



Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada

Fitri Sovia Can¹, Hendri Irawadi^{2*}, Argantos³, Romi Mardela⁴

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

Email Korespondensi: ffitrisoviacan@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 22 November 2020 Direvisi: 17 Februari 2021 Diterbitkan: 17 November 2021

ABSTRAK

Kesalahan-kesalahan yang terjadi pada gerakan teknik renang gaya dada atlet renang BSC (*Bhayangkara Swimming Club*) Kota Bukittinggi seperti: kesalahan pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pernafasan dan gerakan koordinasi menjadi kendala bagi atlet untuk berenang dengan kecepatan maksimal. Dimana hal ini diduga sebagai penyebab rendahnya prestasi atlet BSC Kota Bukittinggi pada nomor gaya dada. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya dada atlet BSC Kota Bukittinggi. Desain penelitian adalah penelitian deskriptif. Dimana sampel penelitian adalah atlet Prestasi BSC Kota Bukittinggi yang berjumlah sebanyak 18 orang atlet. Penilaian teknik renang gaya dada dilakukan oleh 3 orang judgement (penilai) yang memiliki keahlian dalam cabang olahraga renang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan rumus tabulasi frekuensi. Hasil penelitian: Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet BSC Kota Bukittinggi saat ini berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal = 21,03 (baik), skor minimal = 11,01 (kurang sekali), standar deviasi = 2,79 dan skor rata-rata = 17,06 (sedang). Dari 18 orang: tidak ada anak yang tergolong kategori baik sekali, 6 orang (33,33%) tergolong kategori baik, 8 orang (44,44%) tergolong kategori sedang, 3 orang (16,67%) tergolong kategori kurang. 1 orang (5,56%) tergolong kategori kurang sekali. Dari kesimpulan yang di peroleh adalah atlet dari *Bhayangkara Swimming Club* kota Bukittinggi di kategorikan sedang.

Kata Kunci: keterampilan teknik; renang gaya dada

Analysis of Breaststroke Swimming Technique Skills

ABSTRACT

Errors that occur in the movement of the breaststroke swimming technique of BSC (Bhayangkara Swimming Club) Swimming Club Bukittinggi such as: errors in body position, arm movements, leg movements, breathing movements and coordination movements become obstacles for athletes to swim at maximum speed. Where this is suspected as the cause of the low performance of BSC athletes in the City of Bukittinggi in the breaststroke number. The aim of this research is to know the breaststroke swimming technique skills of BSC athletes in Bukittinggi City. The research design is descriptive research. The research sample is BSC Achievement athletes in Bukittinggi City, totaling 18 athletes. The assessment of the breaststroke swimming technique is carried out by 3 judges who have expertise in swimming sports. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis, with a frequency tabulation formula. The results: The level of mastery of the breaststroke swimming technique of BSC athletes in Bukittinggi City is currently at a moderate level. From the results of data analysis, the maximum score = 21.03 (good), minimum score = 11.01 (very less), standard deviation = 2, 79 and the average score = 17.06 (medium). Of the 18 people: no children classified as very good category, 6 people (33.33%) belonged to the good category, 8 people (44.44%) belonged to the



moderate category, 3 people (16.67%) belonged to the poor category. 1 person (5.56%) belongs to the very poor category. From the conclusions obtained, athletes from the Bhayangkara Swimming Club in the city of Bukittinggi are categorized as moderate.

Keywords: *technical skills; swimming breaststroke*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada masa sekarang telah membawa kemajuan didalam segala bidang. 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. Selain itu olahraga juga mempunyai manfaat dan tujuan dalam kehidupan sehari-hari manusia, baik itu untuk prestasi, olahraga pendidikan, sebagai rekreasi dan olahraga kesehatan.

Ridwan & Sumanto (2017) mengatakan bahwa “Tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga pendidikan”. 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 atau 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, “Olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di dalam air. 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 renang yang aktif di Kota Bukittinggi yaitu *Club Bhayangkara Swimming*.

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 konsisi fisik.Selain itu melalui kegiatan yang intensif diharapkan dapat mencapai prestasi yang sangat cemerlang baik di kancah nasional maupun internasional (Oktavianus, Bahtiar, & Bafirman:2018).

Subrada (2020) mengemukakan prestasi olahraga renang tidak mudah diraih, karena banyak factor yang menentukan prestasi perenang, seperti factor *anatomi*(panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai), factor *fisiologi* (kemampuan menghiruf oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power, fleksibilitas), factor *biomekanika* (kepribadian, motivasi berprestasi, agresi, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, konsentrasi, konsep diri dan rasa percaya diri). Definisi kecepatan menurut Firdaus (2017:76) adalah sebagai jarak perwaktu artinya kecepatan diukur melalui suatu jarak dibagi suatu unit tertentu. Kecepatan merupakan komponen fisik yang peningkatannya sangat sulit.

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.Sedangkan menurut Zulbahri (2019), Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menahan atau menerima beban dalam melakukan suatu kerja atau aktifitas.

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

Pendapat Sismadiyanto dan Ermawan (2008:72) “gaya dada ini 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 alah satu gaya dalam olahraga renang.Dimana kedua tangan harus didorong kedepan bersama-sama,dari dada di atas atau dibawah permukaan air dan dibawa kebelakang 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 dorongan kaki memutar dan kearah 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 di dukung 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”.

Menurut Prasetyo (2017) posisi tubuh pada renang gaya dada adalah mengapung merentang lurus (horizontal) dengan posisi tubuh sejajar dengan dengan 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 Maidarman (2016) keberhasilan seorang perenang yaitu ketika perenang melakukan kayuhan serta mengurangi hambatan. Kemudian Maidarman (2019) juga menyampaikan bahwa factor teknik yang bagus dan gerakan yang benar sangat mempengaruhi kecepatan luncuran pada perenang, sebab struk mekanik yang benar mampu memperkecil hambatan, gerakan menjadi lebih efisien dan tenaga yang maksimal akan menghasilkan luncuran yang cepat.

Menurut Umar (2014) “Pada tubuh manusia terdapat tiga jenis otot yaitu otot polos, otot lurik dan otot jantung”. Disebut otot polos karena terlihat polos dan tidak bergaris melintang, biasanya ditemui pada usus, pembuluh darah, dinding rahim dan saluran kelamin. Otot luruk disebut juga dengan otot rangka. Sedangkan otot jantung berada pada dinding jantung.

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

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai keterampilan gerak renang gaya dada atlet bahayangkara *swimming club* kota bukitting 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. Menurut Eri Berlian (2016) penelitian deskriptif (deskriptif research) penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Populasi penelitian ini adalah atlet prestasi Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi sebanyak 18 orang atlet prestasi (13 putra dan 5 putri). Adapun 18 orang atlet tersebut terdiri dari atlet prestasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan cara survei tes. Dengan meneliti gerakan renang gaya dada untuk mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai faktor-faktor, sifat, gejala dan hubungan dari analisis kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.

Table 1: Format Penilaian
Keterampilan Renang Gaya Dada

Nama :
Jenis kelamin :

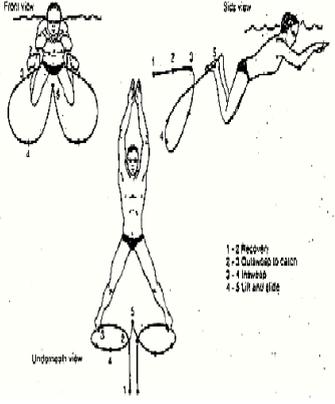
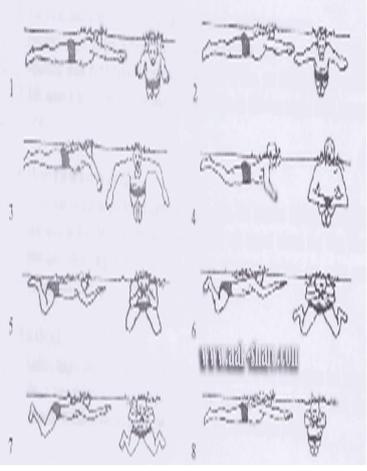
ANALISIS KESESUAIAN KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA DADA

Cara menggunakan :

1. Mengamati video dan menentukan kesesuaian antara gerak atlet dengan tabel indikator.
2. Mengisi hasil pengamatan dengan cara checklist pada kolom kriteria.
3. Dengan BS: Baik Sekali, B: Baik, S: Sedang, K: Kurang, dan KS: Kurang Sekali.
4. Gambar penunjang tabel indikator.

No	Indikator Analisis Gerak	Kriteria Dan Gambar Penunjang					Gambar
		BS	B	S	K	KS	
Fase posisi tubuh							
1	Tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat di permukaan air dan tungkai di bawah permukaan air.						
2	Wajah atau kepala selalu dibawah permukaan air selama kayuhan lengan dan diangkat ke atas permukaan air selama pengambilan nafas.						
3	Badan lebih rendah dari kepala badan saat tungkai melakukan recovery.						
Fase Gerakan Lengan							
4	Tangan mulai bergerak ke arah luar-dalam sampai melewati garis bahu.						
5	Tangan tetap melebar selama sapuan luar sampai mencapai 50-80 cm.						
6	Tangan digerakan ke luar hampir membentuk sudut 30°-40° relatif terhadap arah luar dari gerakan tangan.						
7	Sapuan tangan harus berubah dari arah luar-bawah ka arah dalam-atas						

	dengan sudut serangan 30° dan kecepatan sapuan dalam ditambah menjadiah 5-6 m/detik.						
8	Sapuan dalam berakhir saat tangan mulai bergerak ke atas-depan untuk gerakan recovery. Recovery dimulai saat tangan hampir bersamaan sampai di bawah dagu.						
Fase Gerakan Tungkai							
9	Gerakan tendangan luar dimulai ketika tungkai mendekati pemulihan. Pinggang dan lutut dilengkungkan dan tumit harus didekatkan pantat.						
10	Ketika tumit mendekati pantat maka putarlah kaki ke arah luar belakang dengan telapak kaki menghadap belakang-atas-luar. Hampasan yang benar didapat oleh putaran ke arah dalam pada pinhhul. Jari kaki merupakan bagian ujung dari bilah pendorong.						
11	Ketika mendekati pelebaran, kaki mulai menyapu ke arah bawah. Kaki harus dihampaskan ke luar dan ke bawah hingga air terhempas kebelakang.						

12	<p>Ketika kaki hampir pada pelebaran yang maksimal, secara perlahan perubahan arah dari arah bawah ke arah dalam sehingga kedua kaki menyatu bersama dan serentak. Kaki harus dihempaskan ke arah dalam sekuat mungkin sehingga air menyibak ke belakang dari batas kaki bagian luar kedalam.</p>						
Fase Gerakan Pengambilan Nafas							
13	<p>Mengangkat kepala ke atas permukaan air. Kepala mulai ditarik ke atas ketika lengan melakukan gerakan awal sapuan luar dan mencapai titik tertinggi ketika lengan melakukan akhir sapuan dalam. Kepala kembali dimasukkan kedalam air pada saat lengan melakukan recovery.</p>						
Fase Koordinasi Gerak Renang Gaya Dada							
14	<p>Satu gerak tungkai, satu gerak lengan dan satu gerakan pengambilan nafas.</p>						

Penelitian menggunakan sistem nominal (angka), untuk mendapatkan hasil data blangko penilaian, sebagai berikut:

- a. Nilai 5 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil Baik Sekali.
- b. Nilai 4 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil Baik.
- c. Nilai 3 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil Sedang.
- d. Nilai 2 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil kurang Kurang.
- e. Nilai 1 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil tidak Kurang Sekali.

Adapun rumus statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah sampel responden

Keterangan:

P = Jumlah Persentase Jawaban/Presentase yang dicari

F = Frekuensi(jumlah pilihan angket)

N = Jumlah sampel atau responden

Kemudian standar penilaian untuk mempresentasikan hasil tes menggunakan skala nilai untuk 5 kategori menurut Winarno (2004:186) yaitu:

M + 1,5 SD s.d Ke Atas = Baik Sekali

M + 0,5 SD s.d M + 1,5 SD = Baik

M – 0,5 SD s.d M + 0,5 SD = Sedang

M – 1,5 SD s.d M – 0,5 SD = Kurang

M – 1,5 SD = Kurang Sekali

Keterangan :

M = Mean = Rata-rata

SD =Standar Deviasi

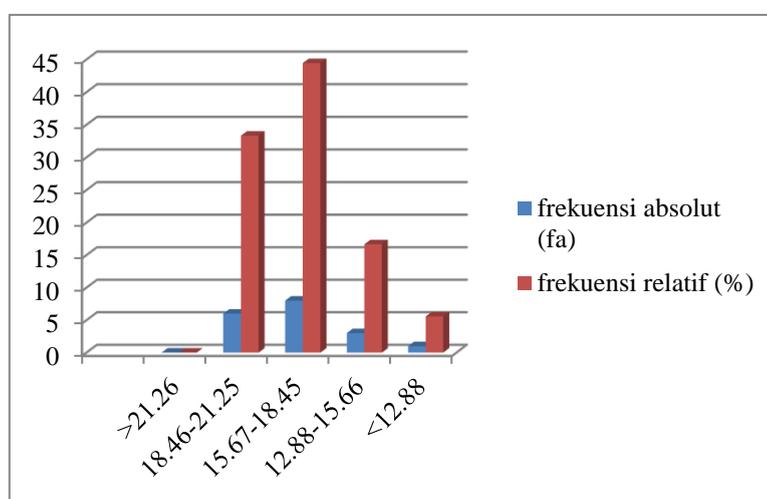
1,5 dan 0,5 = Konstantan

HASIL

Hasil penelitian: Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet BSC Kota Bukittinggisaat ini berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal=21,03(baik), skor minimal =11,01(kurang sekali), standar deviasi =2,79 dan skor rata-rata =17,06(sedang). Dari 18 orang: tidak ada anak yang tergolong kategori baik sekali, 6 orang (33,33%) tergolong kategori baik, 8 orang (44,44%) tergolong kategori sedang, 3 orang (16,67%) tergolong kategori kurang. 1 orang (5,56%) tergolong kategori kurang sekali.

Table 2. Distribusi frekuensi data teknik renang gaya dada untuk keseluruhan hasil penelitian

Interfal Kelas	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
>21.26	0	0	Baik Sekali
18.46-21.25	6	33.33	Baik
15.67-18.45	8	44.44	Sedang
12.88-15.66	3	16.67	Kurang
<12.88	1	5.56	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	



Gambar 1. Histogram batang data teknik renang gaya dada untuk keseluruhan hasil penelitian.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* pada saat ini berada pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil penelitian tentu hal ini sesuai dengan prestasi atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* pada nomor-nomor perlombaan gaya dada yang dijelaskan pada latar belakang masalah penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* berada pada tingkat sedang, dan hal ini tentu saja relevan dengan masalah prestasi renang gaya dada yang ada. Dari hasil penelitian tersebut maka kepada pelatih *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi program latihan ke depannya.

KESIMPULAN

Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet Bhayangkara *Swimming Club Kota Bukittinggisat* ini berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal= 21,03 (nilai baik), skor minimal = 11,01 (nilai kurang sekali), standar deviasi = 2,79 dan skor rata-rata = 17,06 (nilai sedang). Dari 18 orang: tidak ada anak yang tergolong kategori baik sekali 6 orang tergolong kategori baik 8 orang, tergolong kategori sedang 3 orang, tergolong kategori kurang 1 orang, tergolong kategori kurang sekali. Dari kesimpulan yang di peroleh adalah atlet dari *Bhayangkara Swimming Club* kota Bukittinggi di kategorikan sedang.

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 KemampuanRenang Dasar Gaya Bebas 50 Meter SMA N Ujungbatu Provinsi Riau".*Jurnal Ilmiah EduResearch* (Nomor 2 Vol.6). Hlm. 50.
- Aziz, Ishak; Donie, Donie. Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2017, 2.02: 132-142.
- Donie. (2017). Pembinaan Atlet Usia Muda. *Performa Olahraga*, 2(1), 175–186.
- Dinata, Marta dan Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Haller, David. 1982. *Belajar Renang*. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.
- 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.
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Performa Olahraga*, 3(1), 21–29.

- Orr, Rob dan Jene B, Tyler 1985. *Dasar-Dasar Renang*. Angkasa Bandung.
- Priana, A (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Boy terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of Sport*, 3(1), 9-14.
- 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 Dollyo Chagi 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.
- 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 dan Ermawan Susanto. 2008. *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo. 2017. *Pendidikan Olahraga Renang dalam Perspektif Aksiologi*. Jogjakarta.
- Thomas, David G. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.
- Umar. 2014. *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Umar, U (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.
- Zulbahri, dkk. (2019). Contribution of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. *International conference of physical education*. 1(460), 121.