

## **Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas**

***Dodi Saputra, Maidarman***

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

e-mail : dodisaputradodi49@gmail.com, maidarman@gmail.com

**ABSTRAK** : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakan teknik renang gaya bebas atlet renang Tirta Kaluang Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan format analisis teknik renang gaya bebas. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif. Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 15 orang sampel pada gerak teknik Renang Gaya Bebas diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: : (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 54,13% dengan tingkatan cukup. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 55,02% dengan tingkatan cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 53,60% dengan tingkatan cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 53,78% dengan tingkatan cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 56,67% dengan tingkatan cukup.

**Kata kunci:** Teknik, Renang, Gaya Bebas, Prestasi

### **A. Pendahuluan**

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air secara terencana dengan menggunakan teknik kusus untuk mencapai tujuan tertentu. Adapun tujuan tersebut antara lain adalah: sebagai rekreasi, pendidikan, prestasi, terapi, dan lain sebagainya. Agar aktivitas renang dapat dilakukan secara aman maka renang mesti dilakukan di tempat-tempat yang memiliki tingkat keamanan yang tinggi. Sebagai contoh adalah berenang di kolam renang dengan fasilitas yang memadai dan tingkat keamanan yang tinggi. Selain dari fasilitas dan keamanan maka juga diperlukan instruktur atau pelatih renang yang berpengalaman seperti yang ada di tiap-tiap perkumpulan atau klub renang.

Perkumpulan olahraga renang merupakan perpanjangan tangan dan ujung tombak dari PRSI (Persatuan Renang Seluruh 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. Dengan demikian maka perkumpulan olahraga renang yang tumbuh dan berkembang di tengah-tengah kehidupan masyarakat merupakan wadah bagi masyarakat untuk berlatih renang, baik sebagai prestasi, rekreasi, maupun sebagai pendidikan.

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 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan undang-undang tersebut maka perkumpulan olahraga memiliki peranan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dari olahragawan atau atlet. Selain untuk meningkatkan prestasi, perkumpulan olahraga juga berperan untuk mengembangkan dan mengenalkan suatu cabang olahraga kepada masyarakat luas.

Perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang merupakan salah satu *club* renang yang berprestasi di Kota Padang. Perkumpulan Renang Tirta Kaluang memiliki peran penting dalam melahirkan atlet-atlet renang di Kota Padang. Untuk melahirkan atlet-atlet renang yang berprestasi di Kota Padang maka berbagai daya dan upaya telah dilakukan. Upaya internal yang dilakukan meliputi: latihan 6 kali dalam seminggu dengan frekuensi latihan 12 kali pertemuan dalam seminggu, melengkapi sarana dan prasarana latihan, memilih atlet yang berpotensi, berbakat dan berminat, pelatih yang berkompeten serta berpengalaman. Sedangkan upaya eksternal yang dilakukan adalah: kerjasama dengan orang tua atlet, kerjasama dengan pemuka masyarakat dalam pendanaan, berkoordinasi dengan Pengprov PRSI Sumatera

Barat, Pengcap PRSI Kota Padang, berkoordinasi dengan KONI dan Dispora Kota Padang.

Perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang merupakan salah satu perkumpulan renang yang memiliki atlet beprestasi, khususnya di tingkat Sumatera Barat. Prestasi terbaik pada akhir-akhir ini yang telah capai oleh atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang adalah peringkat 1 atlet puteri tingkat Provinsi pada tahun 2017 *ivent* O2SN SD (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional). Dengan demikian atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang menjadi perwakilan Sumatera Barat pada O2SN tingkat nasional pada tahun 2017. Kemudian peringkat 1 untuk atlet puteri tingkat Kota Padang pada tahun 2018 *ivent* O2SN SMP. Sedangkan untuk O2SN tingkat SD sekota Padang hanya berhasil meraih peringkat 2 pada tahun 2018.

Banyak faktor yang mempengaruhi usaha dalam pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga renang ini, sesuai dengan pendapat Syafruddin (2005:23) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya”, oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Salah satu faktor yang dominan mempengaruhi pencapaian prestasi renang adalah teknik.

Penguasaan teknik yang baik oleh seseorang dalam berenang dapat memberikan kemudahan bagi perenang dari awal start sampai ke garis finish. Seperti yang dikatakan Mardarman (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”.

Berdasarkan kutipan Mardarman di atas maka penulis menyimpulkan bahwa faktor teknik yang bagus dan gerakan teknik gerak yang benar sangat mempengaruhi kecepatan luncuran pada perenang, sebab struktur mekanik yang benar mampu memperkecil hambatan, gerakan menjadi lebih efisien dan

tenaga yang maksimal akan menghasilkan suatu luncuran yang cepat. Faktor teknik yang dimaksud tersebut antara lain adalah: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pada renang gaya bebas. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, tentu keterampilan renang gaya bebas yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik.

Namun berdasarkan wawancara peneliti lakukan dengan pelatih Tirta Kaluang Kota Padang pada observasi 4 april 2019 maka peneliti mendapat informasi menyatakan atlet yang saya latih sekarang tidak mencapai program-program yang saya buat. Dan berdasarkan pengamatan penulis dilapangan, bahwasanya kemampuan gaya bebas berenang atlet masih belum sempurna, dapat dilihat pada saat latihan, dan waktu yang dibutuhkan atlet masih belum mencapai target yang ditentukan oleh pelatih. Adapun permasalahan tersebut antara lain : waktu terbaik atlet untuk 50 meter gaya bebas pada saat ini hanya 00:26:70 detik. Jika dibandingkan dengan rekor nasional pada saat sekarang yaitu 00:22:85 atas nama perenang Triady Fauzi Sidiq maka hal ini menunjukkan bahwa prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang masih sangat rendah.

Perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang memiliki beberapa orang atlet prestasi. Atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang yang dikhususkan pada gaya bebas adalah atlet KU 1 (usia 15-17 tahun) dan KU II (usia 13-14 tahun). Prestasi terbaik yang pernah diraih atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang adalah medali emas pada Porprov XIII tahun 2014 di Kabupaten Darmasraya atas nama perenang putri Ayu Kurnia Oktarizi renang gaya bebas 200 meter. Sementara itu untuk atlet puteranya tidak dapat memperoleh medali pada nomor tersebut di pekan olahraga bergengsi tersebut. Sementara itu pada Porprov XIV tahun 2016 di Kota Padang tidak satu orangpun atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang yang dapat meraih medali emas pada gaya bebas.

Jadi, dari perolehan medali disetiap kejuaraan yang pernah diikuti dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet Tirta Kaluang Padang tahun ketahun

menurun, mungkin itu disebabkan oleh beberapa faktor berupa faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet, dan dipengaruhi oleh faktor eksternal yang juga dapat mempengaruhi oleh faktor eksternal yang juga dapat mempengaruhi dalam diri atlet itu sendiri berupa semangat dari orang tua, motivasi, Gizi atlet, pelatih.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang **Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Padang**. Mengapa penulis mengambil judul ini karena tingkat prestasi gerakan renang gaya bebas yang dilakukan oleh atlet Tirta Kaluang Padang rendah. Sehingga apakah benar penyebab lambatnya waktu yang dibutuhkan perenang mencapai *finish* berpengaruh dari kesalahan teknik yang dilakukan pada saat latihan maupun pada saat mereka bertanding.

## **B. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini sifatnya deskriptif “penelitian deskriptif bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini”. Dalam penelitian ini penulis melakukan survey terhadap analisis Teknik gerak renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang Padang. melalui observasi atau pengamatan langsung, maksudnya penelitian ini adalah melihat langsung hasilnya dan tidak melihat dari proses dari awal, selanjutnya mencari penyebab masalah tersebut. Arikunto (2010:282) penelitian ini deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Sesuai dengan uraian di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik gerakan renang gaya bebas dalam hal: teknik posisi tubuh, teknik gerakan tangan, teknik gerakan kaki, teknik gerakan pengambilan nafas dan teknik koordinasi gerakan.

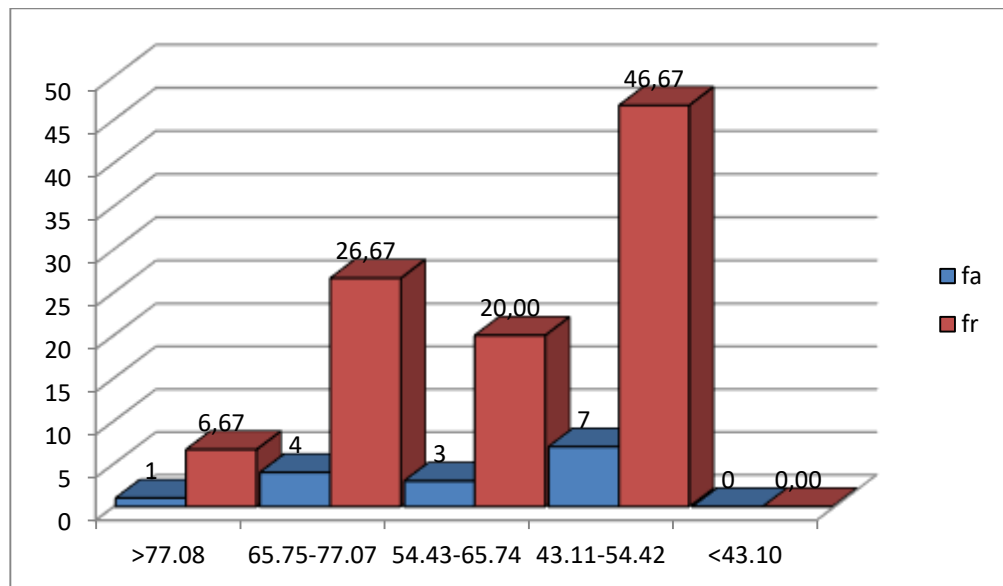
## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan analisis data dari skor penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas secara keseluruhan, maka diperoleh skor yang beragam. Pada penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas secara keseluruhan, terdapat 22 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 110 dan skor terendah 22. Berdasarkan penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas secara keseluruhan yang dilakukan, dari 15 orang sampel diperoleh skor maksimal = 77 dan skor minimal = 46,33. Kemudian diperoleh standar deviasi = 11,32 dan skor rata-rata = 60,09. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang sebagai berikut.

**Tabel Distribusi Frekuensi Data Dari Hasil Penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas.**

No	Interval Kelas	Frekuensi	
		absolut	relatif %
1	>77.08	1	6.67
2	65.75-77.07	4	26.67
3	54.43-65.74	3	20.00
4	43.11-54.42	7	46.67
5	<43.10	0	0.00
	jumlah	15	100



**Gambar . Histogram Batang Data Dari Hasil Penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas . Dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki skor penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor >77.08, 4 orang (26,67%) memiliki skor penguasaan penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar 65.75-77.07, 3 orang (20%) memiliki skor penguasaan penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 54.43-65.74, dan 7 orang (46,67%) memiliki skor penguasaan penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas dengan perolehan skor berkisar antara 43.11-54.42.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, yakni: apakah tingkat penguasaan keterampilan gerak teknik Renang Gaya Bebas Atlet renang Tirta Kaluang Padang telah mencapai keterampilan sesuai dengan latihan yang di berikan, maka dibutuhkan data sebagai berikut.

**Tabel 10. Rangkuman analisis data penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas Atlet renang Tirta Kaluang Padang.**

No	Gerakan yang Diamati	Skor Rata-Rata	Rata-Rata % TPT	Tingkatan
1	Posisi Tubuh	13.53	54.13	Cukup
2	Gerakan rotasi tangan	13.76	55.02	Cukup
3	Gerakan kaki	13.40	53.60	Cukup
4	Pernafasan	13.40	53.78	Cukup
5	koordinasi gerakan	11.33	56.67	Cukup
	<b>Jumlah</b>	<b>65.42</b>	<b>273.20</b>	
	<b>rata-rata</b>	<b>13.08</b>	<b>54.64</b>	

\*% TPT = Tingkat Penguasaan Teknik

**Tabel 11. Kriteria Penilaian Untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian**

Persentase (%)	Tingkatan
81-100	Sangat baik
61-80	Baik
<b>41-60</b>	<b>Cukup</b>
21-40	Kurang
00-20	Kurang sekali

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 54,13% dengan tingkatan cukup. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 55,02% dengan tingkatan cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 53,60% dengan tingkatan cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 53,78% dengan tingkatan cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 56,67% dengan tingkatan cukup.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, Tingkat penguasaan dan kesalahan teknik pada setiap indikator gerak teknik Renang Gaya Bebas Atlet renang Tirta Kaluang Padang, seperti: pada indikator posisi tubuh tingkat penguasaan sebesar 54,13% dan tingkat kesalahan sebesar 45,87% %, pada indikator gerakan rotasi tangan tingkat penguasaan sebesar 55,02% dan tingkat kesalahan sebesar 44,98%, pada indikator gerakan kaki tingkat penguasaan sebesar 53,60% dan tingkat kesalahan sebesar 46,40%, pada indikator pernafasan tingkat penguasaan sebesar 53,78% dan tingkat kesalahan sebesar 46,22% sedangkan pada indikator koordinasi gerakan gerak tingkat penguasaan sebesar 56,67% dan tingkat kesalahan sebesar 43,33%.

Berdasarkan dari uraian diatas, rata-rata tingkat kesalahan pada setiap indikator teknik Renang Gaya Bebas masih banyak terjadi. Apabila hal ini terus dibiarkan, maka tidak akan tercapai terhadap penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas Atlet renang Tirta Kaluang Padang. Menurut Marta (2006:4) olahraga renang merupakan olahraga dengan aktifitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya, seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka. Pendapat ini mengemukakan, olahraga renang merupakan salahsatu olahraga dengan aktivitas di dalam air.

Sejalan dengan pendapat di atas terhadap aktivitas di dalam air, pada dasarnya konsep dasar biomekanika yang melandasi gerak renang diantaranya; pengapungan, tahanan, efek Bernoulli, hukum Newton ketiga dan hukum pangkat dua (Chalid, 1999:14-23). Pengapungan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh di atas permukaan air. Kondisi dasar untuk



menentukan keadaan mengapung atau tenggelamnya suatu tubuh. Jika berat tubuh lebih besar dari daya apung maksimal yang dapat diberikan oleh air, tubuh akan tenggelam. Agar perenang dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan dalam belajar dan latihan renang, terlebih dahulu haruslah memiliki pengetahuan mengenai teknik renang dan prinsip mekanisme yang terdapat dalam renang itu sendiri. Pengetahuan mengenai teknik gaya renang haruslah disadari pada prinsip mekanisme tertentu, yang berhubungan langsung dengan gerakan renang. Kekurangan atau ketiadaan, maupun pengabaian pengetahuan mengenai hal prinsip mekanisme ini akan berakibat gaya renang tidak cepat terutama untuk renang dasar bagi orang yang baru mempelajari renang. Untuk berlatih renang, pelatih perlu memiliki pengetahuan tentang strategi atau metodik mengajar dan kiat tertentu agar perenang tidak mengalami kesulitan untuk melakukannya. Materi pelajaran harus disusun sedemikian rupa dari suatu rangkaian yang paling mudah menuju latihan yang paling sulit dan menganalisis setiap kesalahan-kesalahan yang dilakukan perenang dengan tujuan pengajaran yang diberikan pada perenang dapat menjadi lebih baik.

Berdasarkan kenyataan yang ada, kurangnya waktu perenang untuk melakukan latihan merupakan salah satu masalah yang harus dihadapi, hal ini tidak akan tercapai sesuatu apa yang diinginkan. Diharapkan kepada atlet perenang untuk dapat melakukan latihan secara kontinyu, berkesinambungan, memiliki program latihan yang baik, pola makanan yang teratur, sarana dan prasarana yang mendukung, faktor ekonomi, kondisi fisik yang dimiliki perenang dan lain sebagainya merupakan hal yang harus diperhatikan, apabila hal ini diperhatikan dengan baik maka sesuatu yang ingin dicapai dan diinginkan akan terealisasi dengan baik.

#### **D. Simpulan dan saran**

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 15 orang sampel pada gerak teknik Renang Gaya Bebas diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: : (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 54,13%

dengan tingkatan cukup. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 55,02% dengan tingkatan cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 53,60% dengan tingkatan cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 53,78% dengan tingkatan cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 56,67% dengan tingkatan cukup

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 15 orang sampel Atlet renang Tirta Kaluang Padang, diperoleh tingkat penguasaan gerak teknik Renang Gaya Bebas sebesar (54,63%), tergolong pada kategori cukup.

Dari kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemukan dalam pelaksanaan gerak teknik Renang Gaya Bebas yaitu:

1. pelatih, diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini agar dapat menjadi acuan untuk meningkatkan dan memperhatikan kualitas gerak teknik Renang Gaya Bebas yang dimiliki Atlet renang Tirta Kaluang Padang supaya dimasa yang akan datang kualitas Renang Gaya Bebas menjadi lebih baik untuk keseluruhan perenang.
2. Kepada pemerintahan Kota Padang diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk dapat dimanfaatkan agar tujuan dapat tercapai dengan baik.
3. Kepada Atlet renang Tirta Kaluang Padang yang mengikuti latihan, agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang untuk mencapai teknik renang yang baik dan melakukan latihan dihari lain sebagai latihan mandiri.

#### **E. DAFTAR RUJUKAN**

- Chalid, Marzuki. 1999. *Renang dasar*. Padang : FIK UNP.
- Dinata, Marta. 2003. *Belajar renang*. Jakarta: Cerdas jaya.
- FIK. 2010. Buku pedoman Akademik Universitas Negeri Padang. Padang : FIK UNP
- Maidarman. 2013. *Pengajaran renang*. FIK UNP. PADANG.
- Maidarman. 2012. *Renang pendalaman*. FIK UNP. PADANG.

- Maidarman. 2013. *Renang spesialisasi*. FIK UNP. PADAN.
- Rob Orr dan Jane. 2008. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung : Angkasa
- Suharsimi Arikunto. 2010. *prosedur penelitian: Dasar-Dasar penyelidikan ilmiah*. Padang: UNP Padang.
- Sudijono, Anas. 2005. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Soejoko, Hendromartono. 2000. *Olahraga pilihan renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafrudin. 2005. *Pengetahuan training olahraga*. Padang. FIK-UNP
- Thomas g. David. 2006. *Renang tingkat pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- UU No 20 tahun. 2003. *Tentang system pendidikan Nasional*.
- UU No 3 tahun. 2005. *tentang sistem keolahragaan Nasional*.
- Yusuf, A. Muri. 2005. *Metodologi penelitian: Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang : UNP Padang.