

# **Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang**

*Rido Pratama<sup>1</sup>, Maidarman<sup>2</sup>*

**ABSTRAK** : Belum maksimalnya keterampilan gerak renang gaya dada yang dilakukan oleh Atlet Renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak renang gaya dada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keterampilan gerak renang gaya dada. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Dengan demikian, jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang, yang berjumlah 13 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis keterampilan gerak renang gaya dada pada atlet renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang, berada pada kategori cukup dengan rata-rata 56 atau sekitar (55,50%).

Kata Kunci : Renang Gaya Dada

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan di segala bidang, salah satunya pada cabang olahraga renang. Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam diantaranya olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan adalah renang. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi renang baik itu faktor fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Yang paling dominan dalam renang adalah harus bisa mengurangi atau menimalisir resistansi air agar melaju lebih cepat, dalam

perlombaan renang cara penilaian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang. Jadi kecepatan salah satu komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang.

Sebagai salah satu cabang olahraga utama yang wajib diperlombakan, renang merupakan cabang olahraga yang memiliki beberapa keuntungan apabila dipakai sebagai strategi di dalam perolehan medali suatu penyelenggaraan pesta olahraga, di mana predikat juara umum ditentukan berdasarkan banyaknya perolehan medali emas, perak dan perunggu. Keuntungan tersebut antara lain adalah cabang olahraga renang memperlombakan banyak nomor perlombaan dari empat gaya berbeda baik putra maupun putri yang bila ditotal mencapai 38 nomor perlombaan. Jumlah tersebut merupakan kedua terbanyak setelah cabang olahraga atletik yang memperlombakan 41 nomor. Keuntungan lainnya adalah bahwa seorang perenang dapat ikut serta berlomba untuk lebih dari satu nomor perlombaan.

Prestasi dalam cabang olahraga renang, terutama dalam hal gaya dada banyak aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik dalam renang gaya dada tersebut, dalam hal ini adalah teknik kayuhannya. Selain itu panjang kayuhan dan frekuensi kayuhan juga dapat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Panjang kayuhan adalah jarak pada saat perenang bergerak melalui air dari masuknya satu lengan kemasuknya lengan yang sama berikutnya dan ini adalah jarak yang ditempuh perenang selama gerak melingkar satu lengan pada renang sementara itu frekuensi kayuhan adalah jumlah gerak melingkar seperti diatas yang akan muncul pada satu menit jika kecepatan kayuhan yang sekarang dilanjutkan, lalu penghitungan kayuhan adalah jumlah kayuhan lengan yang diselesaikan pada tiap-tiap lap atau panjang kolam.

Jadi keterampilan gerak renang gaya dada yang baik dimiliki atlet renang kelompok pemula Tirta Kalung Kota Padang dapat memberikan sebuah peluang besar untuk melakukan renang dengan cepat dan menyelesaikannya tanpa mengalami masalah. Untuk itu diharapkan keterampilan gerak sangat memberikan peran penting dalam kesuksesan atlet dalam mencapai sebuah prestasi dalam perlombaan renang gaya dada yang diikuti.

Rulianto, (2017) renang gaya dada merupakan gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Renang gaya dada adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Teknik gaya dada seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: start, posisi tubuh, gerakan lengan (sapuan luar dan sapuan dalam), gerakan tungkai, pengambilan nafas, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan gerakan pengambilan nafas.

Berdasarkan hasil observasi penulis lakukan pada atlet renang Tirta Kalung Kota Padang bahwa keterampilan gerak gaya dada yang dimiliki atlet masih terbilang rendah, hal ini terlihat pada saat atlet melakukan renang gaya dada, dimana setiap renang gaya dada yang dilakukan seringkali terjadi kesalahan-kesalahan gerakan seperti kurangnya koordinasi gerakan pada saat berenang. Artinya gerakan tidak efisien dan efektif sehingga gerakan yang dilakukan dapat menjadi hambatan di air ketika berenang, dengan demikian waktu untuk menyelesaikan renang gaya dada yang dilakukan akan tersita secara sia-sia.

Sesungguhnya dalam hal ini waktu yang ditempuh sangat minim untuk dilakukan pergeseran dengan lawan karena yang dibutuhkan adalah kecepatan renang yang dilakukan

dengan hitungan detik. Jadi masalah kurangnya keterampilan gerak renang gaya dada yang dimiliki atlet renang Tirta Kalung Kota Padang dapat mempengaruhi prestasi yang dimilikinya seperti, yang terlihat di dua tahun belakangan ini, dimana prestasi yang dimiliki atlet renang Tirta Kalung Kota Padang, dalam beberapa pertandingan yang diikuti oleh seperti.

Selain itu gaya gerakan posisi tubuh yang berbeda-beda dari setiap atlet, padahal gerakan posisi tubuh pada gaya dada dibagi menjadi dua style yaitu flat style (posisi datar) dan wave style (posisi gelombang), gerakan posisi tubuh sangat penting dikarenakan apabila posisi tubuh kurang bagus akan menimbulkan banyak hambatan sehingga laju renang akan terhambat, kesalahan yang dilakukan atlet saat latihan yaitu pinggang terlalu naik sehingga saat tungkai melakukan *recovery*, tungkai atas banyak menimbulkan hambatan, dengan posisi tubuh stabil sehingga dapat mencatatkan waktunya di posisi terdepan, masalah ini sering terjadi pada atlet kelompok pemula sehingga perlu ada pemecahan masalah agar pembinaan atlet renang bisa menorehkan prestasi, salah satu alternative pemecahan masalah adalah dengan menganalisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada para atlet perenang berprestasi, dengan analisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada perenang maka akan didapatkan gerakan-gerakan standar untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam olahraga renang gaya dada.

Berdasarkan kenyataan diatas banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet renang kelompok pemula tirta kalung Kota Padang yaitu; keseimbangan dapat mempengaruhi gerakan renang, dimana seseorang yang tidak memiliki keseimbangan didalam air yang baik maka penguasaan posisi tubuh saat mengambang di air menjadi labil. Begitu juga dengan koordinasi tangan dengan kaki memberikan kontribusi dalam menentukan gerakan untuk meluncur yang tepat pada saat melakukan gerakan renang gaya dada sehingga gerakan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Selain itu daya tahan

aerobik juga ikut mempengaruhi keterampilan gerak renang gaya dada, dimana daya tahan aerobik yang rendah akan dapat mempengaruhi konsentrasi berenang dengan demikian koordinasi gerak tubuh tidak tercipta secara baik.

Gerakan juga dapat diamati menjadi faktor penyebab rendahnya kemampuan berenang gaya dada seperti gerakan lengan terdapat kesalahan, pertama pada saat melakukan sapuan luar kesalahan terjadi pada saat menarik lengan, para atlet banyak yang menarik lengan terlalu kecil sehingga tidak melewati bahu, sehingga menimbulkan hambatan ketika akan melakukan sapuan dalam, seharusnya tangan mulai bergerak ke arah luar bawah sampai melewati garis bahu. Kedua, pada saat melakukan sapuan dalam, kesalahan yang terjadi adalah menyapu terlalu dini sebelum tangan melewati siku yang menyebabkan gaya dorong berkurang. Gerakan-gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki dan dibandingkan dengan teori yang ada sehingga analisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada sangat penting dilakukan.

Disamping faktor-faktor di atas bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri juga dapat mempengaruhi keterampilan gerak renang gaya dada yang dimiliki atlet renang kelompok pemula. Seorang atlet yang tidak memiliki bakat dan motivasi maka seseorang tersebut tidak mampu mencapai puncak keberhasilan dalam menguasai teknik gerak dalam berenang khususnya pada keterampilan renang gaya dada. Kemudian program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga diduga mempengaruhi keterampilan gerak renang gaya dada yang dimiliki oleh atlet, yang mana ditangan seorang pelatih, atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik gerak sehingga dapat mencapai tingkat teknik yang baik, dengan demikian prestasi yang diinginkan akan dapat diperoleh.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis berkeinginan untuk mengadakan sebuah penelitian berkaitan dengan analisis keterampilan gerak renang gaya dada yang dimiliki oleh atlet

renang kelompok pemula tirta kalung Kota Padang, guna untuk mendapatkan gambaran nyata tentang keterampilan gerak renang gaya dada yang dimiliki atlet renang di perkumpulan renang tirta kalung Kota Padang.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang tujuannya adalah untuk melihat analisis keterampilan gerak renang gaya dada pada Atlet Renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang. Sampel diambil berdasarkan kebutuhan penelitian yaitu dengan teknik total *Sampling* yaitu, berjumlah 13 (tiga belas) orang Atlet Renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan vformat observasi dengan demikian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik yaitu *deskriptif*.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data keterampilan gerak renang gaya dada pada atlet renang perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang, yang terdiri dari dua orang *judgement* terhadap satu orang sampel dan jumlah semua sampel 13 orang sampel. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan di bawah ini sesuai dengan pertanyaan penelitian dan pembatasan masalah.

Berdasarkan Observasi yang dilakukan dua orang *judgement* satu orang sampel dan jumlah semua sampel 13 orang sampel didapat data keterampilan gerak renang gaya dada pada Atlet Renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang, secara keseluruhan (mean) = 56 atau sekitar (55,50%) dari 15 item pernyataan. Gaya dada merupakan gaya renang yang paling mudah karena gerakannya menyerupai katak, oleh karena itu orang sering menyebutnya dengan gaya katak. Gaya ini pula yang dahulu digunakan Kapten Webb ketika menyebrangi Selat Inggris dan masih digolongkan sebagai gaya yang paling efektif untuk jarak jauh hingga sekarang (Anam. et al, (2017).

Renang gaya dada adalah gaya yang paling lambat dari keempat gaya, dan juga yang paling unik. Gerakan tubuh meniru gerakan katak waktu berenang sehingga gerakan gaya dada sering juga disebut gaya katak. Renang gaya dada dibandingkan dengan gaya lainnya merupakan gaya yang paling lambat daya lajunya. Renang gaya dada sering disebut dengan istilah *breast stroke* (Yanda, 2017). Selain itu Kiswantoko, & Wijaya, (2018) juga mengatakan bahwa renang gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan hasil yang diperoleh dari analisis keterampilan gerak renang gaya dada pada atlet renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang, berada pada kategori cukup dengan rata-rata 56 atau sekitar (55,50%).

### **A. Daftar Pustaka**

- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Melalui Video *Compact Disk* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang di SMP Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1).
- Kiswantoko, D., & Wijaya, M. (2018). Perbandingan Pemanasan Bermain Dan Pemanasan Classic (Statis Dan Dinamis) Terhadap Minat Dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*.
- Rulianto, G., & Mulyanto, R. (2017). Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai Hydro Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Asma (Penelitian Eksperimen pada Siswa di Adyas Aquatic Club Sumedang). *SpoRTIVE*, 1(1), 80-85.
- Yanda, Ryska April, Mimi Haetami, and Fitriana Puspa Hidasari, (2017). Pengaruh Metode Drill Pada Renang Gaya Dada Untuk Peserta Didik Tuna Wicara di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Kota Pontianak." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 7, no. 7.