai melahirkan perenang yang berprestasi. Maka dari itu baik dari pengurus pusat, pengurus pengda, sampai pengurus pengcab harus bisa untuk membuat olahraga renang ini bisa berkembang dan bahkan lebih maju lagi. Oleh karena itu pengurus olahraga renang harus bersama-sama yang memiliki tugas untuk memajukan olahraga renang agar olahraga renang itu bisa mempunyai dan menyanggah prestasi yang lebih baik dan bahkan yang lebih tinggi. Supaya tugas untuk memajukan olahraga renang tersebut berjalan dengan baik, maka pengurus olahraga renang itu bisa melihat dan memperhatikan keadaan dan kebutuhan dalam olahraga renang untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

Klub merupakan sebuah tempat awal dan yang pertama sekali seorang perenang dilahirkan kemudian dilihat dan diasah tingkat kemampuannya agar supaya bisa menjadi seorang perenang yang berprestasi dikemudian hari. Klub juga merupakan tempat pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi.

Pembinaan olahraga prestasi ialah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga (Syafuruddin, 2012:4). Dalam konteks olahraga prestasi ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi / pertandingan / perlombaan mulai dari tingkat yang paling sampai ke tingkat internasional.

Di dalam olahraga renang ada 4 gaya, yaitu: renang gaya bebas (*freestyle/crawl*), renang gaya punggung (*breast stroke*), renang gaya punggung (*back stroke*), dan renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Dari keempat macam gaya tersebut renang terbagi ke dalam beberapa nomor-nomor yang dipelajari serta yang di pertandingan pula sebagai ajang prestasi. Nomor-nomor pada olahraga renang yaitu nomor 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter. Dari nomor-nomor tersebut terdapat renang gaya ganti perorangan dan renang gaya ganti estafet.

Teknik renang gaya dada dan teknik renang gaya bebas merupakan teknik berenang dasar yang diajarkan kepada perenang-perenang pemula yang mengikuti latihan renang. Teknik renang gaya bebas adalah gaya yang cocok diberikan kepada anak yang baru belajar renang, karena secara filosofis renang gaya bebas mempunyai rangkaian gerak yang hampir mirip dengan kegiatan berjalan kaki sehari-hari. Teknik renang gaya bebas juga digunakan untuk perhitungan jarak dalam latihan kondisi secara umum dalam masa satu periode latihan, dan sebagai bagian pertama dari mengajarkan gaya renang. Menurut Maidarman (2013:19) “Teknik renang gaya bebas adalah yang sangat efisien dari gaya-gaya renang lain, karena tangan dan kaki digunakan dalam cara

yang berbeda, dimana memberikan fase istirahat selama melakukan *recovery*. *Stroke* ini memberikan keuntungan momentum sebagai peningkatan variasi-variasi gerakan tangan”.

Berdasarkan kutipan di atas itulah sebabnya teknik renang gaya bebas merupakan salah satu teknik berenang yang diajarkan pada perenang dasar atau pemula. Dalam belajar teknik renang gaya bebas terdapat beberapa fase gerakan yang harus dikuasai oleh perenang, hal ini dilakukan agar perenang mampu menguasai gerakan teknik renang salah satu gaya dengan baik dan benar. Fase-fase gerakan teknik renang gaya bebas itu antara lain posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan pengambilan nafas, dan gerakan koordinasi (rangkaian gerakan) secara keseluruhan. Apabila perenang mampu menguasai fase-fase gerakan tersebut dengan baik maka keterampilan berenang gaya bebas yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik.

Menurut Syafruddin (2012:57) “Prestasi terbaik (*top* atau *peak performance*) atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah”.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat di lapangan dimana pada suatu kompetisi berenang tingkat kelompok Umur (KU) yang diselenggarakan oleh Pemkab Kabupaten Tanah Datar di kolam renang Hotel Pagaruyung II Batusangkar pada bulan September 2014. Pengelompokan umur terdiri dari 2 tingkatan Kelompok Umur (KU) yaitu sebagai berikut:

1. KU III+ Putra dan Putri (12 tahun dan di atasnya). Dimana pada KU III+ terdapat 10 nomor, yaitu Gaya Bebas 50 meter, 100 meter, 200 meter. Gaya Dada 50 meter, 100 meter, 200 meter. Gaya Punggung 50 meter, 100 meter. Gaya Kupu-Kupu 50 meter, 100 meter.
2. KU IV Putra dan Puteri (10 - 11 tahun). Dimana pada KU IV terdapat 8 nomor, yaitu Gaya Bebas 50 meter, 100 meter. Gaya Dada 50 meter, 100 meter. Gaya Punggung 50 meter, 100 meter. Gaya Kupu-Kupu 50 meter, 100 meter.

Klub Pagaruyung Batusangkar merupakan salah satu klub yang mengikuti perlombaan renang tingkat umur tersebut. Dari 2 Kelompok Umur (KU) dan total 18 nomor yang diperlombakan, Klub Pagaruyung Batusangkar hanya mengikuti 10 nomor di dalam Kelompok Umur (KU) III+ putra dan puteri (12 tahun dan di atasnya). Dari total 10 nomor yang diikuti dalam perlombaan tersebut, tidak ada satupun wakil atau perenang Klub Pagaruyung yang sampai ke babak *Final* dari 4 gaya yang terdiri dari 10 nomor yang diikuti. Menurut penulis tidak adanya wakil atau perenang di *Final* tersebut terjadi karena masih kalah bersaingnya Klub Pagaruyung Batusangkar dengan klub-klub renang yang lainnya. Dari 4 gaya renang yang diperlombakan, penulis hanya mengamati nomor renang pada Gaya Bebas (*freestly/crawl*).

Dengan adanya hasil dalam perlombaan kompetisi berenang tingkat kelompok Umur (KU) yang telah diikuti Perenang Pemula Klub Pagaruyung yang mana prestasi yang dicapai masih jauh sekali dari yang diharapkan.

Menurut Syafruddin (2012:57) :

“Pencapaian prestasi terbaik tersebut ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat di kelompokkan atas dua, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, yaitu kondisi fisik, teknik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal meliputi, yaitu faktor pelatih, pembinaan, sarana dan prasarana, dan sebagainya”.

Dari faktor-faktor di atas tersebut penulis mengemukakan bahwa banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi suatu pencapaian prestasi, dimana dari faktor-faktor yang ada yaitu teknik merupakan salah satu faktor yang paling banyak mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas. Faktor teknik yang dimaksud adalah posisi pada tubuh, teknik renang pada tangan, teknik renang pada kaki, teknik renang pengambilan nafas dan teknik renang koordinasi (rangkaian gerakan). Penulis menduga kemampuan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar masih rendah dan kurang maksimalnya gerakan teknik yang dilakukan, sehingga hasil yang ingin dicapai atau diraih yaitu prestasi masih jauh dari yang diharapkan.

Dugaan penulis tentang kurang maksimalnya dan masih rendahnya kemampuan teknik renang diatas diperkuat juga dengan hasil wawancara dan diskusi penulis dengan salah satu pelatih Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar pada hari Kamis 2 Oktober 2014, bahwa Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar masih banyak juga teknik renang gaya bebas yang dilakukan belum maksimal, baik dan benar, sehingga teknik renang tersebut

masih jauh dari yang diharapkan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap teknik renang yang berjudul **“Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
2. Mental atlet dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
3. Motivasi terhadap atlet dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
4. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
5. Kualitas pelatih dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
6. Posisi tubuh dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
7. Gerakan tangan dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
8. Gerakan kaki dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.

9. Gerakan pengambilan nafas dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.
10. Gerakan koordinasi (rangkaian gerakan) dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.

### **C. Pembatasan Masalah**

Banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi keterampilan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung, maka agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah penulis membatasi penelitian ini, yaitu “Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar” yang meliputi:

1. Posisi tubuh teknik renang gaya bebas.
2. Gerakan tangan teknik renang gaya bebas.
3. Gerakan kaki teknik renang gaya bebas.
4. Gerakan pengambilan nafas teknik renang gaya bebas.
5. Gerakan koordinasi (rangkaian gerakan) teknik renang gaya bebas.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar untuk posisi tubuh?
2. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar untuk gerakan lengan?

3. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar untuk gerakan kaki?
4. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar untuk gerakan pengambilan nafas?
5. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar untuk gerakan koordinasi (rangkaian gerakan) secara keseluruhan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan dan kesalahan keterampilan teknik renang gaya bebas pada Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar yang mengikuti latihan di Klub Pagaruyung Batusangkar.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

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

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih atau guru renang dalam mengajar atau melatih renang.
3. Sebagai masukan bagi Perenang Pemula Klub Pagaruyung Batusangkar.

4. Sebagai bahan referensi bagi peneliti dalam mempelajari teknik renang gaya bebas.
5. Untuk Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan bacaan di perpustakaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama tugas pada mata kuliah renang sebagai pedoman dalam belajar.