

Analisis Keterampilan Gerak Teknik Renang Gaya Dada

Geri Dicki Fernandes^{1*}, Donie², Midarman³, Naluri Denay⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: dicki.padang20@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 18 Oktober 2020 Direvisi: 8 Maret 2021 Diterbitkan: 15 April 2021

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan, masalah dalam penelitian adalah kesalahan yang terjadi pada gerakan teknik renang gaya dada Atlet renang *Gunung Swimming Club* Kota Padang. Dimana hal ini diduga sebagai penyebab rendahnya prestasi atlet pada club tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya dada. Desain penelitian adalah deskriptif. Dimana sampel penelitian adalah keseluruhan atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang yang berjumlah 9 orang dengan teknik penarikan *sampling jenuh*. Untuk mengukur keterampilan teknik renang maka dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan dinilai oleh 3 orang *judgement* (penilai) yang memiliki keahlian dalam cabang olahraga renang. Hasil penelitian: (1) Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang saat ini berada pada tingkat sedang. Dimana hasil analisis data diperoleh skor maksimal 68 (baik sekali), skor minimal 40 (kurang), standar deviasi 8 dan skor rata-rata 56 (sedang). (2) Dari 9 orang: 1 orang (11.1%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) baik sekali. 3 orang (33.3%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori baik. 4 orang (44.5%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori sedang. 1 orang (11.1%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori kurang sekali. Kesimpulan Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang saat ini berada pada tingkat sedang.

Kata Kunci: keterampilan gerak; renang gaya dada

Analysis of Motion Skills for Breaststroke Swimming Techniques

ABSTRACT

Based on the observations, the problem in the study was an error that occurred in the breaststroke swimming technique movement of the Mountain Swimming Club Swimming Club in Padang City. Where this is thought to be the cause of the low performance of athletes at the club. This study aims to determine the breaststroke swimming technique skills. The research design is descriptive. Where the research sample is all athletes of Gunung Swimming Club Padang City, amounting to 9 people with saturated sampling technique. To measure swimming technique skills, it is carried out using an observation sheet and is assessed by 3 judgments (assessors) who have expertise in the sport of swimming. The results of the study: (1) The level of mastery of the breaststroke swimming technique of the Padang City Swimming Club athletes is currently at a moderate level. Where the results of data analysis obtained a maximum score of 68 (very good), a minimum score of 40 (less), a standard deviation of 8 and an average score of 56 (moderate). (2) Out of 9 people: 1 person (11.1%) has very good mastery of the breaststroke swimming technique. 3 people (33.3%) have mastery of the breaststroke swimming technique in the good category. 4 people (44.5%) had mastery of the breaststroke technique in the moderate category. 1 person (11.1%) has mastery of the breaststroke swimming technique in the very poor category. Conclusion Currently, the level of mastery of the breaststroke swimming technique of the Padang City Swimming Club athletes is at a moderate level.



Keywords: *movement skills; swimming breaststroke*

PENDAHULUAN

Untuk menjaga kesehatan tubuh manusia maka salah satu alternatif yang bisa dilakukan adalah dengan berolahraga secara rutin, teratur dan berkesinambungan. Selain itu olahraga juga mempunyai manfaat dan tujuan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk prestasi, pendidikan, rekreasi dan tentunya olahraga kesehatan (Haryanto & Welis, 2019). Aziz dan Donie (2017) mengemukakan bahwa gerakan dalam setiap cabang olahraga yang sangat penting bagi pengembangan kemampuan bawaan yang dimiliki, serta berguna untuk mengembangkan cabang olahraga lainnya.

Ridwan & Sumanto (2017) mengatakan bahwa Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan yang terpadu dalam pendidikan pada umumnya, yang diharapkan adalah terwujudnya pendidikan jasmani yang mantap, sehingga pengalaman yang diperoleh dapat menggambarkan intelektual, social, jasmaniah dan emosi. Umar (2019) menyampaikan bahwa peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara.

Selaras dengan itu Alnedral (2016) mengatakan bahwa beberapa manfaat olahraga dalam pendidikan yang dapat menyehatkan mental peserta didik/atlet yaitu 1) olahraga dapat mengurangi stress dan meningkatkan perasaan bahagia, 2) olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak, dan 3) olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Untuk itu kegiatan olahraga dapat ditempuh dengan berbagai bentuk permainan melalui belajar gerak. Salah satu olahraga untuk kesehatan adalah olahraga renang.

Syahrastani dkk (2018) mengemukakan bahwa renang adalah salah satu olahraga yang sangat menyehatkan atau sebagai obat dan hal ini pemerintah juga mendukung pada bidang kesehatan, olahraga renang akan menjadi olahraga yang sangat penting karena begitu banyak manfaat yang dapat. Subagyo (2017) mengatakan bahwa, Renang adalah aktivitas menggunakan badan dengan posisi mengapung di air dengan menggunakan kaki dan tangan dalam menggerakannya". Arhas (2017) mengemukakan pendapatnya bahwa, olahraga renang dibagi menurut keperluannya yaitu renang prestasi, renang pendidikan untuk sekolah, renang rekreasi yang biasanya di sungai, danau, pantai atau laut dan renang kesehatan. Salah satu club di Kota Padang yang mengembangkan olahraga renang sebagai prestasi adalah Gunung *Swimming Club*.

Setiawan (2018) mengatakan bahwa "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi". Melahirkan sebuah prestasi tidaklah mudah yang hasilnya bisa dilihat, dirasakan, namun merupakan suatu proses panjang melibatkan berbagai komponen baik internal maupun eksternal (Donie, 2017). Olahraga prestasi tidak lepas dari unsur sebuah proses latihan. Argantos (2019) mengemukakan, latihan merupakan

aktifitas yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Setiawan dkk (2017) menyampaikan bahwa, setiap program latihan mempunyai tujuan dan proses yang tersusun dengan demikian tujuan program latihan adalah untuk menambah kemampuan dalam perlombaan atau pertandingan sebuah iven olahraga, puncak dari sebuah penampilan olahraga yaitu tidak mengabaikan konsistensi fisik. Subrada (2020) mengemukakan prestasi olahraga renang tidak mudah diraih, karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang, seperti faktor *anatomi* (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai), faktor *fisiologi* (kemampuan menghirup oksigen, kelincuhan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power, fleksibilitas), faktor *biomekanika* (kepribadian, motivasi berprestasi, agresi, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, konsentrasi, konsep diri dan rasa percaya diri). Sementara Menurut Priana (2019) mencapai prestasi dalam olahraga seseorang atlet atau perenang harus memiliki empat aspek pokok yang meliputi fisik, teknik taktik, dan mental yang harus dikembangkan melalui latihan yang benar.

Ada beberapa prinsip renang yang harus diketahui oleh para pelatih maupun atlet, yaitu: hambatan dan dorongan, prinsip hukum aksi-reaksi, prinsip pemindahan momentum, prinsip teori hukum kuadrat, prinsip daya apung. Dimana prinsip-prinsip ini merupakan faktor pendukung dari kesuksesan dan kecepatan renang itu sendiri.

Pendapat Sismadiyanto dan Ermawan (2008:72) “gaya dada merupakan gaya yang pertama direnangkan dalam pertandingan olahraga renang, baru kemudian menyusul gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu”. Pendapat Haller (1982:22) “renang gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang dan digolongkan pada gaya yang paling efektif untuk jarak jauh”. Pendapat Hendromartono (1992:63) “gerakan gaya dada ini menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering juga disebut dengan gaya katak”.

Renang gaya dada merupakan salah satu gaya dalam olahraga renang. Dimana kedua tangan harus didorong ke depan bersama-sama, dari dada di atas atau di bawah permukaan air dan di bawah ke belakang secara bersama-sama dan simetris. Badan harus betul-betul datar dan kedua bahu dalam bidang horisontal. Kedua kaki harus ditarik bersama-sama dan simetris kedua lutut menekuk dan terbuka. Gerakan harus dilanjutkan dengan cambukan kaki memutar dan ke arah luar membawa kedua kaki bersatu.

Kemudahan mempelajari gaya dada dibandingkan dengan gaya kupu-kupu, gaya bebas, dan gaya punggung dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya adalah dari posisi tubuh dan cara pengambilan nafas. Posisi tubuh teknik renang gaya dada adalah dalam posisi menghadap ke air (telungkup).

Dengan posisi demikian memberikan kemudahan dan keuntungan bagi pemula yang belajar renang untuk mengatur nafas (mengambil nafas dan membuang nafas). Pengambilan nafas mudah untuk dilakukan, yaitu dengan cara mengangkat kepala (wajah dan mulut) keluar dari permukaan air. Dimana gerakan semacam ini cenderung dilakukan secara *reflek* oleh pemula yang belajar renang.

Teknik renang gaya dada terdiri atas beberapa indikator gerak yang merupakan dasar dari gerakan teknik renang gaya dada. Adapun indikator tersebut adalah posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi gerak. Hal ini didukung oleh Dinata dkk (2006) “teknik renang gaya dada terdiri dari beberapa bagian-bagian gerakan antara lain posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernafasan, dan koordinasi gerak”. Haller (1982) “teknik renang gaya dada terdiri atas posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernafasan, dan koordinasi gerak”. Pendapat Orr dan Jene (1985) “komponen dari gerakan renang gaya dada terdiri atas posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan bernafas, dan koordinasi gerak”.

Posisi tubuh pada renang gaya dada adalah mengapung merentang lurus (horizontal) dengan posisi tubuh sejajar dengan permukaan air. Pendapat Hendromartono (1992) saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala berada di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada di atas permukaan air (sikap tubuh hampir datar atau *streamline*).

Untuk gerakan lengan dimana kedua tangan berada lurus ke depan, kemudian lakukan gerakan tarikan telapak tangan membentuk lingkaran, setelah itu bahu yang tinggi melakukan sikap telapak tangan menghadap keatas (Hendromartono, 1992).

Gerakan kaki teknik renang gaya dada terdiri atas beberapa fase atau tahapan gerakan yang dilakukan secara berurutan. Dengan melakukan setiap fase gerakan tersebut secara baik dan benar maka gerakan dari tungkai dapat menghasilkan gaya yang dapat mendorong tubuh untuk meluncur. Terkait dengan gerakan kaki teknik renang gaya dada yang baik dan benar maka terdapat beberapa pendapat yang dapat dipahami.

Teknik atau cara bernafas pada aktivitas renang mesti dapat dilakukan dengan baik dan benar, sebab pada saat berenang tubuh berada dalam media air. Jika pengaturan nafas tidak dapat dilakukan dengan baik dan benar maka hal ini dapat mengganggu jalannya proses *respirasi* (pernafasan). Jika proses bernafas terganggu maka keluar dan masuknya udara ke dalam tubuh akan terganggu dan bahkan kesulitan untuk mengambil nafas. Pendapat Thomas (2006) “hirup udara pada saat mengayuh dan hembuskan udara pada waktu meluncur”. Koordinasi gerak untuk teknik renang gaya dada dapat dilakukan dengan merangkai gerakan atau menggabungkan gerakan dari indikator dari masing-masing gerak.

Menurut Mairman (2016) keberhasilan seorang perenang yaitu ketika perenang melakukan kayuhan serta mengurangi hambatan. Kemudian Mairman (2019) juga menyampaikan bahwa faktor teknik yang bagus dan gerakan 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 luncuran yang cepat.

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat melakukan praktek melatih selama satu semester di club *Gunung Swimming Club* Kota Padang, ada yang menjadi perhatian peneliti yaitu adanya gerakan atau teknik yang berbeda disetiap atlet, baik gerakan posisi tubuh saat meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan pengambilan

pernafasan dan koodinasi gerak dalam renang gaya dada. Dimana banyak atlet melakukan banyak kesalahan dimana hal ini menyebabkan terjadinya hamabatan sehingga mempengaruhi kecepatan dari renang gaya dada itu sendiri. Hal ini terbukti dari hasil perlombaan yaitu *BHAYANGKARA CHAMPIONSHIP 2020 Solok*, dimana hasil perlombaan menunjukkan dari 11 atlet yang turun hanya 4 atlet saja yang mendapatkan medali.

Menurut analisa penulis hal ini disebabkan adanya kesalahan-kesalahan gerak dari teknik renang gaya dada. Dimana gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki serta dibandingkan dengan teori yang ada sehingga analisis keterampilan gerak renang sangat perlu dilakukan. Peneliti merasa tertarik untuk melalukan suatu penelitian yang mengarah pada gambaran tentang keterampilan gerak sebagai penujung atlet untuk berprestasi renang gaya dada.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai keterampilan gerak renang gaya dada pada atlet *Gunung Swimming Club Kota Padang*. Menurut Sugiyono(2012) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Aziz (2016) menyatakan “Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian”. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yaitu berjumlah 9 orang.

Tabel 1.Sampel Penelitian

NO	Kelompok Umur (KU)	Jenis Kelamin		Total
		Putera	Puteri	
1	KU IV. 10 Tahun ke bawah	1	2	3
2	KU III. Usia 11 – 12 tahun	2	-	2
3	KU II. Usia 13 – 14 tahun	2	1	3
4	KU I. Usia 15 – 17 tahun	1	-	1
5	KU Senior. 18 tahun ke atas	-	-	-
	Total			9

Sumber: Pelatih *Club Gunung Swimming Club Kota Padang*

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan cara survei tes. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah format penilaian (lembar observasi) keterampilan teknik renang gaya dada.

**FORMAT PENILAIAN
 KETERAMPILAN TEKNIK RENANG GAYA DADA**

Nama :

Jenis kelamin :

No	GERAKAN YANG DIAMATI	SKOR				
		5	4	3	2	1
A	Posisi tubuh					
	1 Posisi lengan, kepala, bahu, panggul, dan kaki					
	2 Perbandingan posisi tungkai dengan lengan					
	3 Arah pandangan					
B	Gerakan Lengan					
	1 Posisi awal lengan					
	2 Gerakan membuka lengan					
	3 Gerakan menarik (<i>pull</i>)					
	4 Gerakan mengapit kedua sikut					
	5 Gerakan mendorong lengan (<i>push</i>)					
C	Gerakan Kaki					
	1 Gerakan menarik kedua tungkai					
	2 Gerakan memutar pergelangan kaki					
	3 Gerakan dorongan telapak kaki					
	4 Gerakan meluruskan dan merapatkan tungkai					
D	Gerakan Pernafasan					
	1 Fase menghirup udara					
	2 Fase membuang udara (meniupkan nafas)					
E	Gerakan Koordinasi					
	1 Koordinasi gerakan lengan dan bernafas					
	2 Koordinasi gerakan tungkai dan bernafas					
	3 Koordinasi gerakan lengan, tungkai, dan bernafas					
Jumlah						

Keterangan:

5 = Baik sekali, 4 = Baik, 3 = Sedang, 2 = Kurang, dan 1 = Kurang sekali (Cahyana, 2015). Format penilaian ini dibuat berdasarkan kajian teori tentang teori teknik renang gaya dada (teori dari posisi tubuh, teori dari gerakan lengan, teori dari gerakan kaki, teori dari pernafasan, dan teori dari koordinasi gerak) dan kesimpulan konsep teknik renang gaya bebas pada kajian teori. Untuk memberikan pemahaman dan

penafsiran yang sama bagi penilai (*judgement*) terhadap point tersebut maka dapat dibuat petunjuk penentuan point sebagai berikut:

Tabel2. Petunjuk Penentuan Point Penilaian

Point	Keterangan
5	Jika <i>testee</i> dapat melakukan gerakan secara sempurna (tanpa ada kesalahan)
4	Jika <i>testee</i> melakukan 1 kesalahan untuk setiap gerakan
3	Jika <i>testee</i> melakukan 2 kesalahan untuk setiap gerakan
2	Jika <i>testee</i> melakukan 3 kesalahan untuk setiap gerakan
1	Jika <i>testee</i> melakukan lebih dari 3 kesalahan untuk setiap gerakan

Tabel 3.Skala Penilaian

Interval Kelas Persentase Skor (%)	Kategori
81 – 100	Baik sekali
61 – 80	Baik
41 – 60	Sedang
21 – 40	Kurang
00 – 20	Kurang sekali

Sumber: Arikunto (2010:42)

Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekwensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah responden(Arikunto. 2010)

HASIL

1. Deskripsi Data Posisi Tubuh

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh skor tertinggi adalah 12, terendah 7 dengan SD 2 dan *mean*10. Dimana dari 9 orang atlet diperoleh 2 orang (22.2%) memperoleh skor antara 11-12.9 berada pada kategori baik, 6 orang (66.7%) berkisar 9-10.9 berada pada kategori sedang, 1 orang (11.1%) berkisar antara 7-8.9 berada pada kategori kurang.

2. Deskripsi Data Geraka Tangan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh nilai *max* adalah 20, *min* 12, SD 2, dan *mean* 16. Diperoleh sebaran atlet dimana dari 9 atlet diperoleh 1 orang (11.1%) memperoleh nilai > 19 berada dalam kategori baik sekali, 2 orang (22.2%) berkisar dari nilai 17-18.9 kategori baik, 5 orang (55.6%) berkisar antara 15-16.9 dalam kategori sedang, 1 orang (11.1%) berkisar antara 13 berada pada

kategori kurang sekali. Sehingga diperoleh rata-rata bahwa nilai teknik renang gaya dada untuk indikator gerakan lengan adalah 16 yang termasuk kategori sedang.

3. Deskripsi Data Gerakan Kaki

Diperoleh nilai $\max = 16$, $\text{minimal} = 9$, $SD = 2$ dan $\text{mean} = 13$. Dari 9 orang sampel: 1 orang (22.2%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 16 yang tergolong kategori baik sekali. 2 orang (22.2%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 14 – 15.9 yang tergolong kategori baik. 5 orang (55.6%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 12 – 13.9 yang tergolong kategori sedang. 1 orang (11.1%) mendapatkan nilai dengan skor berkisar antara 10 yang tergolong kategori kurang sekali. Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor dari 10 – 11.9 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang untuk indikator gerakan kaki adalah 13 yang termasuk kategori sedang.

4. Deskripsi Data Gerakan Pernafasan

Diperoleh data dari hasil analisis dengan nilai tertinggi 8, nilai minimal 6, $SD = 2$, dan $\text{mean} = 7$. Dari 9 orang sampel: 6 orang (66.7%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 7.5 – 8.4 yang tergolong kategori baik. 3 orang (33.3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 5.5 – 6.4 yang tergolong kategori kurang. Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor besar dari 8.5 perolehan skor 6.5 – 7.4 dan perolehan skor kecil dari 5.5 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang untuk indikator gerakan pernafasan adalah 7.0 yang termasuk kategori baik

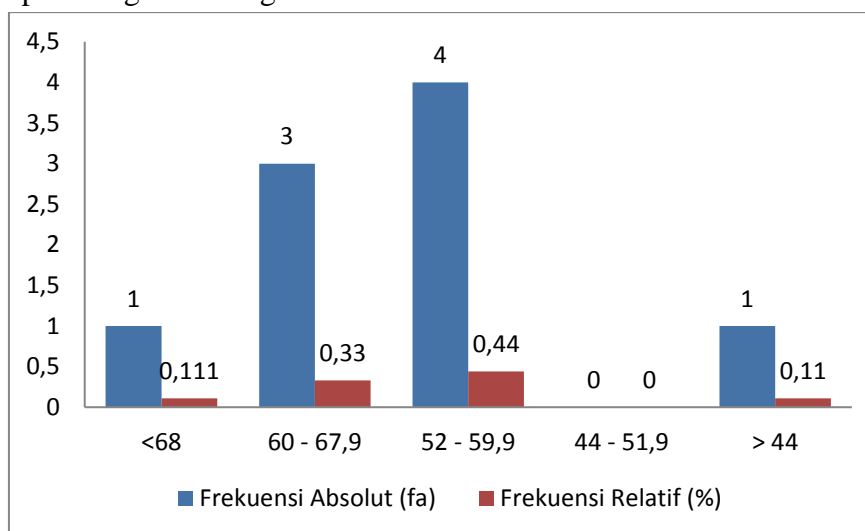
5. Deskripsi Data Koordinasi Gerak

Diperoleh data dari hasil analisis dengan nilai tertinggi adalah 12, nilai minimal adalah 6, dengan $SD = 2$, serta $\text{mean} = 10$. Dari 9 orang sampel: 3 orang (33.3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor dari 11 – 12.9 yang tergolong kategori baik. 5 orang (55.6%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 9 – 10.9 yang tergolong kategori sedang. 1 orang (11.1%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 7 yang tergolong kategori kurang sekali. Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor besar 13 dan perolehan skor 7 - 8.9 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang untuk indikator gerakan koordinasi adalah 10 yang termasuk kategori baik.

6. Hasil Keseluruhan

Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh skor penguasaan teknik renang gaya dada dari sampel. Dari 9 orang sampel diperoleh skor maksimal = 68, skor minimal = 40, standar deviasi = 8 dan skor rata-rata = 56. Di mana terdapat 1 orang (11.1%) perolehan skor berkisar antara 68 kategori baik sekali. 3 orang (33.3%) perolehan skor berkisar antara 60 – 67.9 yang tergolong kategori baik. 4 orang (44.5%) perolehan skor berkisar antara 52 – 59.9 yang tergolong kategori (nilai) sedang. 1 orang (11.1%) perolehan skor berkisar antara 44 kategori kurang sekali.

Sementara atlet yang memiliki tingkat penguasaan teknik renang gaya dada dengan perolehan skor 44 – 51.9 tidak ada (0,0%). Skor rata-rata penguasaan teknik renang gaya dada adalah sebesar 56. Jika angka tersebut dikonsultasikan ke dalam tabel norma penilaian yang telah dibuat maka angka 56 tergolong kategori (nilai) sedang. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang saat ini berada pada tingkat sedang.



Gambar 1. Histogram Batang Data Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat teknik renang gaya dada berada pada tingkat sedang hal ini tentu relevan dengan masalah prestasi renang gaya dada yang ada. Dari hasil penelitian tersebut maka kepada pelatih agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi dan bahan evaluasi program latihan ke depannya. Untuk memperoleh prestasi pada nomor-nomor gaya dada maka atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang mesti memenuhi semua unsur-unsur pencapaian prestasi. Pendapat Syafruddin (2011) mengatakan” bahwa prestasi suatu cabang olahraga dipengaruhi oleh unsur-unsur prestasi, unsur tersebut antara lain: unsur teknik, kondisi fisik, taktik dan mental yang menyatu menjadi suatu bingkai prestasi olahraga yang tidak dapat dipisahkan”. Shava (2017) Menyatakan pencapaian prestasi dalam olahraga renang harus memiliki empat aspek pokok yang meliputi fisik, mental, taktik, dan mental yang harus dikembangkan melalui latihan yang teratur dengan berdasarkan prinsip latihan yang benar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu prestasi secara maksimal, maka seorang atlet harus memiliki tingkat kondisi dari masing-masing unsur prestasi tersebut berada pada tingkat baik sekali. Dalam pencapaian prestasi empat unsur tersebut (teknik, taktik, kondisi fisik dan mental) melebur menjadi satu kesatuan utuh yang saling terkait satu sama lain. Jika salah satu dari unsur prestasi tersebut tidak dalam kondisi yang baik maka

unsur-unsur yang lainya akan ikut terpengaruhi dan hal ini akan mengganggu penampilan seorang atlet pada saat bertanding maupun latihan. Jika hal itu terjadi tentu saja pencapaian prestasi tidak dapat diraih secara maksimal, salah satu contohnya adalah prestasi renang gaya dada.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data diperoleh kesimpulan Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang saat ini berada pada tingkat sedang. Dilihat dari hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti. Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut dan lebih mendalam mengenai renang gaya dada agar penelitian ini semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- Argantos, A. (2019). Peningkatan USAha Sanggar Senam dan Fitness Centre melalui Pelatihan Dasar Bagi Instruktur Kebugaran di Kecamatan Koto Tangah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60-66.
- Arhas, Muarif Putra. 2017."Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Dasar Gaya Bebas 50 Meter SMA N Ujungbatu Provinsi Riau".*Jurnal Ilmiah Edu Research* (Nomor 2 Vol.6). Hlm. 50
- Aziz, Ishak. 2016. *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Aziz, Ishak; Donie, Donie. Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2017, 2.02: 132-142.
- Cahyana, U. 2015. *Metode penelitian pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Donie. (2017). Pembinaan Atlet Usia Muda. *Performa Olahraga*, 2(1), 175–186.
- Dinata, Marta & Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Haller, David. 1982. *Belajar Renang*. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.

- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hendromartono, Soejoko.1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud dan Dirjen Dikti.Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2017, 2.02: 132-142.
- Maidarman, M. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu pada Mahasiswa. *Performa*, 1(02), 147-156.
- Maidarman, M.(2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 799-809.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Performa*, 2(01), 69-81.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan DollyoChagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2017). The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick.
- Shava , I., Kusuma, D.W.Y., & Rustiadi, T (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(3), 266-271.
- Syahrastani, S., Badri, H., Argantos, A., & Yuniarti, E. (2018). The impact of 200 meter breast stroke swimming activity on blood glucose level of the student.
- Subrada, Jasep; Argantos. Pembinaan Atlet Renang Di Perkumpulan Renang G.S.C Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2020, 3.1: 358.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sismadiyanto & Ermawan Susanto. 2008. *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo.2017. *Pendidikan Olahraga Renang dalam Perspektif Aksiologi*. Yogyakarta

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Thomas, David G. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179

Orr, Rob dan Jene B, Tyler 1985. *Dasar-Dasar Renang*. Angkasa Bandung. *Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.

Priana, A(2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Boy terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of Sport*, 3(1), 9-14

Umar, U (2019). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179