

## **Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Fik Unp**

*Emeilda Riska Tama, Maidarman*

**Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang  
e-mail : emeildariskatama16@gmail.com, maidarman@fik.ac.id**

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Tempat pelaksanaan penelitian di kolam renang FIK UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang Jurusan Kepeleatihan yang mengambil mata kuliah renang pendalaman semester Juli Desember 2019 berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 orang mahasiswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan format penilaian analisis teknik renang gaya dada. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentatif. Hasil penelitian didapatkan data (1) penilaian untuk posisi tubuh pada tingkatan baik. (2) Penguasaan teknik gerakan tangan pada tingkatan baik. (3) Penguasaan teknik gerakan kaki pada tingkatan baik. (4) Penguasaan pernafasan pada tingkatan baik. (5) Penguasaan koordinasi gerak pada tingkatan baik. Keterampilan teknik dasar renang gaya dada pada tingkatan baik.

**Kata kunci:** Teknik Dasar Renang Gaya Dada

### **A. PENDAHULUAN**

(Dennison, Sriwahyuni, & Wardhani, 2003) “Latihan berenang banyak menjadi pilihan sebagai olahraga ketahanan yang di-tujukan untuk meningkatkan dan memelihara ketahanan fisik. Berbagai studi telah mengkaji efektifitas berenang dalam meningkatkan volume oksigen maksimum sebagai salah satu indikator ketahanan fisik”. “Bagi manusia, berenang termasuk keterampilan yang penting untuk dipelajari. Maksudnya, keterampilan itu baru dapat dikuasai melalui proses belajar, dan bukan akibat proses kematangan. Keterampilan ini melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai mutunya” (Aritianto & Hartoto, 2015).

(Ali, 2012) “Keterampilan siswa berenang bisa menambah perbendaharaan kemampuan berolahraga. Tidak hanya olahraga yang umum di darat saja seperti jogging (berlari), sepak bola, bulu tangkis dan lain sebagainya. Terampil berenang dapat

menambah kepercayaan diri dalam bergaul. Selain olahraga, renang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk perawatan atau terapi bagi yang cedera, terutama yang berkaitan dengan cedera persendian atau otot”. “Dalam proses pembelajaran renang, keberhasilan penguasaan keterampilan tergantung pada banyak faktor diantaranya adalah faktor diri mahasiswa, faktor dosen pengajar, faktor kurikulum, faktor sarana prasarana faktor lingkungan dan faktor metode mengajar” (Subagyo & Sismadiyanto, 2009). “Melalui penguasaan biomekanika, pelatih dapat membawa perenang lebih menguasai teknik-teknik renang secara benar agar efektif dan efisien. Cabang olahraga renang merupakan jenis olahraga yang gerakannya sangat teknis, banyak peraturannya dan kompleks, sehingga tidak hanya kemampuan fisik untuk berenang dengan cepat yang penting, namun juga ketrampilan teknik renang yang benar pulalah yang mampu meningkatkan prestasi” (Muliarta, 2010) .

(Mirza, 2018) “Keterampilan gerak dapat dicapai dengan cara latihan atau dengan berbagai keterlibatan dengan berbagai pengalaman. Kualitas hasil belajar keterampilan renang akan ditentukan proses pembelajaran renang yang baik, dan kualitas suatu pembelajaran renang akan ditentukan bagaimana seorang pengajar mengelola pembelajarannya”. “Atlet renang yang mempunyai teknik renang yang baik dan benar, sangat membantu di dalam penampilan prestasinya” (Muliarta, 2010).

(Widodo, 2015) “Sebagian siswa yang sudah mengetahui renang gaya dada ternyata masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukannya, diantaranya tidak menggunakan teknik yang benar dan hasil jarak yang tidak sesuai tujuan pembelajaran serta siswa masih banyak yang takut di air atau masuk kolam”. (Oktadinata, Mardian, & Maryadi, 2016) “Dalam melakukan renang tubuh harus berada di atas air semaksimal mungkin dengan rileks, posisi kepala membantu untuk menentukan posisi tubuh secara umum untuk stabil waktu berenang”

(Wahyudi, 2013) “Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada”. (Mulyanto, 2011) “Jika diuraikan terdiri dari: gerakan meluncur; gerakan kaki atau tungkai; gerakan mengambil nafas; dan gerakan tangan atau lengan. Dalam proses pembelajaran renang gaya dada urutan gerakangerakan tersebut tidak bisa diubah urutannya, karena gerakan yang lebih awal menunjang gerakan selanjutnya”. “Gerakan koordinasi dilakukan untuk menggabungkan dan

melatih kerja sama antara kaki, gerakan tangan dan pernafasan. Gerakan tersebut harus terlihat secara harmonis dan teratur juga membedakan gerakan aktif dan pasif diantara elemen-elemen gerakan tersebut. Jadi rangkaian gerak yang terjadi tersebut harus betul-betul membuat perenang bergerak maju kedepan dan tidak terlihat tahanan atau tersendat-sendat” (Oktadinata et al., 2016).

(Mirza, 2018) “Agar siswa mampu melakukan gerak dasar renang dengan baik dan benar, harus dilakukan dengan latihan yang sistematis dan terprogram. Metode yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang yaitu dengan alat bantu yang mengarah ke gerakan untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam berenang”. “Tujuan khusus dalam penggunaan alat bantu di pembelajaran gerak dasar renang adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian dalam melakukan gerakan renang. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga seorang atlet atau perenang harus memiliki empat aspek pokok yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dikembangkan melalui latihan yang teratur dengan berdasarkan prinsip latihan yang benar” (Shava, Kusuma, & Rustiadi, 2017).

“Kesalahan pada rangkaian gerakan ini disebabkan ketika mahasiswa hendak mengambil nafas, gerakannya terlalu terburu-buru bahkan ada mahasiswa yang memaksakan agar kepalanya keluar dari permukaan air agar dapat bernafas. Selain itu mahasiswa tidak membuang nafas saatwajah masih di dalam permukaan air melalui hidung sehingga saat kepala keluar dari permukaan air mahasiswa terlalu terburu-buru dalam membuang nafas sekaligus menarik nafas” (Oktadinata et al., 2016). (Kamalia, 2014) “Teknik yang benar adalah hal terpenting ketika pada saat berenang, bahkan juga ketika melakukan cabang olahraga lainnya. Dalam renang, teknik yang salah akan membuat kehilangan efisiensi, lambat, dan cepat capek. Cabang olahraga renang salah satu gaya di antaranya adalah gaya dada”.

(Mirza, 2018) “Banyak hambatan yang dialami oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang, diantaranya: rasa takut terhadap air, kedalaman, tenggelam, suasana pembelajaran yang kurang kondusif, pembelajaran yang membosankan karena drilling terus menerus dan sebagainya”. “Hal yang menyebabkan mahasiswa gagal menguasai keterampilan dasar gerak renang yaitu: mahasiswa trauma terhadap air karena pengalaman sebelumnya yang kurang menyenangkan, takut

ditempat dalam, takut tenggelam, takut karena tidak ada tumpuan, hidung takut kemasukan air, tidak bisa mengapung, tidak bisa bernapas, sama sekali belum pernah mengenal olahraga renang, sehingga waktu yang dimiliki untuk menguasai keterampilan dasar gerak renang kurang memadai” (Sugiyanto, 2010).

## **B. METODOLOGI**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat, berusaha menggambarkan tentang gerak teknik renang gaya dada. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan cara survei tes.

Penelitian ini Dilaksanakan di kolam renang Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang selama 1 hari. populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah renang pendalaman dengan dosen pengampu Drs. Maidarman, M.Pd. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel dipilih sesuai kebutuhan peneliti, (Barlian, 2012). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang.

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, penelitian menyiapkan sesuatu yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian seperti, (a) Mencari dan mengumpulkan bahan yang dibutuhkan dalam meneliti. (b) Menyiapkan sampel yang akan melakukan tes. (c) Memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan tentang tes yang akan dilakukan. (d) Menyiapkan blangko dan alat tulis yang dipergunakan dalam pengumpulan data. (e) Menetapkan *judgment* dan operator/pelaksana pengumpul data.

Teknik pengumpulan data ialah melakukan pengamatan terhadap keterampilan teknik dasar renang gaya dada. Sedangkan instrument penelitiannya adalah format penilaian teknik dasar renang gaya dada. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentatif.

## **C. HASIL PENELITIAN**

### **1. Posisi tubuh**

Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 21 orang sampel diperoleh skor maksimal = 16 dan skor minimal = 12. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Posisi Tubuh.

No	Interval Kelas	Frekuensi		Kriteria
		absolut	relatif %	
1	>16,41	0	0.00	Baik sekali
2	14.88-16.40	8	38.10	Baik
3	13.34-14.87	5	23.81	Sedang
4	11.81-13.33	8	38.10	Kurang
5	<11.80	0	0.00	kurang sekali
	jumlah	21	100	

## 2. Teknik Gerakan tangan

Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 21 orang sampel diperoleh skor maksimal = 19,33 dan skor minimal = 13,33. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Gerakan Tangan.

No	Interval Kelas	Frekuensi		Kriteria
		absolut	relatif %	
1	>19.27	1	4.76	baik sekali
2	17.82-19.26	8	38.10	Baik
3	16.37-17.81	6	28.57	Sedang
4	14.92-16.36	5	23.81	Kurang
5	<14.91	1	4.76	kurang sekali
	Jumlah	21	100	

## 3. Teknik Gerakan Kaki

Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 21 orang sampel diperoleh skor maksimal = 20,00 dan skor minimal = 15,00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Gerakan Kaki.

No	Interval Kelas	Frekuensi		Kriteria
		absolut	relatif %	
1	>19.63	1	4.76	sangat baik

2	18.33-19.62	7	33.33	Baik
3	17.03-18.32	6	28.57	Sedang
4	15.74-17.02	5	23.81	Kurang
5	<15.73	2	9.52	kurang sekali
	Jumlah	21	100	

#### 4. Pernafasan

Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 21 orang sampel diperoleh skor maksimal = 11,67 dan skor minimal = 9,00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Gerakan Pernafasan.

No	Interval Kelas	Frekuensi		Kriteria
		absolut	relatif %	
1	>11.55	2	9.52	sangat baik
2	10.74-11.54	4	19.05	Baik
3	9.93-10.73	11	52.38	Sedang
4	9.12-9.92	1	4.76	Kurang
5	<9.11	3	14.29	kurang sekali
	Jumlah	21	100	

#### 5. Koordinasi

Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka dari 21 orang sampel diperoleh skor maksimal = 4,00 dan skor minimal = 2,67. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Gerakan Koordinasi

No	Interval Kelas	Frekuensi		Kriteria
		absolut	relatif %	
1	>3.86	2	9.52	baik sekali
2	3.53-3.85	4	19.05	Baik
3	3.20-3.52	10	47.62	Sedang
4	2.87-3.19	4	19.05	Kurang

5	<2.86	1	4.76	kurang sekali
	Jumlah	20	100	

6. Renang Gaya dada secara keseluruhan

Berdasarkan penilaian gerak teknik Renang Gaya dada secara keseluruhan yang dilakukan, dari 21 orang sampel diperoleh skor maksimal = 68.33 dan skor minimal = 53,67. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Teknik Renang Gaya Dada

No	Interval Kelas	Frekuensi		Kriteria
		Absolute	relatif %	
1	>68.29	1	4.76	Baik Sekali
2	64.49-68.28	6	28.57	Baik
3	60.69-64.48	9	42.86	Sedang
4	56.88-60-68	3	14.29	Kurang
5	<56.87	2	9.52	Kurang Sekali
	jumlah	21	100	

Tabel 7. Rangkuman analisis data penguasaan gerak teknik Renang Gaya dada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP.

No	Gerakan yang Diamati	Skor Rata-Rata	Rata-Rata % TPT	Tingkatan
1	Posisi Tubuh	14.11	70.56	Baik
2	Teknik gerakan tangan	17.10	68.38	Baik
3	Teknik gerakan kaki	17.68	70.73	Baik
4	Pernafasan	10.33	68.89	Baik
5	Koordinasi	3.37	67.30	Baik
	Jumlah	62.59	345.86	
	rata-rata	12.52	69.17	

\*%TPT = Tingkat Penguasaan Teknik

#### **D. PEMBAHASAN**

Persentase keterampilan teknik dasar renang gaya dada sudah masuk dalam kategoribaik, hasil ini didapat setelah melakukan pengamatan terhadap mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang pendalaman. Seperti yang dikatakan (Kamalia, 2014)” Dalam teknik dasar renang gaya dada ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, agar seorang perenang dengan mudah untuk melakukan pelatihan renang gaya dada yaitu: (1) Posisi tubuh (2) Gerak kaki (3) Gerak tangan (4) Pernafasan (5) Koordinasi”. “Gerakan-gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki dan dibandingkan dengan teori yang ada sehingga analisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada sangat penting dilakukan” (Suryowidodo, 2016).

Seperti yang di sebutkan (Ishak, 2018) “Berkaitan dengan pelaksanaan latihan renang gaya dada ke dalam program pendidikan kepelatihan olahraga penting dilakukan oleh pelatih untuk penguasaan ketrampilan dasar yang serasi, selaras dan seimbang melalui gerak dasar renang misalnya penguasaan gerakan meluncur, kaki, lengan dan pernapasan renang gaya dada. Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat gerakannya dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan perenang diuji sebab pada umumnya orang-orang menyaksikan renang gaya dada ditepi kolam tidak akan kagum dengan seberapa kuat gerakan kaki menendang yang dilakukan ataupun seberapa jauh meluncur dan indahnya tarikan kedua lengan, tetapi penonton pada umumnya akan melihat bagaimana indahnya dan mudahnya berenang gaya dada. Karena itu, gaya dada adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang yang sesungguhnya ingin dicapai setelah menjalani proses pembelajaran renang gaya dada yaitu: latihan ketrampilan dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi gerakan meluncur, kaki, lengan, dan pengambilan nafas”. Renang gaya dada ini memang sangat mudah untuk diamati, oleh karena itu keterampilan teknik dan otomatisasi gerak harus ditingkatkan dengan cara latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

#### **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan keterampilan renang gaya dada mahasiswa matakuliah renang pendalaman yang diampu oleh bapak Dr. Maidarman, M.Pd teknik posisi badan, gerakan tangan, gerakan kaki, pernafasan dan koordinasinya berada pada tingkat baik. Dengan demikian hasil keseluruhan dari 21



orang sampel, diperoleh tingkat penguasaan gerak teknik Renang Gaya dada pada kategori Baik.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. (2012). PENGEMBANGAN PENDEKATAN KONTEKSTUAL TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA. *Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*, 14(2), 57–68.
- Aritianto, A., & Hartoto, S. (2015). PENGARUH PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA. *Jurnal-Pendidikan-Jasmani*, 03(02), 355–360.
- Barlian, E. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. *עלון המוסד*, 66, 37–39.
- Dennison, D., Sriwahyuni, E., & Wardhani, V. (2003). Pengaruh Gaya Berenang (Gaya Bebas Dan Gaya Dada) Terhadap Perubahan Volume Oksigen Maksimum. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 19(2), 2–2003.  
<https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2003.019.02.5>
- Ishak, M. (2018). PENGARUH AKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP PEMBENTUKAN DAYA TAHAN. *Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 3(1), 11–14.
- Kamalia, A. (2014). Pengaruh Modifikasi Pelatihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Anggota Renang Lumba–Lumba Swimming Club Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Retrieved from <http://ejournal.unesa.ac.id/article/10938/66/article.pdf>
- Mirza, R. S. (2018). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII SMPN 3 KOTABUMI. (September), 160–164.
- Muliarta, I. W. (2010). *Pengaruh Latihan Interval Anaerob Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter*.
- Mulyanto, R. (2011). MANAGEMEN PEMBELAJARAN METODE BLOCK PRACTICE DAN PRINSIP DAP TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA SISWA KELAS III SEKOLAH DASAR NEGERI NEGLASARI KECAMATAN SITURAJA KABUPATEN SUMEDANG. *Peneitian Pendidikan*, 12(2), 107–115.
- Oktadinata, A., Mardian, R., & Maryadi, W. (2016). *Analisis Keterampilan Renang*

- Gaya Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah Renang 1 FIK-UNJA*. 1–12. Retrieved from [http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و رسانه های نوین&option=com\\_dbook&task=readonline&book\\_id=13650&page=73&chkhask=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component](http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و رسانه های نوین&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chkhask=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component)
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Journal of Physical Education and Sports Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan Abstrak. *Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271.
- Subagyo, & Sismadiyanto. (2009). PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA CRAWL MELALUI MULTI-STROKE METHOD A FIJ'PEN-FLOAT METHOD. *Sport Science*, 2(1), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyanto, F. (2010). *PENINGKATAN PEMBELAJARAN DASAR GERAK RENANG MELALUI PENDEKATAN PENGGUNAAN ALAT BAGI MAHASISWA PKO PEMULA TAHUN AJARAN 2010*. (45), 39. Retrieved from <https://www.nber.org/papers/w15827.pdf>
- Suryowidodo, B. (2016). *ANALISIS KESESUAIAN KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA DADA (studi lapangan pada atlet renang unnes)*.
- Wahyudi, B. (2013). *Hubungan power tungkai dengan kemampuan renang gaya dada siswa kelas v sd negeri i metenggeng kecamatan bojongsari kabupaten purbalingga*. 1–43.
- Widodo, B. (2015). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR RESIPROCAL PADA SISWA PUTRI KELAS X TEKSTIL SMK N 9 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015*. 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>