

Analisis Kesalahan Teknik Renang Gaya Bebas

Hendra setiawan¹, Afrizal S²

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya mahasiswa yang salah dalam melakukan teknik Renang Gaya Bebas. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesalahan teknik posisi tubuh Renang Gaya Bebas mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa renang dasar fakultas ilmu keolahragaan yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Jadi sampel penelitian ini adalah hanya mengambil mahasiswa putra yang berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes Renang Gaya Bebas. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik persentatif. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 70% dengan tingkatan baik. (2) Tingkat penguasaan teknik lengan adalah 73.42% dengan tingkatan baik. (3) Tingkat penguasaan teknik kaki adalah 76.50% dengan tingkatan baik. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 73.00% dengan tingkatan sangat baik. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerak adalah 73.67% dengan tingkatan baik.

Kata kunci : Teknik Renang Gaya Bebas

A. PENDAHULUAN

Renang merupakan olahraga terukur, dimana kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya (*limit*). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal dengan empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Renang Gaya Bebas meter merupakan salah satu nomor renang yang dipelajari di perkuliahan FIK UNP.

Bertolak dari permasalahan di atas, banyak faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya tingkat teknik Renang Gaya Bebas yang dimiliki mahasiswa. Jika hal ini dibiarkan, maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu penulis tertarik menulis penelitian dengan judul "Analisis Kesalahan Teknik Renang Gaya Bebas Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi belajar Renang Gaya Bebas 100 mahasiswa yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa gaya bebas adalah salah satu cara agar dapat berenang dengan cepat. Renang Gaya Bebas memiliki teknik gerakan yang perlu diketahui agar dengan mudah dikuasai. Oleh sebab itu, teknik adalah pemakaian gaya

yang benar dimana akan mendatangkan hasil atau daya dorong maju yang besar. Dengan demikian, penggunaan teknik tersebut dimaksudkan agar didapat keuntungan pada renang. Tetapi di samping itu gaya renangnya juga akan kelihatan baik.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Adapun penelitian ini, untuk mendeskripsikan analisis kesalahan teknik Renang Gaya Bebas dalam hal posisi tubuh, lengan, kaki dan koordinasi. Sedangkan waktu penelitian dilakukan setelah proposal disetujui pada seminar proposal oleh dosen pembimbing dan penguji. Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan 6 Desember 2018 di kolam renang FIK UNP.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Barlian, 2016:156). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa renang dasar FIK UNP Jurusan Kepelatihan yang mengambil mata kuliah renang dasar.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Barlian (2016:158) "Penentuan sampel secara *purposive* dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu. Dengan demikian pengambilan sampel ditentukan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya". Sampel dalam penelitian ini ditetapkan pada hanya seksi 201810870270, karena 2 seksi lainnya pada saat peneliti akan melakukan penelitian sudah selesai ujian semester. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik Renang Gaya Bebas (Thomas, 2007:71). Validitas yang digunakan adalah validitas konkuren yang memiliki kriteria pengukuran sesuai dengan penilaian para ahli. Menurut Atmojo (2007:27) bahwa "Penilaian para ahli dan hasil suatu turnamen biasanya digunakan tes keterampilan olahraga".

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Posisi tubuh

Berdasarkan analisis data dari skor penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk posisi tubuh maka diperoleh skor yang beragam. Pada posisi tubuh terdapat 2 sub indikator gerakan yang diamati, dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 terhadap tiap-tiap sub indikator gerakan yang diamati. Dengan demikian tentu skor maksimal dari gerakan posisi tubuh adalah 10 dan skor terendah 2. Berdasarkan

penilaian yang dilakukan, maka dari 20 orang sampel diperoleh skor maksimal = 9,0 dan skor minimal = 3,3. Kemudian diperoleh standar deviasi = 3,3 dan skor rata-rata = 7,0.

Maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk posisi tubuh. Dari 20 orang sampel, 1 orang (5%) memiliki skor posisi tubuh gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor >9,4 berada pada kategori baik sekali. 7 orang (35%) memiliki skor posisi tubuh gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 7,8 – 9,3, berada pada kategori baik. 8 orang (40%) memiliki skor posisi tubuh gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 6,2 – 7,7 berada pada kategori sedang. 2 orang (10%) memiliki skor posisi tubuh gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 4,6 – 6,1, berada pada kategori kurang. dan 2 (10%) orang memiliki skor posisi tubuh gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan lebih dari <4,5, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata skor gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk posisi tubuh sebesar 7,0. Berdasarkan angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk posisi tubuh dari sampel tergolong kategori sedang.

2. Teknik Lengan

Berdasarkan analisis data dari skor penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk teknik lengan maka diperoleh skor yang beragam. Pada teknik lengan terdapat 4 sub indikator gerakan yang diamati, dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 terhadap tiap-tiap sub indikator gerakan yang diamati. Dengan demikian tentu skor maksimal dari teknik lengan adalah 20 dan skor terendah 4. Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 20 orang sampel diperoleh skor maksimal = 18,3 dan skor minimal = 8,7. Kemudian diperoleh standar deviasi = 1,9 dan skor rata-rata = 14,7.

Dari 20 orang sampel, 1 orang (5%) memiliki skor teknik lengan teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor >17,74, berada pada kategori sangat baik. 5 orang (25%) memiliki skor teknik lengan Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 15,7 - 17,5, berada pada kategori baik. 10 orang (50%) memiliki skor teknik lengan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 13,7 - 15,6, berada pada kategori sedang. 3 orang (15%) memiliki skor teknik lengan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 11,8 - 13,6, berada pada kategori kurang. Dan 1 orang (5%)

memiliki skor teknik lengan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan <11,7 berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata skor gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk teknik lengan sebesar 14,7. Berdasarkan angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk teknik lengan dari sampel tergolong kategori sedang.

3. Teknik Kaki

Berdasarkan analisis data dari skor penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk teknik kaki maka diperoleh skor yang beragam. Pada teknik kaki terdapat 3 sub indikator gerakan yang diamati, dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 terhadap tiap-tiap sub indikator gerakan yang diamati. Dengan demikian tentu skor maksimal dari teknik kaki adalah 15 dan skor terendah 3. Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 20 orang sampel diperoleh skor maksimal = 13,7 dan skor minimal = 6,7. Kemudian diperoleh standar deviasi = 1.4 dan skor rata-rata = 11.

Maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk teknik kaki. Dari 20 orang sampel, 1 orang (5%) memiliki skor teknik kaki gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor kecil dari >13,1, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (30%) memiliki skor teknik kaki gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 11.7 - 13.0, berada pada kategori baik. 8 orang (40%) memiliki skor teknik kaki gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 10.2 - 11.6, berada pada kategori sedang. 4 orang (20%) memiliki skor teknik kaki gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 8.8 - 10.1, berada pada kategori kurang. Dan 1 orang (5%) memiliki skor teknik kaki gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan <8.7. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata skor gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk teknik kaki sebesar 11. Berdasarkan angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk teknik kaki dari sampel tergolong kategori sedang.

4. Pernafasan

Berdasarkan analisis data dari skor penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk pernafasan maka diperoleh skor yang beragam. Pada gerakan pernafasan terdapat 4 sub indikator gerakan yang diamati, dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 terhadap tiap-tiap sub indikator gerakan yang diamati. Dengan demikian tentu skor maksimal dari gerakan pernafasan adalah 20 dan skor terendah 4.

Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 20 orang sampel diperoleh skor maksimal = 19,7 dan skor minimal = 11,3. Kemudian diperoleh standar deviasi = 1,7 dan skor rata-rata = 15,3.

Dari 20 orang sampel, 1 orang (5%) memiliki skor pernafasan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor >17,8, berada pada kategori sangat baik. 4 orang (20%) memiliki skor pernafasan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 16,1 - 17,7, berada pada kategori baik. 12 orang (60%) memiliki skor gerakan pernafasan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 14,5 - 16, berada pada kategori sedang. 1 orang (5%) memiliki skor pernafasan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 12,8 - 14,4, berada pada kategori kurang. Dan 2 orang (10%) yang memiliki skor pernafasan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor <12,7, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata skor gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan pernafasan sebesar 15,3. Berdasarkan angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan pernafasan dari sampel tergolong kategori sedang.

5. Koordinasi Secara Keseluruhan

Berdasarkan analisis data dari skor penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk gerakan koordinasi secara keseluruhan maka diperoleh skor yang beragam. Pada gerakan koordinasi secara keseluruhan terdapat 2 sub indikator gerakan yang diamati, dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 terhadap tiap-tiap sub indikator gerakan yang diamati. Dengan demikian tentu skor maksimal dari gerakan koordinasi secara keseluruhan adalah 10 dan skor terendah 2. Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 20 orang sampel diperoleh skor maksimal = 9,0 dan skor minimal = 5,7. Kemudian diperoleh standar deviasi = 1,0 dan skor rata-rata = 7,4.

Maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa renang dasar FIK UNP untuk gerakan koordinasi secara keseluruhan. Dari 20 orang sampel, 3 orang (15%) memiliki skor gerakan koordinasi secara keseluruhan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor 8,9, berada pada kategori baik sekali. 3 orang (15%) memiliki skor gerakan koordinasi secara keseluruhan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 7,9 - 8,8, berada pada kategori baik. 9 orang (45%) memiliki skor gerakan koordinasi secara keseluruhan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 6,8 - 7,8, berada pada kategori sedang. 4 orang (20%) memiliki

skor gerakan koordinasi secara keseluruhan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 5.8 -6,7, berada pada kategori kurang. Dan 1 orang (5%) yang memiliki skor gerakan koordinasi secara keseluruhan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor <5.7, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata skor gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan koordinasi secara keseluruhan sebesar 7,4. Berdasarkan angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan koordinasi secara keseluruhan dari sampel tergolong kategori sedang.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, Tingkat penguasaan dan kesalahan teknik pada setiap indikator gerak teknik Renang Gaya Bebas Mahasiswa renang dasar FIK UNP, seperti: pada indikator posisi tubuh tingkat penguasaan sebesar 70% dan tingkat kesalahan sebesar 30%, pada indikator teknik lengan tingkat penguasaan sebesar 73,42% dan tingkat kesalahan sebesar 26,58%, pada indikator teknik kaki tingkat penguasaan sebesar 76.50% dan tingkat kesalahan sebesar 23,5%, pada indikator pernafasan tingkat penguasaan sebesar 73,0% dan tingkat kesalahan sebesar 23% sedangkan pada indikator koordinasi gerak tingkat penguasaan sebesar 73.67% dan tingkat kesalahan sebesar 26,33%.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 20 orang sampel pada gerak teknik Renang Gaya Bebas diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 70% dengan tingkatan baik. (2) Tingkat penguasaan teknik lengan adalah 73.42% dengan tingkatan baik. (3) Tingkat penguasaan teknik kaki adalah 76.50% dengan tingkatan baik. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 73.00% dengan tingkatan sangat baik. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerak adalah 73.67% dengan tingkatan baik.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 21 orang sampel Mahasiswa renang dasar FIK UNP, diperoleh tingkat penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas sebesar (73,32%), tergolong pada kategori Baik.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Ambarukmi, H. D. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2007. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian*. Padang : Sukabina Press.
- Budiningsih, Annayanti. 2010. *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: PT. Pura Barutama
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pustaka Pusat. Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dinata, Marta. 2006. *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Haller, David. 2013. *Belajar Renang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Maglischo, Ernest W. 1993. *Swimming Even Faster. The Serious Swimmer's standard reference expanded and Updated*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Thomas, David G. 2007. *Renang: Tingkat mahir (edisi kedua)*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2009) tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.
- Zai, Zainul Sutan. 1999. *Hubungan Antara Koordinasi dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (Thesis)*. Jakarta: Program Pascasarjana, FPOK IKIP Jakarta.