ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

**Terindeks**: Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v3i6.1979

# STUDI TEKNIK RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA FIK UNP

**Samuel Delpiero & Edwarsyah**
Universitas Negeri Padang
snainggolan072@gmail.com; syahedwar@yahoo.co.id

**Article Info:**

| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
|---|---|---|---|
| Sep 16, 2023 | Oct 20, 2023 | Oct 23, 2023 | Oct 26, 2023 |

**Abstract**

*The research aims to analyze the study of breaststroke swimming techniques of FIK Unp sports education students. The type of research conducted is descriptive research or direct observation of breaststroke swimming techniques. Sampling is based on purposive sampling technique. The data source in this study was obtained through direct observation (observation) in the field through a direct value format in the field. Based on the overall research results from 36 samples of FIK UNP sports education students, the level of mastery of breaststroke swimming techniques was obtained (56.25%), classified in the Fair category.*

***Keywords*** *: Technique, Swimming, Breaststroke*

**Abstrak :** Penelitian bertujuan untuk menganalisis studi teknik renang gaya dada mahasiswa pendidikan olahraga FIK Unp. Jenis penelitian yang di lakukan adalah penelitian deskriptif atau pengamatan langsung teknik renang gaya dada. Pengambilan sampel didasarkan pada teknik purposive sampling. Sumber data dalam penelitian ini di peroleh melalui pengamatan (observasi) langsung di lapangan melalui format nilai langsung di lapangan. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dari 36 orang sampel mahasiswa Pendidikan olahraga FIK UNP, diperoleh tingkat penguasaan gerak teknik Renang Gaya dada sebesar (56,25%), tergolong pada kategori Cukup.

**Kata Kunci**: Teknik, Renang, Gaya Dada


Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan didalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Adapun tujuan tersebut antara lain adalah sebagai rekreasi, pendidikan, terapi dan lain sebagainya. Agar aktivitas renang dapat dilakukan secara aman maka renang semestinya dilakukan di tempat yang memiliki tingkat keamanan yang tinggi. Perkumpulan olahraga renang merupakan perpanjangan tangan dan ujung tombak dari Akuatik Indonesia. Sebagai ujung tombak maka perkumpulan renang berperan penting dalam memajukan, mengembangkan, dan membudayakan cabang olahraga renang kepada masyarakat. Melalui perkumpulan renang maka masyarakat dapat mengenal, belajar, dan berlatih renang.

Berlatih renang dalam hal mengasah dan mengembangkan potensi, bakat, dan minat seseorang untuk menjadi atlet renang maka dapat diwujudkan melalui perkumpulan renang. Sebagaimana yang dimuat di dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 28 ayat 1 bahwa: "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional".

Pencapaian prestasi didalam olahraga renang banyak faktor yang mempengaruhi prestasi maksimal atlet, menurut pendapat Syafruddin (2012:17) yaitu: "prestasi olahraga di pengaruhi dan di tentukan kemampuan (*ability*) fisik dan keterampilan (*skill*) motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga", dengan yang di kemukakan diatas ada empat komponen yang menunjang prestasi yang baik. Salah satu faktor yang dominan mempengaruhi pencapaian prestasi renang yaitu teknik. Dalam renang penguasaan teknik yang baik dapat memudahkan perenang untuk melakukan start sampai ke garis finish. Seperti yang dikatakan Maidarman (2013:2) "seorang perenang kalau ia tidak menghiraukan hal yang berhubungan dengan bagaimana teknik renang yang baik dan mengapa harus begitu dilakukan, maka ia tidak akan menjadi perenang yang baik dan hebat. Untuk itu diharapkan setiap perenang terutama perenang prestasi harus betul-betul memperhatikan hal ini lebih serius".

Dari kutipan maidarman maka penulis menyimpulkan bahwa teknik yang baik dapat mempengaruhi hambatan dan luncuran kecepatan dalam berenang untuk mencapai garis finish. Faktor teknik yang dimaksud adalah: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pada renang gaya dada. Seorang perenang

dapat melakukan teknik yang benar seperti yang di kemukakan diatas, maka keterampilan renang gaya dada yang dimiliki perenang tersebut juga baik.

Pembelajaran renang pada mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP merupakan salah mata kuliah wajib setelah melalui mata kuliah renang dasar dalam mata kuliah Pendidikan olahraga renang. Renang gaya dada dianggap sebagai gaya renang paling dasar dari semua gaya pada renang. artinya para perenang sudah dapat berenang gaya dada jika masuk ke mata kuliah ini. Agar perenang tidak mengalami kesuliatan untuk mempelajari teknik renang gaya dada maka dosen ataupun pelatih harus mampu menyusun pengajaran renang sedemikian rupa dari suatu rangkaian gerakan yang paling mudah menuju latihan yang paling sulit, dalam mencapai keberhasilan belajar teknik renang tersebut .

Renang gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan pada setiap kejuaraan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Agar dapat memiliki kualitas teknik renang gaya dada yang baik, sangat dibutuhkan faktor-faktor pendukung untuk kemajuan kualitas teknik renang tersebut. Sehubungan dengan dilakukannya observasi dan informasi yang di dapat dari Dosen pengampuh mata kuliah pembelajaran renang, maka peneliti melihat kemampuan teknik renang gaya dada pada mahasiswa FIK UNP pada mata kuliah pembelajaran renang masih belum sempurna dan berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Dosen pengampuh renang pada mata kuliah pembelajaran renang, bahwa belum maksimal teknik renang gaya dada mahasiswa pada saat pembelajaran berlangsung. Mungkin ini disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Syafruddin (2011) mengatakan factor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet sendiri, meliputi : kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet. Meliputi : pelatih, pembina, iklim, wasit, penonton, cuaca, gizi, motivasi orang tua, prasarana dan sebagainya.

Adapun permasalahan tersebut belum maksimalnya teknik renang gaya dada pada mahasiswa pembelajaran renang FIK UNP. Diduga teknik posisi tubuh, teknik gerakan tangan, teknik gerakan kaki, teknik pengambilan nafas, dan teknik gerakan koordinasi yang mempengaruhi hasil gerak renang gaya dada tersebut, sehingga perlu dilakukan penelitian.

Berdasarkan dengan masalah yang dikemukakan diatas maka Penulis tertarik untuk melakukan dengan judul **Studi Teknik Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP.**

## METODE

Jenis penelitian yang di lakukan adalah penelitian deskriptif atau pengamatan langsung teknik renang gaya dada. Pengambilan sampel didasarkan pada teknik purposive sampling. Sumber data dalam penelitian ini di peroleh melalui pengamatan (observasi) langsung di lapangan melalui format nilai langsung di lapangan. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah format penilaian teknik renang gaya dada. Untuk menganalisis data hasil penelitian digunakan adalah teknik persentase dengan rumus sebagai berikut :

Rumus : $P = \frac{f}{n} \times 100\%$

Keterangan:

P = Persentase Tingkat Penguasaan/ kesalahan teknik

f = Jumlah Kesalahan

N = Jumlah sampel

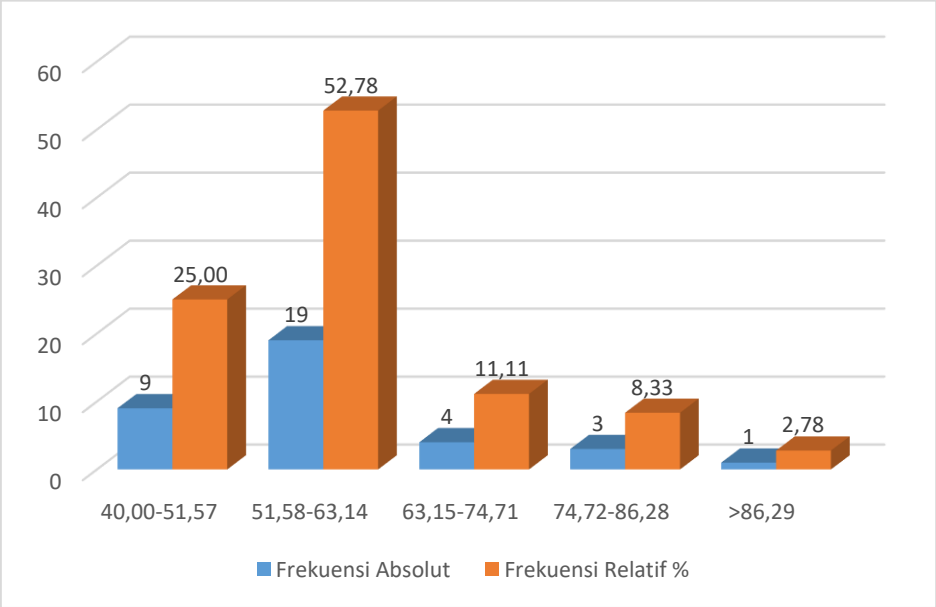
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dari skor penguasaan gerak teknik Renang Gaya Dada secara keseluruhan, maka diperoleh skor yang beragam. Pada penilaian gerak teknik Renang Gaya Dada secara keseluruhan, terdapat 21 sub indikator gerakan yang diamati atau dinilai. Dari tiap-tiap sub indikator tersebut diberi skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 oleh *judgement*. Dengan demikian skor maksimal yang diperoleh oleh sampel adalah 105 dan skor terendah 21. Penilaian gerak teknik Renang Gaya Dada secara keseluruhan yang dilakukan, dari 36 orang sampel diperoleh skor maksimal = 99,05 dan skor minimal = 40,00. Kemudian diperoleh standar deviasi = 11,57 dan skor rata-rata = 59,18. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang sebagai berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Dari Hasil Penilaian gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada.**

| No | Interval Kelas | Frekuensi | |
|---|---|---|---|
| | | absolut | relatif % |
| 1 | 40,00-51,57 | 9 | 25,00 |
| 2 | 51,58-63,14 | 19 | 52,78 |
| 3 | 63,15-74,71 | 4 | 11,11 |
| 4 | 74,72-86,28 | 3 | 8,33 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | >86,29 | 1 | 2,78 |
| | Jumlah | 36 | 100 |




**Gambar 1. Histogram Batang Data Dari Hasil Penilaian gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada. Dari 36 orang sampel, 9 orang (25,00%) memiliki skor penguasaan gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada dengan perolehan skor 40,00-51,57, 19 orang (52,78%) memiliki skor penguasaan gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada dengan perolehan skor berkisar 51,58-63,15, 4 orang (11,11%) memiliki skor penguasaan gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada dengan perolehan skor berkisar antara 63,14-74,71, 3 orang (8,33%) memiliki skor penguasaan gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada dengan perolehan skor berkisar antara 74,72-86,28, dan 1 orang (2,78%) memiliki skor penguasaan gerak teknik Keseluruhan Renang Gaya dada dengan perolehan skor berkisar antara >86,29.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, yakninya: apakah tingkat penguasaan keterampilan gerak teknik Renang Gaya dada mahasiswa Pendidikan olahraga FIK UNP telah mencapai keterampilan sesuai dengan latihan yang di berikan, maka dibutuhkan data sebagai berikut.

**Tabel 2. Rangkuman analisis data penguasaan gerak teknik Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan FIK UNP**

| No | Gerakan yang Diamati | Skor Rata-Rata | Rata-Rata % TPT | Tingkatan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Posisi Tubuh | 61,78 | 52,15 | Kurang |
| 2 | Gerakan rotasi tangan | 57,64 | 58,36 | Cukup |
| 3 | Gerakan kaki | 56,94 | 59,29 | Cukup |
| 4 | Pernafasan | 61,11 | 54,40 | Kurang |
| 5 | Koordinasi gerakan | 59,44 | 57,03 | Cukup |
| | **Jumlah** | **296,92** | **281,23** | |
| | **rata-rata** | **59,38** | **56,25** | |

*%TPT = Tingkat Penguasaan Tekhnik

**Tabel 3. Kriteria Penilaian Untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian**

| Persentase (%) | Tingkatan |
|---|---|
| 89-105 | Sangat baik |
| 72-88 | Baik |
| **55-71** | **Cukup** |
| 38-54 | Kurang |
| 21-37 | Kurang sekali |

Sumber: Ebel, R.I, dan Fersbie, D.A, (1972), Essencials Of Education Measurement. New York : Prentice Hall

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 52,15% dengan tingkatan Kurang. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 58,36% dengan tingkatan Cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 59,29% dengan tingkatan Cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 54,40% dengan tingkatan Kurang. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 57,03% dengan tingkatan Cukup.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian 1 orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 36 orang sampel pada gerak teknik Renang Gaya dada diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 52,15% dengan tingkatan Kurang. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 58,36% dengan tingkatan Cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 59,29% dengan tingkatan Cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 54,40% dengan tingkatan Kurang. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 57,03% dengan tingkatan Cukup. Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 36 orang sampel mahasiswa Pendidikan olahraga FIK UNP, diperoleh tingkat penguasaan gerak teknik Renang Gaya dada sebesar (56,25%), tergolong pada kategori Cukup.

## DAFTAR PUSTAKA


Apriyano, Berto. *(2012). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Pada Perkumpulan Renang Di Kota Padang*. Diss. Universitas Negeri Padang.

Asri, N., & ., M. (2020). *KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUANRENANG 200 METER GAYA DADA MAHASISWA RENANG PENDALAMAN*. *Jurnal Patriot*, *2*(2), 409-420.

Aziz, rihan, & Irawan, R. (2019). *PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA*. *Jurnal Patriot*, *1*(3), 1383-1398.

Ermawan Susanto. (2010). Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Pra Sekolah. Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: FIK UNY.

Gusfa, G., & Ridwan, M. (2018). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Tirta Kaluang Padang*. *Jurnal Patriot*, 160-166.

Herfiandi, F., & Masrun, M. (2020). *ANALISIS KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA DADA KELOMPOK PEMULA ATLET RENANG WOMEN'S SWIMMING CLUB PADANG*. *Jurnal Patriot*, *2*(1), 140-147.

Club (S2C) Kabupaten Semarang Tahun 2011. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Skripsi. Semarang: FIK UNNES.

Koenig, J., Jarczok, M. N., Wasner, M., Hillecke, T. K., & Thayer, J. F. (2014). *Heart Rate Variability and Swimming*. *Sports Medicine*. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0211-9

Maidarman, M. (2016). *KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PINGGANG, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN START*

*RENANG GAYA KUPU-KUPU PADA MAHASISWA. Jurnal Performa Olahraga*, *1*(02), 147-156. https://doi.org/10.24036/jpo83019

Maidarman, M. (2017). *KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN START RENANG GAYA BEBAS ATLET WOMENS SWIMMING CLUB. Jurnal Performa Olahraga*, *2*(01), 13-21. https://doi.org/10.24036/jpo63019

P, H., & -, U. (2018). *Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. Jurnal Patriot*, 173-179. https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.28

Pratama, R., & -, M. (2018). *Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang. Jurnal Patriot*, 375-381.

UU No 3 tahun. 2005. *tentang sistem keolahragaan Nasional.*