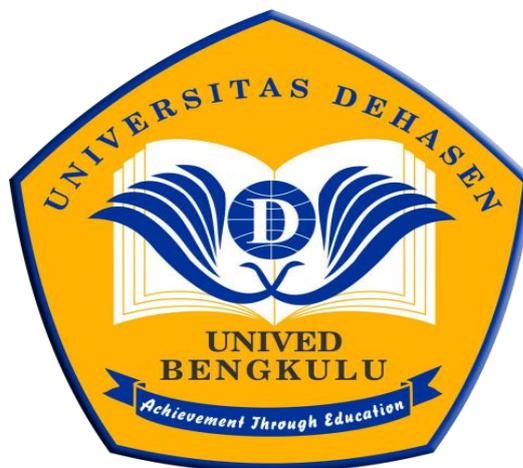


**ANALISIS KETERAMPILAN GAYA DADA DAN GAYA
BEBAS PADA ATLET RENANG SMA NEGERI 6 BENGKULU
TENGAH
SKRIPSI**



*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Memperoleh Gelar Strata 1*

**OLEH :
EGO ANGGARA
NPM. 19190006**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS KETERAMPILAN GAYA DADA DAN GAYA
BEBAS PADA ATLET RENANG SMA NEGERI 6 BENGKULU
TENGAH**

SKRIPSI

OLEH
EGO ANGGARA
NPM. 19190006

Pembimbing 1



Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO
NIDN. 0227079001

Pembimbing 2



Dr. Citra Dewi, M.Pd
NIDN. 0204048005

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS KETERAMPILAN GAYA DADA DAN GAYA
BEBAS PADA ATLET RENANG SMA NEGERI 6 BENGKULU
TENGAH

SKRIPSI

OLEH

EGO ANGGARA

NPM. 19190006

Telah disahkan oleh dosen pembimbing dan penguji proposal skripsi

Hari : Senin

Tanggal : 15 Mei 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama dan Jabatan	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Ketua	Feby Elra Perdima, M.Pd.AIFO	0227079001		16/05/23
2.	Sekretaris	Dr. Citra Dewi, M.Pd	0204048005		16/05-2023
3.	Penguji I	Dra. Asnawati, M.Kom	0221066601		23/05/23
4.	Penguji II	Ajis Sumantri, M.Pd.AIFO	0202018604		16/05-2023

Bengkulu, 15 Mei 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ego Anggara
NPM : 19190006
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah di tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apa bila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi *pencabutan gelar akademik yang saya sandang* dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 15 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Ego Anggara
NPM.19190006

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Ego Anggara
NPM : 19190006
Tempat/Tanggal Lahir : Muara Betung,
10 Mei 2001
Agama : Islam
Alamat : Jln. Karang Indah RT 19 RW
03 Kel. Sumur Dewa Kec.
Selebar Kota Bengkulu

Nama Orang Tua :

Ayah : Jauti
Ibu : Mardaleta
Alamat : Desa Muara Betung Kec. Ulu Musi
Kab. Empat Lawang Prov.
Sumatera Selatan

Riwayat Pendidikan :

- ✓ SD Negeri 19 Ulu Musi
- ✓ SMP Negeri 1 Ulu Musi
- ✓ SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah
- ✓ S1 Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu

Pengalaman :

- ✓ Juara 1 Renang se SMA di Bengkulu Tengah
- ✓ Pernah mengikuti lomba renang O2SN tingkat Provinsi Bengkulu

ABSTRAK

ANALISIS KETERAMPILAN GAYA DADA DAN GAYA BEBAS PADA ATLET RENANG SMA NEGERI 6 BENGKULU TENGAH

Oleh:

Ego Anggara

Feby Elra Perdima, M.Pd AIFO

Dr. Citra Dewi, M.Pd

Tujuan penulis yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada atlet SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Renang di SMA Negeri 6 Bengkulu tengah dengan jumlah keseluruhan 24 orang. Instrument dalam tes ini adalah tes gaya bebas dan gaya dada. Hasil Penelitian gaya dada bahwa: 6 orang atau (25%) berada pada skor 24.56-25.42, 4 orang atau (16.67%) berada pada skor 25.43-26.29, 6 orang atau (25%) berada pada skor 26.30-27.16, 5 orang atau (20.83%) berada pada skor 27.17-28.03, 3 orang atau (12.5%) berada pada skor 28.04-28.90 dan hasil penelitian gaya bebas 7 orang atau (29.16%) berada pada skor 24.51-25.31, 3 orang atau (12.5%) berada pada skor 25.32-26.12, 5 orang atau (20.83%) berada pada skor 26.13-26.83, 7 orang atau (29.16%) berada pada skor 26.94-27.74, 2 orang atau (8.3%) berada pada skor 27.75-28.89. kesimpulan gaya bebas dan gaya dada atlet renang SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah dalam katagori kurang

Kata Kunci : Gaya Dada, Gaya Bebas, Renang.

- 1) Mahasiswa
- 2) Pembimbing

ABSTRACT

**AN ANALYSIS OF BREASTSTYLE AND FREESTYLE SKILLS IN
SWIMMING ATHLETES OF SMA NEGERI 6
IN CENTRAL BENGKULU**

By:

**Ego Anggara¹⁾
Feby Elra Perdima²⁾
Citra Dewi³⁾**

This study aims to determine the level of freestyle and breaststyle skills in swimming athletes of SMA Negeri 6 in Central Bengkulu. This research is quantitative descriptive. The population and sample in this study were swimming extracurricular participants at SMA Negeri 6 in Central Bengkulu with a total of 24 people. The instruments in this test are the freestyle and breaststyle tests. Breaststyle research results that: 6 people or (25%) are on a score of 24.56-25.42, 4 people or (16.67%) are on a score of 25.43-26.29, 6 people or (25%) are on a score of 26.30-27.16.5 people or (20.83%) were at a score of 27.17-28.03.3 people or (12.5%) were at a score of 28.04-28.90 and the results of the freestyle study were 7 people or (29.16%) were at a score of 24.51-25.31, 3 people or (12.5%) was at a score of 25.32-26.12, 5 people or (20.83%) were at a score of 26.13-26.83.7 people or (29.16%) were at a score of 26.94-27.74.2 people or (8.3%) were at a score of 27.75-28.89. The conclusion of freestyle and breaststyle swimming athletes at SMA Negeri 6 of Central Bengkulu in Less Category.

Keywords: Breaststyle, Freestyle, Swimming.

- 1) Student
- 2) Supervisors



MOTTO

“Kesuksesan Itu Bukan Ditunggu, Tetapi Diwujudkan”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah atas semua limpahan rahmat dan kasih sayangnya dengan tulus Kupersembahkan Tugas Akhir Ku ini untuk orang – orang yang aku cintai sepenuh hati :

- ❖ Pada Allah SWT Terima Kasih atas segala rahmat dan hidayah-nya, Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
- ❖ Kedua Orang Tua Ku tersayang, Bapak (Jauti) dan Ibu (Mardaleta) dan keluarga ku yang senantiasa mendo'akan yang terbaik, sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir Ku ini, Terima Kasih
- ❖ Untuk Kakak pertama ku (Reren Arianda S.M), Kakak kedua ku (Devo Dwi Saputra S.P), Adik ku (Vicky Elta Sari) dan Orang Spesial di dalam hidupku (Evin Tara), Terima kasih atas segala bentuk support dan do'anya sehingga Tugas Akhir Ku ini dapat terselesaikan dengan baik.
- ❖ Teman-teman Penjas yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya ucapkan Terima Kasih
- ❖ Terimah kasih juga kepada bapak, ibu guru dan staf tata usaha SMA negeri 6 bengkulu tengah yang telah memberikan izin dan membantu saya dalam melakukan penelitian skripsi saya.
- ❖ Terima Kasih buat yang sudah mendo'akan ku untuk kelancaran dan kemudahan semua urusan yang aku lalui.

Terima kasih ya Allah karena engkau telah memberikan anugerah terbesar dan terindah dalam hidupku.....

KATA PENGANTAR

7. Azis Sumatri, M.Pd AIFO selaku pengji 2 yang telah memberikan saran dan masukannya dalam penyelesaian Skripsi ini

8. Terima kasih ibu Eka Pariyantini, M.Pd, selaku kepala sekolah SMAN 6 Bengkulu Tengah yang telah memberikan izin untuk penelitian disekolah. Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu

9. Seluruh guru dan staf SMAN 6 Bengkulu Tengah yang telah memberikan persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu dengan Judul **Analisis Ketahanan Garsi Dada Dan Gaya Bebas Pada Atlet Renang Sma Negeri 6 Bengkulu Tengah.** Penulisan menyadari dalam pengayaan teori dalam penulisan proposal skripsi ini.

10. Seluruh Dosen Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu yang telah membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.

11. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah berusaha penyusunan proposal Skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena payah memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan. dalam penyusunan proposal skripsi ini.

12. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu angkatan 2019 yang telah membantu, berupa motivasi dan doa bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan Atas segalaanya semoga semua amalnya bernilai ibadah disisi Allah SWT. Dan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terima kasih semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si.,AK,CA,CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi. **Bengkulu, 13 Mei 2023**
Penulis,
2. Dra Asnawati S.Kom.,M.Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu sekaligus dosen pembimbing II atas semua kebijakan yang **Egon Anggara**
3. Martiani, M.T.Pd selaku ketua prodi studi S1 Pendidikan Jasmani (PENJAS) yang senantiasa memberikan motivasi , masukan dan arahan dalam menyelesaikan proposal Skripsi ini.
4. Feby Elra Perdima, M.Pd AIFO selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan proposal Skripsi ini
5. Dr. Citra Dewi, M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini
6. Dra Asnawati M.Kom selaku penguji I yang senantiasa memberikan memotivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.7 Latar Belakang	1
1.8 Identifikasi Masalah	7
1.9 Batasan masalah	7
1.10 Rumusan Masalah	7
1.11 Tujuan penelitian.....	8
1.12 Manfaat penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
1.1 Deskripsi Teori.....	9
1.1.1 Hakikat Keterampilan	9
1.1.2 Hakikat Renang	11
1.1.3 Pengertian Renang	11
1.1.4 Manfaat Renang	13
1.1.5 Macam-Macam Gaya Renang	14
1.1.6 Hakikat Teknik Renang Gaya Bebas	17
1.1.7 Hakikat Renang Gaya Dada	28
1.1.8 Pengertian Renang Dada	28
1.1.9 Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Renang Gaya Dada	

.....	29
1.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	30
1.3 Kerangka Berpikir.....	32
1.4 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2 Metode Penelitian.....	33
3.3 Definisi Oprasional Variabel	33
3.4 Populasi dan Sample	34
3.4.1 Populasi.....	34
3.4.2 Sample.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6 Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
4.2 Penyajian Data Hasil Penelitian	40
4.3 Analisis Data Dan Uji Hipotesis	42
4.4 Pembahasan dan Hasil Penelitian	43
4.5 keterbatasan Penelitian.....	
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 Norma tes keterampilan dasar renang.....	32
4.1 Norma tes keterampilan dasar renang.....	34
4.2 Keterampilan renang gaya dada	35
4.3 Keterampilan renang gaya bebas	36
4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Katagori atau Normas Tes.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1. Gaya Crawl.....	13
2.2. Gaya Punggung	14
2.3. Gaya Dolphin	15
2.4. Gaya Dada.....	16
2.5. Gerakan Tungkai Gaya Bebas.....	16
2.6. Pola kayuhan tangan huruf S.....	17
2.7. Posisi tubuh : a. Dilihat dari bawah, b. Dilihat dari samping.....	20
2.8. Entry yang baik	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

5.1. Keterampilan Renang Gaya Dada.....	43
5.2. Keterampilan Renang Gaya Bebas	44
5.3. Atlet Melakukan Pemanasan.....	45
5.4. Pengambilan waktu tes	45
5.5. Tes Keterampilan Gaya Dada	46
5.6. Tes Keterampilan Gaya Bebas	46
5.7. Kolam Renang.....	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupannya, agar seseorang mengerti akan hakekat dan martabat mereka sendiri. Pendidikan mempunyai maksud dan tujuan untuk mengembangkan segala potensi yang mereka miliki yang sudah diberikan oleh sang Khalik sejak mereka dilahirkan. Potensi-potensi yang mereka miliki tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Melalui proses pendidikan potensi-potensi tersebut dapat dikembangkan agar terjadi suatu keadaan yang seimbang antara aspek sosial dan aspek individual.

Di dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional prestasi pada pasal 1 ayat 3 keolahragaan yang berbunyi “Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang diberikan di semua sekolah baik negeri maupun swasta. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, atlet dapat melakukan kegiatan berupa permainan dan olahraga yang disesuaikan

dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun demikian, unsur prestasi dan kompetisi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat pendidikan.

Akuatik merupakan bentuk aktivitas air yang masuk dalam pembelajaran penjas. Dalam pelaksanaan pembelajaran akuatik memerlukan sarana dan prasarana yang khusus seperti: kolam renang, pelampung, alat pertolongan dan lain sebagainya. Sedangkan yang dimiliki SMA Negeri 6 Bengkulu tengah adalah hanya pelampung. Proses pembelajaran aspek pendidikan jasmani yang lain dapat terselenggara dengan mudah di dalam ruangan atau lapangan. Sedangkan aspek akuatik memerlukan air atau kolam dalam proses pembelajarannya. Pembelajaran akuatik meliputi: (1) pengenalan air (*water orientation*), (2) Masuk kolam renang (*water entry*), (3) Kontrol nafas (*breath control*), (4) Mengapung (*buoyancy*), (5) Dorongan lengan (*arm propulsion*), (6) Gerakan tungkai (*leg action*), dan (7) Renang lengkap (*combined movement*) (Bruya dalam Ermawan, 2010: 6). Renang lengkap merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya.

Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas. (1998:5), yang menyatakan bahwa "Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya Bebas (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu).

Renang gaya dada dan gaya bebas merupakan bentuk olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air yang dipadukan 3 dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada dan gaya bebas ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dan gaya bebas.

Secara geografis, SMAN Negeri 6 Bengkulu Tengah berada di wilayah pedesaan, sehingga mutu dan relevansi pendidikan masih memprihatinkan. Faktor penyebab kondisi ini adalah kualitas dan kuantitas sarana prasarana yang kurang mendukung. Hal ini terlihat dari minimnya sarana prasarana penjas, faktor lain penyebab kondisi ini yaitu jarak tempuh menuju kolam renang yang terlalu jauh sehingga memerlukan waktu yang lama sehingga waktu habis atau terbuang sia-sia karena perjalanan yang cukup jauh dan biaya tambahan untuk menempuhnya yaitu di kolam renang di Bengkulu Tengah memiliki rata-rata jumlah atlet kurang lebih 500 per tahun.

Proses pembinaan renang di SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah, atlet dikenalkan dengan dua gaya yaitu dada dan bebas. Meskipun demikian, pada 4 prinsipnya kedua gaya tersebut akan dikuasai atlet jika frekuensi pembelajaran mencukupi dan metode yang digunakan tepat.

SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah menyelenggarakan ekstrakurikuler pembelajaran renang dengan frekuensi yang jarang. Begitu juga pembelajaran renang di SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah hanya mampu diselenggarakan tiap

sekali dalam sebulan sedangkan khusus kelas esktarkulikuler atas dilaksanakan 4 kali dalam sebulan.

Meskipun frekuensi pembinaan renang sedikit, jika diselenggarakan secara rutin tetap berjalan dengan teknik yang benar dan diharapkan mampu meningkatkan teknik dasar atlet renang. Hasil observasi pada kemampuan renang atlet tidak merata. Persentase atlet yang telah menguasai gaya dada lebih kecil dibandingkan dengan atlet yang belum menguasai renang gaya dada dan bebas. Atlet tersebut telah memiliki teknik yang benar baik gerakan tungkai, tangan, nafas, maupun koordinasi tubuh.Selain itu atlet yang telah memiliki kemampuan renang gaya dada dan bebas dengan kategori baik juga diindikasikan memiliki kondisi fisik untuk mendukung laju tubuh ke depan dengan baik juga yaitu semakin baik komponen kondisi fisik semakin baik pula kemampuan gaya dada dan bebas yang digunakan untuk mendorong badan ketika di air pada gaya dada dan bebas.

Meskipun demikian hal ini sudah menjamin atlet tersebut memiliki kemampuan yang baik pada praktik penjas yang lain. Masih terdapat kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh atlet baik kesalahan gerakan kaki, tangan, nafas, maupun koordinasi tubuh.Selain itu kondisi fisik yang dimiliki atlet tersebut juga kurang mendukung penguasaan gaya dada dan gaya bebas sehingga hasil yang dicapai kurang maksimal. Sedangkan yang lainnya belum bisa melakukan gaya dada dan bebas sama sekali atau masuk kategori buruk. Atlet tersebut takut saat masuk ke dalam air dan belum pernah melakukan gaya dada.

Hasil observasi sebagian atlet mengalami kesulitan terutama pada teknik dasar. Kesulitan terlihat dari kurangnya bagus untuk mendorong tubuh ke depan. Padahal pada gaya dada dan bebas, energi yang dominan digunakan justru berasal dari otot tungkai serta kondisi fisik. Perenang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika renang yang disebutkan secara benar, selain mental, kematangan juara dan fisik. Perenang yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan atau strenght, kecepatan atau speed, daya tahan atau *ranceendu*, daya otot atau *muscular power*, daya lentur atau *flexibility*, koordinasi atau *coordination*, kelincahan atau *agility*, keseimbangan atau *balance*, ketepatan atau *accuracy*, reaksi atau *reaction*.

Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja pada olahraga renang, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, 3 koordinasi, jkeseimbangan dan reaksi.

Dalam cabang olahraga renang, seseorang mengikuti perlombaan tentu akan menempuh suatu jarak oleh karena itu seorang perenang untuk mencapai jarak tersebut akan melibatkan panjang badannya. Dan panjang badan ini berhubungan dengan tinggi badan, sehingga seorang perenang yang badannya panjang akan mencapai jarak lebih cepat bila dibandingkan mereka yang berbadan pendek sehingga untuk memperoleh perenang yang berkualitas yang mampu mencapai prestasi yang optimal perlu mengetahui seberapa besar faktor tersebut berpengaruh terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas dan gaya dada. Sehingga prestasi renang akan dapat tercapai dengan optimal. Dalam renang diperlukan lengan yang panjang yang keseluruhannya keseluruhan

berfungsi sebagai pendayung. Untuk mendorong maju dibutuhkan gerakan mendayung dengan gerakan memutar seakan-akan melewati tabung atau tabung imajinasi.

Berdasarkan penjelasan di atas dengan mengidentifikasi tingkat kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada yang dimiliki atlet. Data akan menjadi salah satu acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan renang gaya dada atlet. Adapun selama ini belum pernah dilakukan penelitian secara ilmiah tingkat keterampilan gaya bebas dan gaya dada pada Atlet Renang SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah. Oleh karena itu penelitian ini diarahkan untuk mengetahui tingkat keterampilan gaya bebas dan gaya dada pada Atlet Renang SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan diatas, teridentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini, antara lain :

1. Kurangnya pengetahuan atlet tentang bagaimana melakukan renang.
2. Penerapan latihan kurang maksimal, dan metode latihan yang kurang menarik (monoton).
3. Kurangnya peran pelatih dalam latihan.
4. Kurangnya minat dan motivasi atlet dalam melaksanakan latihan.
5. Kurangnya kondisi fisik atlet SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas serta agar permasalahan dapat lebih fokus, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: “kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan yaitu: “Seberapa baik tingkat kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada atlet SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada atlet SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah

F. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dan dari hasil penelitian manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Pelatih

Digunakan sebagai tolak ukur untuk memberikan program latihan selanjutnya dan latihan untuk meningkatkan Kemampuan Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Atlet SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan tingkat kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada

3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain dengan obyek penelitian yang sama.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Keterampilan

Keterampilan sangat penting dalam menunjukkan hasil suatu program latihan. Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan dilaksanakan. Banyak suatu kegiatan atau aktivitas yang dianggap suatu keterampilan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong keterampilan tersebut.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 57), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut. Istilah terampil digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang. Sehingga yang dimaksudkan dengan keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu yang dipandang sebagai aktivitas gerak yang terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu.

Penguasaan keterampilan dasar dalam berbagai cabang olahraga termasuk futsal sangat diperlukan agar permainan dapat berjalan dengan baik. Penguasaan keterampilan dasar bermain futsal yang baik akan mendukung permainan itu sendiri. Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000, 19) secara

umum keterampilan dasar dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu: (1) keterampilan lokomotor, (2) keterampilan non-lokomotor, dan (3) keterampilan manipuatif.

Sedangkan menurut Catur Sri Nugroho (2013: 2), keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan. Banyak kegiatan yang dianggap sebagai suatu keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai menggambarkan tingkat keterampilannya, atau dengan kata lain satu atau beberapa pola gerak/perilaku yang diperkuat dapat disebut dengan keterampilan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan derajat atau tingkat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien yang dipelajari atau ditingkatkan melalui belajar terus menerus. Keterampilan didapat melalui belajar mengolah gerak tubuh, semakin baik kemampuan untuk mencapai tujuannya yang dipelajari maka semakin terampil orang tersebut atau keterampilan merupakan suatu pola gerakan mengolah tubuh dengan yang diperkuat melalui belajar yang konsisten.

B. Hakikat Renang

1. Pengertian Renang

Renang merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh manusia. Renang dilakukan dari usia anak-anak sampai dewasa, bahkan sampau usia lanjut. Menurut Farida Mulyaningsih dkk (2009:100), “Renang adalah termasuk olahraga yang telah dikenal sejak zaman prasejarah. Manusia prasejarah terutama suku-suku bangsa yang tinggal atau hidup di tepi laut, danau dan sekitar sungai mau tidak mau haruslah bisa berenang untuk dapat mencari nafkah dalam kehidupan sehari-hari, serta renang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para samurai” Menurut David G. Thomas. (1996:5), ”Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya.

Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Pendapat lain mengatakan bahwa Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang – senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (David Haller, 2007:7). Menurut Farida Mulyaningsih, dkk (2009: 2) olahraga renang terdiri dari empat gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada katak, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga yang dilaksanakan di air dengan berbagai macam gaya yang dapat dilakukan, seperti gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya

punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Olahraga renang dapat dilaksanakan untuk mengisi waktu luang, dalam proses pembelajaran, maupun sebagai olahraga prestasi.

2. Manfaat Renang

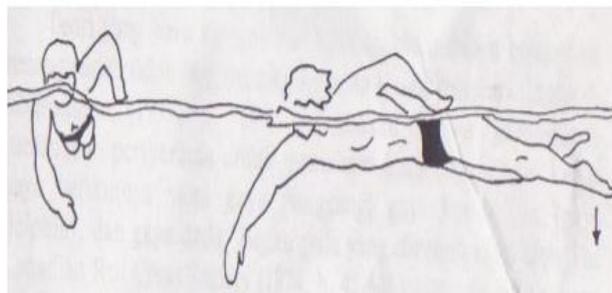
Menurut FX. Sugiyanto (2010: 9) berenang adalah salah satu jenis olahraga yang dapat mampu meningkatkan kesehatan, Berenang juga memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, baik juga untuk meninggikan badan, berikut adalah beberapa manfaat renang:

- 1) Melatih Pernafasan, Bagi anda yang memang punya penyakit asma sangat dianjurkan untuk berolahraga renang, karena sistem crdiovascular dan pernafasan dapat menjadi kuat.pernapasan kita menjadi lebih sehat dan menjadi lebih panjang.
- 2) Menghilangkan stress, Secara psikologis olahraga berenang juga dapat membuat hati tenang dan pikiran lebih santai, karena pada saat berenang kita pasti banyak melakukan gerakan, hal ini yang dapat meningkatkan hormon endorfin dalam otak yang dapat membuat hati tenang, santai
- 3) Membakar Kalori, Pada saat berenang, kita akan banyak mengeluarkan banyak gerakan, secara otomatis energi yang dibutuhkan pun menjadi sangat tinggi, sehingga dapat membakar kalori.
- 4) Membentuk otot Olahraga berenang juga dapat membentuk otot karna pada saat kita berenang tentu kita melawan arus air yang ada, hal ini dapat meningkatkan serta membentuk otot

3. Macam-Macam Gaya Renang

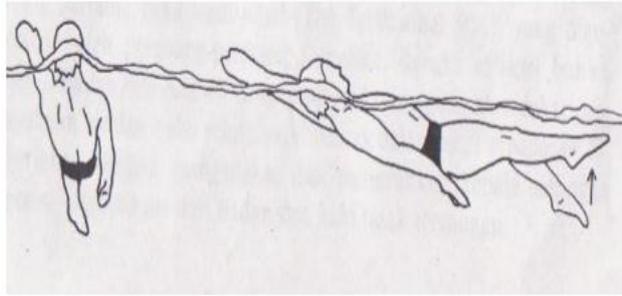
Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Menurut David G. Thomas. (1996:5) renang dapat dilakukan dengan 4 macam gaya, yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Adapun menurut Fx. Sugiyanto (2010:35) dalam renang ada 4 gaya, yaitu:

- 1) **Gaya Bebas**, Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Menurut David G. Thomas. (1996:5) renang dapat dilakukan dengan 4 macam gaya, yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Adapun menurut Fx. Sugiyanto (2010:35) dalam renang ada 4 gaya, yaitu:



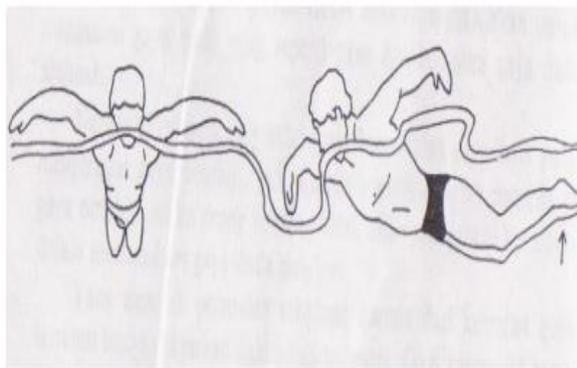
Gambar 1. Gaya Crawl (sumber:Fx. Sugiyanto, 2010:35)

- 1) Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, gerakannya mirip dengan gaya crawl, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan gerakan renang gaya punggung dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini



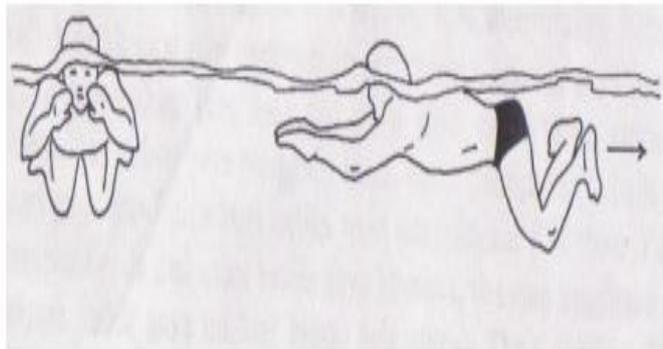
Gambar 2. Gaya Punggung (sumber:Fx. Sugiyanto, 2010:35)

- 2) Renang gayadolphin (the dolphin kick) sering disebut juga gaya kupu-kupu yaitu berenang di air seperti gerakan kupu-kupu yang sedang terbang. MenurutFx. Sugiyanto, (2010:36) gaya Dolphin 19 adalah berenang dengan kedua lengan harus bersama-sama digerakkan kemuka di atas permukaan air dan dikembalikan ke belakang serempak dan simetris. Badan harus tetap menelungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Semua gerakan kaki harus dilakukan dengan serempak dan simetris. Gerak kaki yang serempak ke atas dan ke bawah dalam bidang vertikal. Renang gayadolphin dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini



Gambar 3. Gaya Dolphin (sumber:Fx. Sugiyanto, 2010:36)

- 3) Gaya Dada sering juga disebut gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorongkan kemuka bersama-sama dari arah dada pada atau dibawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan dibawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki ditarik bersama-sama ke arah badan, lutut ditekukan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan 20 melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar. Renang gaya dada dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini.

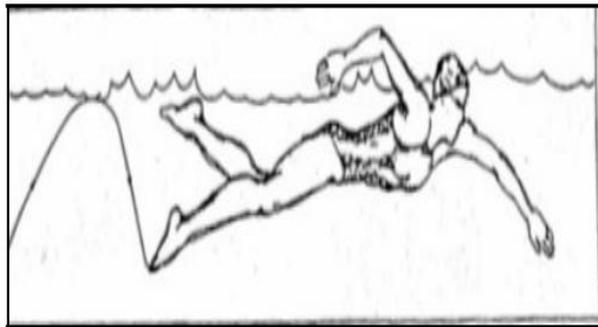


Gambar 4. Gaya Dada (sumber:Fx. Sugiyanto, 2010:36)

C. Hakikat Teknik Renang Gaya Bebas

Permainan Renang bebas mempunyai beberapa jenis ialah 1) Gaya Bebas Australia, 2) Gaya Bebas Amerika, dan 3) Gaya Bebas Jepang (Kasiyo Dwijowinoto, 1980 : 12). Ada beberapa cara untuk melakukan renang gaya Bebas agar gerakan-gerakan lebih efisien. Cara-cara itu adalah :

Mengayun Kaki. Gerakan mengayun kaki dilakukan secara teratur dan santai. Pergelangan kaki harus benar-benar lentuk, sehingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Pada saat lutut dalam posisi lurus maka seluruh kaki tersebut diayunkan kembali

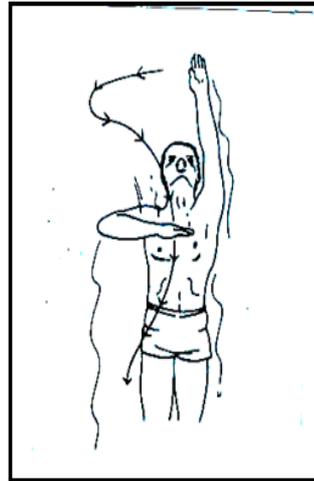


Gambar : 2.1 Gerakan Tungkai Gaya Bebas
(Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 14)

Dengan pergelangan kaki yang benar-benar lemas, ayunan kaki ke atas tersebut akan membuat pergelangan kaki tertekuk oleh tekanan air pada telapak kaki. Kaki harus terus bergerak ke atas sampai tumit kaki mencapai 11 permukaan air. Pada saat tumit mencapai permukaan air, gerakan kaki berhenti dan dilanjutkan dengan ayunan kaki kembali ke bawah. Kaki yang sebelah bergerak dalam pola yang sama tetapi ke arah yang berlawanan (David, G, Thomas, 2000 : 14).

Mengayuh. Kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Mulai mengayuh dari posisi tertelungkup dengan kedua tangan terjulur ke depan, telapak tangan sekitar 6 inci di bawah permukaan air. Telapak tangan terus lemas dan jari-jarinya lurus. Jari-jari jangan dirapatkan sebab jari-jari yang renggang tidak akan mengurangi tenaga kayuhan, tetapi

justru akan memungkinkan pelepasan tangan lebih baik lagi (David, G, Thomas, 2000 : 14)



Gambar : 2.2 Pola kayuhan tangan huruf S
(David, G, Thomas, 2000 : 14)

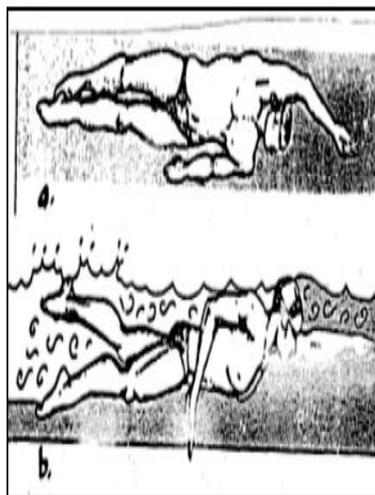
Koordinasi tangan dan kaki. Gaya Bebas modern memberi banyak keleluasaan untuk memilih pola koordinasi tangan kaki daripada gaya Bebas klasik Amerika ataupun Australia. Ayunan kaki dalam gaya Bebas semakin kurang penting karena daya dorongnya kecil, pada hal gaya Bebas memerlukan daya dorong yang besar. Ada beberapa variasi yang sering digunakan oleh para perenang, misalnya pola klasik dalam 6 hitungan terutama untuk para perenang cepat.

Ada yang menggunakan pola 4-2 hitungan terutama para perenang jarak jauh, dan ada yang menggunakan ayunan kaki hanya sebagai penjaga keseimbangan. (David, G, Thomas, 2000 : 16). 2.1.1.4 Pernafasan dikoordinasikan dengan gerakan tangan. Jika menunggu untuk bernafas sampai tangan sudah di atas air dalam gerakan pemulihan, beban tambahan yang

diakibatkan oleh tangan yang sudah tidak didukung oleh daya apung tersebut membuat perenang berusaha untuk mendapatkan daya apung tambahan dengan mendorong ke bawah dengan menggunakan tangan yang terjulur ke depan, supaya mulut tetap terangkat sewaktu mengambil nafas. Sehingga tangan depan menjadi terlalu dalam pada waktu kayuhan berikutnya dilakukan. Akibatnya akan kehilangan koordinasi dan daya dorong. Memutar kepala kembali ke dalam air pada hitungan ke 4 atau ke 1. Dan harus mulai penghembusan nafas pada saat wajah berada di dalam air. Tetapi ada cara lain untuk menghembuskan nafas ialah pada waktu mengayuh dengan tangan bukan sisi pernafasan (David, G, Thomas, 2000 : 16) Urutan gerakan pernafasannya adalah sebagai berikut. Memusatkan perhatian pada kemulusan dan kemudahan berenang. Untuk gerakan yang 13 mulus dan rileks agar diingat untuk mempertahankan kepala dengan satu telinga tetap di dalam air, pertahankan posisi bahu berputar sampai ujung jari akan kembali memasuki air, angkat siku tinggi-tinggi, lemaskan seluruh lengan bawah dan telapak tangan pada waktu gerakan pemulihan dan jangkau kedepan sehingga ujung jari terlebih dahulu menyentuh air.

Menurut Tri Tunggal Setiawan dalam bukunya Renang Dasar 1 (2004 : 8-14) mengatakan bahwa teknik renang gaya Bebas meliputi beberapa unsur gerakan yaitu : posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi. Posisi tubuh untuk perenang gaya Bebas adalah horisontal dengan kemiringan 25° wajah tetap di dalam air dengan garis permukaan air berada di tengah rambut. Apabila tungkai terlalu

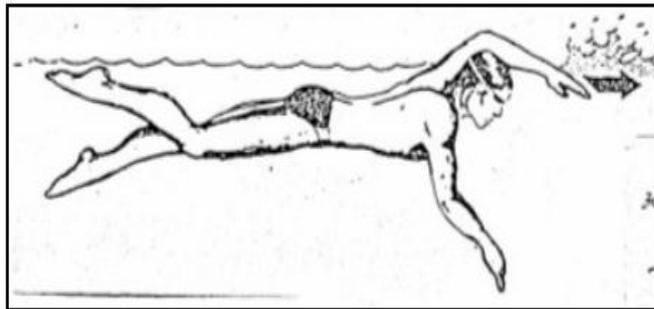
rendah ada kemungkinan badan untuk bergerak naik hal ini terjadi karena air yang melintas di bawah badan akan mengenai tungkai dan air di samping akan ke bawah. Penyimpangan air kebawah akan menimbulkan suatu kekuatan yang menentang atau menghadang di atas badan dalam arah ke atas. Kekuatan ini menyebabkan peningkatan lebih lanjut pada tekanan yang berbeda antara permukaan badan bagian atas dan bagian bawah, sehingga tetap naik. Posisi badan horisontal akan mengurangi rintangan karena tubuh perenang menyebabkan sedikit ruang di atas badan akan terisi air sehingga molekul air akan mengalir teratur melintasi badan. Pada saat recovery untuk pengambilan nafas dan gerakan sapuan, badan harus mengikuti gerakan lengan tanpa banyak melakukan gerakan kesamping. (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 9).



Gambar : 2.3 Posisi tubuh : a. Dilihat dari bawah, b. Dilihat dari samping (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 9)

Gerakan Tangan. gaya crawl terdiri atas beberapa gerakan, ialah : entry dan pelurusan (masuknya lengan), kayuhan (sapuan bawah dan catch, sapuan dalam, dan sapuan atas), recovery. Entry dan atau saat memasukkan lengan

seharusnya berada satu titik yaitu di tengah-tengah depan kepala pada jarak 12-15 cm di belakang ujung raihan terpanjangnya. Bagian tangan yang masuk pertama kali ke dalam air adalah ujung jari dengan telapak tangan menghadap ke arah luar dengan kemiringan 30° - 40° dari posisi horisontal dengan permukaan air. Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan ini adalah masuknya tangan sejajar dengan bahu, telapak tangan menghadap lurus ke arah permukaan air, tangan masuk pada jangkauan maksimal dari lengan, tangan masuk terlalu dekat dengan di depan kepala, lengan bawah dan tangan masuk bersamaan. (Tri Tunggal Setiawan, 2004:10).



Gambar : 2.4 Entry yang baik (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 11)

Sapuan Bawah dan Catch atau tangkapan dilakukan ke arah bawah luar belakang sampai tangan melewati garis bahu dan diakhiri dengan gerakan atau tangkapan dengan tangan membentuk cangkir dan jari-jari tangan rapat. Sudut tangan 30° - 40° saat melakukan sapuan dan sudut siku mencapai 140° dengan kedalaman tangan mencapai 40-60 cm ketika pada akhir sapuan bawah dan gerakan catch. Kesalahan yang sering terjadi pada saat gerakan bawah adalah telapak tangan menghadap ke bawah dasar kolam dan sapuan tidak kearah

bawah luar belakang tetapi ke arah bawah, siku tidak ditekuk (lurus), tidak ada gerakan catch (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 11).

Sapuan Dalam dimulai saat tangan mendekati titik terdalam dari sapuan bawah yaitu setelah melakukan gerakan catch. Arah gerakan tangan terputus-putus dari bawah luar belakang menjadi arah dalam belakang menuju garis tengah badan. Sudut kayuhan harus ditambah menjadi 40° - 60° dan kecepatan kayuhan ditambah menjadi 1,5-3,0 m/dtk. Ada tiga macam sapuan 16 dalam yang sering dipakai oleh para perenang ialah short insweep, adalah sapuan yang dilakukan tidak sampai pada garis tangan badan, midline insweep bila sapuan dilakukan tepat pada garis tengah badan, dan crossover insweep. bila sapuan tangan dilakukan sampai melebihi garis tengah badan. Kesalahan yang sering dilakukan oleh para perenang adalah tidak menambah kecepatan kayuhan (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 11-12).

Sapuan Atas dilakukan setelah sapuan dalam selesai dengan mengubah arah sapuan dari arah dalam belakang ke arah belakang atas dengan melewati bawah pinggang dan berakhir sampai disamping paha tangan jangan terus digerakkan ke atas dengan cara telapak tangan menghadap ke atas, tetapi tangan diputar ke arah dalam dengan telapak tangan menghadap paha sehingga saat ditarik keluar untuk melakukan gerakan recovery hanya mengalami sedikit hambatan, Kecepatan sapuan atas sebaliknya ditambah menjadi 3-6 m/dt, dengan sudut serangan 30° - 40° .

Kesalahan yang sering terjadi pada sapuan ini adalah tidak menambah kecepatan sapuan pada akhir sapuan tangan tidak diputar ke arah dalam, sapuan

tidak dilakukan sampai maksimal ialah siku tidak sampai lurus (Tri Tunggal Setiawan , 2004 : 12). Gerakan recovery diawali dengan keluarnya siku dari air diikuti lengan bawah dan tangan sementara telapak tangan masih menghadap dalam sehingga jari kelingking keluar terlebih dahulu . Setelah tangan keluar, siku tetap ditarik ke depan terlebih dahulu dan tangan mengikuti sampai sejajar dengan bahu dengan telapak menghadap ke belakang atas. Setelah tangan sejajar dengan bahu, baru kemudian tangan digerakkan ke depan dengan telapak tangan tetap 17 menghadap ke belakang untuk melakukan gerakan entry. Saat recovery, otototot lengan harus dalam keadaan rileks dan tubuh perenang sebaiknya mengikuti pergerakan lengan sehingga perputaran bahu, tubuh dan tungkai sebagai satu kesatuan unit. Perputaran ini penting karena tiga hal yaitu ; menempatkan tangan pada posisi yang tepat untuk awal kayuhan, menstabilkan posisi badan saat lengan yang lain melakukan kayuhan, dan meminimalkan gerakan ke samping yang berlebihan dari tubuh dan tungkai.

Kesalahan yang sering dilakukan oleh para perenang adalah tangan mendahului gerakan siku sebelum mencapai garis bahu, telapak tangan menghadap ke bawah, saat keluar telapak tangan menghadap keatas, tangan tidak digerakkan ke atas mengikuti siku tapi digerakkan ke samping lurus (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 12-13). Gerakan tungkai dilakukan dengan menggerakkan kedua tungkai ke atas (upheat) dan kebawah (downheat) bergantian diakhiri lecutan kaki dengan kedalaman 30-35 cm (kaki tepat di bawah garis tubuh) dan lutut mencapai kedalaman 20-25 cm. Untuk

mempertahankan momentum gerakan tungkai tendangan ke bawah dimulai sebelum kaki berhenti dari pukulan keatas yaitu ketika tumit mendekati permukaan air. Sementara itu tungkai yang bawah menekuk lutut dan terus naik dengan membentuk sudut 30° - 40° . Ada dua irama tendangan tungkai yaitu dua tendangan dan enam tendangan. (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 13). Gerakan pengambilan nafas dilakukan dengan cara memutar kepala pada satu arah sisi badan (kanan atau kiri) dengan sebagian wajah tetap di bawah air dan dikoordinasikan dengan perputaran tubuh. Waktu yang paling tepat memutar kepala untuk mengambil nafas adalah saat lengan yang sebidang melakukan setengah pertama recovery. Ini karena sapuan bawah lengan tersebut akan menyebabkan badan bergulung kearah pengambilan nafas.

Apabila mengambil nafas kekiri, kepala diputar kekiri ketika lengan kiri mengayun ke atas dan sebaliknya, memutar badan ke kanan ketika lengan mengayun ke atas. (Tri Tunggal Setiawan, 2004: 14). Irama gerakan tungkai dan lengan yang sering dipakai oleh perenang adalah enam dan dua tendangan/lecutan. Tendangan enam lecutan dilakukan dengan sapuan bawah lengan kiri terjadi secara simultan dengan tendangan bawah kaki kiri. Sapuan dalam lengan kiri dikoordinasikan dengan tendangan bawah kaki kanan. Sapuan atas lengan kiri dikoordinasikan dengan tendangan bawah tungkai kiri. Urutan yang identik terjadi selama gerakan lengan kanan. Jumlah ini begitu cepat sehingga awal dan akhir setiap tendangan tersebut bersamaan dengan awal dan akhir sapuan lengan yang berkaitan. Ketika memikirkan bahwa tarikan lengan dibagi kedalam tiga sapuan, maka menjadi jelas mengapa ritme

enam pukulan merupakan ritme yang paling populer (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 14).

Sementara tendangan dua lecutan dilakukan apabila ada dua tendangan perputaran lengan atau lebih akuratnya satu tendangan bawah pergaya lengan. Tiap awal tendangan bawah dibarengi oleh sapuan dalam yang secara simultan diikuti sapuan bawah dan diakhiri dengan sapuan atas pada saat tungkai pada akhir tendangan ke bawah (Tri Tunggal Setiawan, 2004 : 14).

D. Hakikat Renang Gaya Dada

1. Pengertian Renang Dada

Dari berbagai macam gaya dalam renang, gaya dada merupakan gaya yang dipelajari di tingkat SD, SMP, SMA. Gaya dada sendiri merupakan gaya renang kuno yang sudah ada sejak zaman dulu. Menurut Nanang Sudrajat, dkk (2004:101) renang gaya dada merupakan bentuk olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan gaya dada. Gaya dada memerlukan latihan yang intensif agar teknik-teknik yang ada dapat dikuasai dengan baik. Gaya dada hanya memerlukan sedikit tenaga karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh anda tetap mengapung

Pendapat para ahli mengatakan bahwa dalam melakukan gaya dada maka gerakan kaki, tangan dan kombinasi antar anggota tubuh lainnya harus baik dan sinergis. Adapun gerakan kaki, tangan, dan kombinasi dalam gaya dada adalah sebagai berikut Anonim (2011: 9): 1) Gerakan tungkai a) Kaki ditekuk (dengkul dibengkokkan/ditekuk). b) Kemudian tendangkan/luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka (kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan). c) Masih dalam posisi kaki lurus, kemudian kaki dirapatkan (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan ini akan menambah daya dorong). 2) Gerakan tangan a) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu & menempel) b) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah). c) Luruskan tangan kembali. 3) Gerakan kombinasi tangan, kaki & mengambil nafas a) Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian. b) Pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil nafas.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Renang Gaya Dada

Kemampuan renang gaya dada dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu penguasaan teknik, mental, dan kemampuan fisik. Menurut Boyke Mulyana (2011: 1) faktor teknik merupakan kesesuaian antara teori dengan aplikasi di lapangan. Faktor mental yang mempengaruhi kemampuan atau prestasi renang adalah kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan,

stres, komunikasi, imagery, konsentrasi dan rasa percaya diri. Adapun kemampuan fisik meliputi panjang tungkai, panjang lengan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power, fleksibilitas, kecepatan, dan frekuensi kayuhan. Menurut Kaswarganti Rahayu (2012: 2) faktor penting yang mempengaruhi prestasi renang gaya dada adalah kesegaran jasmani. Adapun komponen kesegaran jasmani, yaitu panjang tungkai, panjang lengan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power, fleksibilitas, kecepatan, dan frekuensi kayuhan. Berdasarkan pendapat di atas faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada meliputi faktor penguasaan teknik, mental, dan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. Keseluruhan faktor tersebut harus mendapat perhatian dari guru atau pelatih agar siswa mampu berprestasi dengan baik.

E. Hasil penelitian yang relevan

Dalam penelitian ini dibutuhkan hasil penelitian yang relevan karena dapat menunjang kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat 27 menunjang penelitian ini. Hasil penelitian yang relevan bukan berarti samadengan yang akan diteliti namun masih dalam lingkup yang sama yaitu masalah yang diteliti, waktu penelitian, tempat penelitian, sampel penelitian, metode penelitian, analisis penelitian atau kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2007:58). Adapun hasil penelitian yang relevan yaitu:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Kaswarganti Rahayu dkk, (2012) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Renang Serasi Swimming Club

(S2C) Kabupaten Semarang Tahun 2011. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga”. Subjek yang digunakan sebanyak 12 atlet Serasi Swimming Club Kabupaten Semarang tahun 2011. Instrument yang digunakan adalah TKJI untuk mengukur kesegaran jasmani dan tes kecepatan renang gaya dada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adahubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dadapada atlet SerasiSwimming Club Kabupaten Semarang Tahun 2011 dengan nilai p sebesar 0,02. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap kecepatan renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Renang Serasi Swimming Club (S2C) Kabupaten Semarang Tahun 2011

- 2) Penelitian tentang korelasional antara kekuatan otot dengan salah satu gaya dalam renang adalah penelitian dengan judul: “Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelentukan terhadap Prestasi Renang Gaya Kupu – Kupu Atlet Perkumpulan Renang Se- Kulon Progo” oleh Teguh Imam Santoso. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet renang umur 9 sampai 12 tahun di kabupaten Kulon Progo sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu sebesar 0,973, 28 hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu sebesar 0,831, hubungan antara kelentukan terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu sebesar 0,962 dan hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap prestasi renang

gaya kupu – kupu sebesar 0,987. ini memiliki validitas sebesar 0,67 reliabilitas 0,69 dan objektivitas 0,54.

F. Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang melibatkan ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif. Salah satu bentuk aktivitas pembelajaran jasmani di SMA adalah akuatik. Ekstrakurikuler diawali dari proses pengenalan air sampai dengan praktik penguasaan gaya dalam renang. Renang sebagai salah satu bentuk pembelajaran akuatik diarahkan agar atlet menguasai berbagai macam gaya. Salah satu gaya yang harus dikuasai pada gaya dada dan gaya bebas. Untuk menguasai renang gaya dada dan bebas maka perlu memperhatikan berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor tersebut meliputi faktor teknik, mental, dan kondisi kebugaran jasmani. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang menjadi faktor penting dalam mendukung kemampuan renang gaya dada dan gaya bebas.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 dan 13 Maret 2022 yang bertempat di kolam renang Bengkulu Tengah .

B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010: 56) penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel yaitu melihat tingkat kemampuan renang gaya dada dan gaya bebas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan tes. Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan frekuensi. Dalam penelitian ini berusaha untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya dada dan gaya bebas

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), yang dimaksudkan dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Renang di SMA Negeri 6 Bengkulu tengah dengan jumlah keseluruhan 24 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel digunakan apabila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dipopulasi. Sampel yang diambil dari populasi harus *representatif* (mewakili).

D. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini merupakan penelitian sampel karena subyeknya meliputi sebagian dari keseluruhan subjek dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2010: 124) yang dimaksud *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Di dalam penelitian ini yang menjadi pertimbangannya yaitu: Peserta Ektrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu tengah berjumlah 24 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Kolam Renang yang digunakan untuk melaksanakan tes yaitu Kolam Renang yang berada di daerah Bengkulu Tengah, dengan peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 24 peserta. Pengambilan data dilakukan oleh 2-3 orang/ petugas yaitu pencatat skor, pengawas. Sebelum melakukan tes peserta melakukan pemanasan dan melakukan *stretching*.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan Tes Kemampuan renang gaya dada dan gaya bebas Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya dada dan gaya bebas

- 1) Alat-alat ukur yang diperlukan terdiri dari: papan stopwatch, peluit dan alat tulis
- 2) Sebelum dilakukan tes, atlet terlebih dahulu diberi penjelasan
- 3) atlet diberi kesempatan untuk melakukan renang gaya dada dan gaya bebassebanyak tiga kali

- 4) Hasil penilaian berupa skor, yang diambil waktu yang tercepat dan diukur dengan satuan detik

Tabel 3.1. Norma tes Keterampilan Dasar Renang

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	>12
2	Baik	13-18
3	Sedang	19-24
4	Kurang	25-30
5	Kurang sekali	<30

(Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani)

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat kemampuan Renang gaya bebas dan Renang Gaya Dada. Teknik analisis data yang digunakan adalah waktu yang ditempuh selama menjalani serangkaian tes. Penilaian dapat dilakukan dengan cara setiap hasil skor kasar/mentah, diubah menjadi skor t. Waktu yang ditempuh dalam melaksanakan rangkaian tes juga diubah ke dalam tabel skor t, sehingga dapat diketahui skor dari tabel skor t. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kuantitatif dengan persentase. Untuk menentukan kategori tersebut menggunakan rumus statistik. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 74) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden (anak)