

ANALISIS KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA

Satrio Sakti Rumpoko¹, Vera Septi Sistiasih², Sunjoyo³, Bayu Aji Wijaya⁴

^{1,3,4}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

²Universitas Muhammadiyah Surakarta

Keyword	Abstrac
Swimming Analysis, Breaststroke Swimming	<i>This study was conducted to determine the swimming ability of Physical Education students in semester 2 of the 2021/2022 academic year who take swimming lessons. This research also makes it easier for swimming instructors to get information about students' breaststroke swimming skills which is then used as evaluation material for swimming courses. The method used in this research is a descriptive or survey research method. Data were obtained by using the breaststroke swimming ability instrument for second semester Physical Education students at Tunas Pembangunan Surakarta University which had been tested for validity and reliability. The conclusions of this study are as follows: 1). Overall, from a total sample of 40 students, there are 57.5% or 23 students who are able to perform body position movements when sliding perfectly, 2). Overall, from a total sample of 40 students, there were 62.5% or 25 students who were able to perform the breaststroke swimming arm/leg movement technique perfectly, 3). Overall, from a total sample of 40 students, there were 50% or 20 students who were able to perform the breaststroke swimming arm movement technique perfectly, 4). Overall, from a total sample of 40 students, there were 50% or 20 students who were able to perform the breaststroke swimming movement coordination technique perfectly.</i>
Corresponding Author	
Satrio Sakti Rumpoko Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Indonesia Email: saktirumpoko1@gmail.com	

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan renang mahasiswa Pendidikan Jasmani semester 2 tahun ajaran 2021/2022 yang mengikuti kuliah renang. Penelitian ini juga mempermudah dosen pengampu renang dalam mendapatkan informasi tentang kemampuan renang gaya dada mahasiswa yang kemudian dijadikan bahan evaluasi untuk mata kuliah renang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif atau survey. Data diperoleh dengan menggunakan instrument kemampuan renang gaya dada mahasiswa Pendidikan Jasmani semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : 1). Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 57,5% atau 23 mahasiswa yang mampu melakukan Gerakan posisi tubuh saat meluncur dengan sempurna, 2). Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 62,5% atau 25 mahasiswa yang mampu melakukan teknik gerakan tungkai/lengan renang gaya dada dengan sempurna, 3). Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 50% atau 20 mahasiswa yang mampu melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan sempurna, 4). Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 50% atau 20 mahasiswa yang mampu melakukan teknik koordinasi gerakan renang gaya dada dengan sempurna.

Kata Kunci: Analisis Renang, Renang Gaya Dada

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu olahraga yang diminati oleh seluruh kalangan masyarakat, baik tua, muda maupun anak-anak. Olahraga renang memiliki banyak manfaat seperti menambah tinggi badan, melatih pernafasan dan meningkatkan ketahanan tubuh karena olahraga renang menggerakkan seluruh otot tubuh dengan ritme yang telah ditentukan. Dalam melakukan gerakan renang seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen tubuh bergerak. (Sriningsih, 2017).

Salah satu gaya dalam renang yaitu gaya dada, gaya dada merupakan gaya yang paling mudah dipelajari. Menurut Thomas (2002) Renang gaya dada atau gaya katak

adalah cara atau gaya dalam berenang dengan posisi dadamenghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap.

Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan didepan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan kataksedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Pada prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, mata kuliah Renang 1 atau renang dasar yaitu mempelajari renang gaya dada dan renang gaya bebas ditawarkan pada semester 2. Dimana menurut data dari penmelitian sebelumnya bahwa rata-rata yang mengambil mata kuliah renang dasar belum memiliki keterampilan renang yang bagus.

Ketuntasan mata kuliah renang sama halnya dengan ketuntasan pada mata kuliah lainnya. Tinggi rendahnya hasil belajar ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor- faktor yang berasal atau faktor-faktor yang ada dalam individu yang sedang belajar. Faktor- faktor internal seperti motivasi, keadaan tubuh, kesehatan, tingkat inteligensi, kemampuan, bakat, minat dan lain-lain. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di luar individu. Hasil penelitian Clark dalam Sudjana (2009: 39) ditumukan “hasil belajar siswa di sekolah 70% dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30% dipengaruhi oleh lingkungan”.

Pada mata kuliah renang dasar sedang berlangsung saat ini masih banyak mahasiswa yang belum mampu melakukan teknik renang gaya dada. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan seperti teknik ayunan tangan, ayunan kaki, dan pola pernafasan. Hal ini perlu dianalisis dan dikaji agar dapat membuat program perkuliahan yang lebih efektif dan efesien agar mahasiswa mampu menuntaskan perkuliahan renang dengan nilai yang maksimal.

Untuk mengetahui seberapa efektif pembelajaran yang dilakukan dan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran, maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “Analisis Keterampilan Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan *judgment*. Menurut Sumanto (1995:

79) survei merupakan suatu usaha untuk mengumpulkan data (satu atau beberapa variabel) dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu dilakukan penelitian. Penelitian inni bertujuan untuk menganalisa kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun Ajara 2021/2022.

Menurut Sugiyono (2010: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek mempunyai kuantitas, karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Menurut Sudjana (2002: 6) populasi adalah totalitas dari nilai yang mungkin, hasil menghitung dari semua kumpulan kuantitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani UTP yang mengambil Mata Kuliah Renang Dasar yaitu sejumlah 40 orang.

Menurut Sugiyono (2010: 62) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah populasi 40 orang

tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut *total sampling*. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 120) bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan oleh *judge* yang berjumlah tiga orang. *Judge* menilai dengan menggunakan video berdasarkan indikator dari teknik, yaitu teknik gerakan kaki, teknik gerakan lengan, teknik pengambilan nafas dan teknik koordinasi gerakan. Data dalam penelitian ini adalah hasil analisis teknik renang gaya dada yang dinilai oleh tiga orang *judge* dengan menggunakan video.

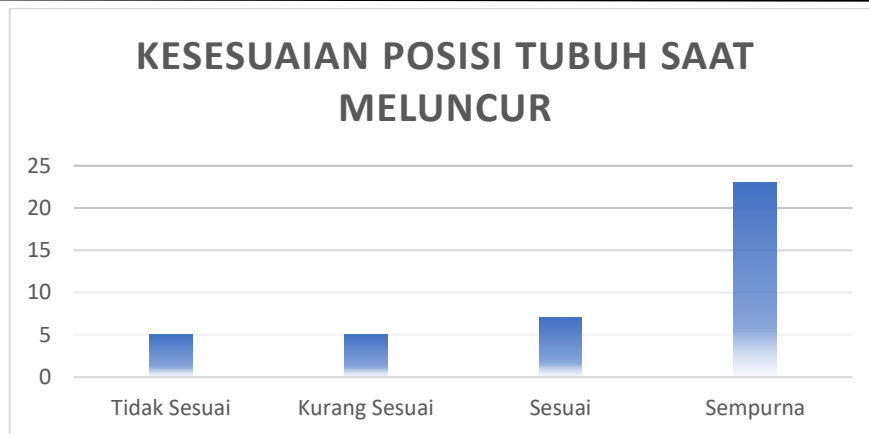
Hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kriteria gerak renang gaya dada dari mahasiswa penjas UTP masuk dalam kriteria “sesuai”, dengan melihat hasil penelitian ini maka masih perlu adanya perbaikan dalam gerakan renang gaya dada dilihat dari sisi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada. Masing-masing disimpulkan sebagai berikut:

Kesesuaian gerak fase start, pada saat sikap start dilakukan di atas balok start dengan badan dibungkukan, dan kedua kaki ditekuk dan ujung jari sudah terkaitkan ke sisi balok start. Kedua lengan terus bergerak kedepan, keatas dan keluar sementara kepalanya semakin rendah. Siku-siku hampir terentang sepenuhnya selama ayunan lengan, pada saat ini kepala mulai mengangkat. Perenang dalam satu posisi untuk memulai dorongan kedepannya yang terakhir dengan kaki-kakinya. Punggung agak membungkuk kedepan. Pelurusan punggung dari titik ini akan menambah jauhnya loncatan. Mahasiswa melakukannya dengan sesuai. Lutut dan mata kaki mulai merentang ketika kedua mulai turun dan ke depan. Tangan-tangan dibawa dekat badan dan telapak tangan menghadap ke lutut.

Kesesuaian gerak fase posisi tubuh saat meluncur, posisi tubuh atlet saat meluncur posisi pinggang agak masuk kedalam permukaan air sehingga akan menghambat laju saat berenang, posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat dipermukaan air dan tungkai di bawah permukaan air. Wajah atau kepala selalu dibawah permukaan air selama kayuhan lengan dan diangkat ke atas permukaan air selama pengambilan napas. Badan lebih rendah dari kepala dan tungkai lebih rendah dari badan saat tungkai melakukan recovery. Dari total 40 mahasiswa, 5 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan gerakan posisi tubuh saat meluncur, 5 mahasiswa melakukan gerakan posisi tubuh kurang sesuai, 7 mahasiswa melakukan posisi tubuh sesuai dan 23 mahasiswa melakukan gerakan posisi tubuh saat meluncur dengan sempurna. Data disajikan dalam table dibawah ini :

Tabel 1. Kesesuaian Gerakan Posisi Tubuh Saat Meluncur

No	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1.	Tidak Sesuai	5	12,5%
2.	Kurang Sesuai	5	12,5%
3.	Sesuai	7	17,5%
4.	Sempurna	23	57,5%

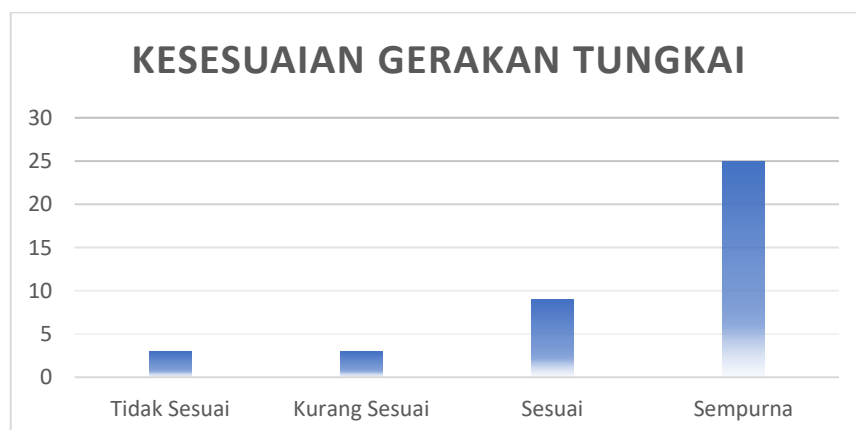


Gambar 1. Kesesuaian Gerakan Posisi Tubuh Saat Meluncur

Kesesuaian gerak fase gerakan kaki atau tungkai, gerakan berasal dari lutut dan kaki bawah, lutut ditarik ke bawah. Antara lutut satu dengan yang lain terpisah selebar pinggul. Waktu lutut sudah ditarik kebawah usahakan kaki bawah mendekati garis vertikal yang melalui lutut, sama halnya yang dilakukan atlet. Telapak kaki menghadap ke atas pada permukaan air dan sejajar dengan permukaan air tersebut. Telapak kaki atlet menghadap ke atas pada permukaan air tidak menghadap kebelakang. Gerakan telapak kaki saat memutar belakang menghadap belakang-atas-luar mengakibatkan lutut agak tenggelam. Luas bidang paha atau lutut lebih sempit dibandingkan dada, akibatnya mudah tenggelam. Dari total 40 mahasiswa, 3 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan gerakan tungkai/kaki, 3 mahasiswa melakukan gerakan tungkai/kaki kurang sesuai, 9 mahasiswa melakukan gerakan kaki sesuai dan 25 mahasiswa melakukan gerakan kaki/tungkai dengan sempurna. Data disajikan dalam table dibawah ini :

Tabel 2. Kesesuaian Gerakan Tungkai/Kaki

No	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1.	Tidak Sesuai	3	7,5%
2.	Kurang Sesuai	3	7,5%
3.	Sesuai	9	22,5%
4.	Sempurna	25	62,5%



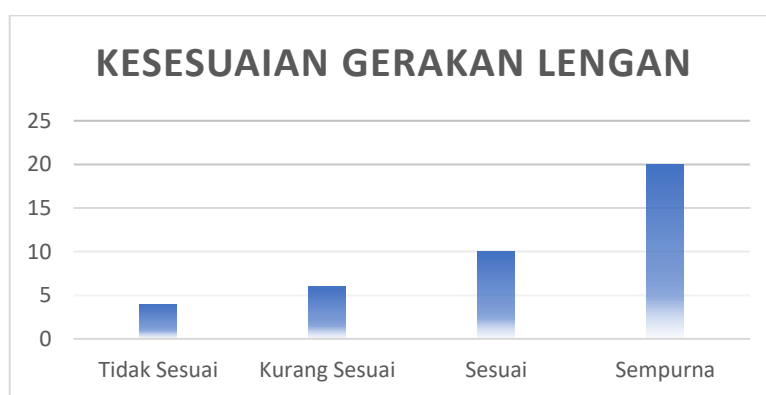
Gambar 2. Kesesuaian Gerakan Tungkai/Kaki

Kesesuaian gerak fase gerakan lengan yang dilakukan atlet menarik bukan mendorong, menarik kedua telapak tangan keluar (kesamping sampai berjarak kira-kira

30cm). Gerakan atlet saat bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar sekedarnya, telapak tangan kebelakang dengan kuat sampai sebahu. Dan kemudian kedua telapak tangan berputar ke arah dalam sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada. Dari total 40 mahasiswa, 4 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan gerakan lengan, 6 mahasiswa melakukan gerakan lengan kurang sesuai, 10 mahasiswa melakukan gerakan lengan sesuai dan 20 mahasiswa melakukan gerakan lengan dengan sempurna. Data disajikan dalam table dibawah ini :

Tabel 3. Kesesuaian Gerakan Lengan

No	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1.	Tidak Sesuai	4	12,5%
2.	Kurang Sesuai	6	12,5%
3.	Sesuai	10	17,5%
4.	Sempurna	20	57,5%

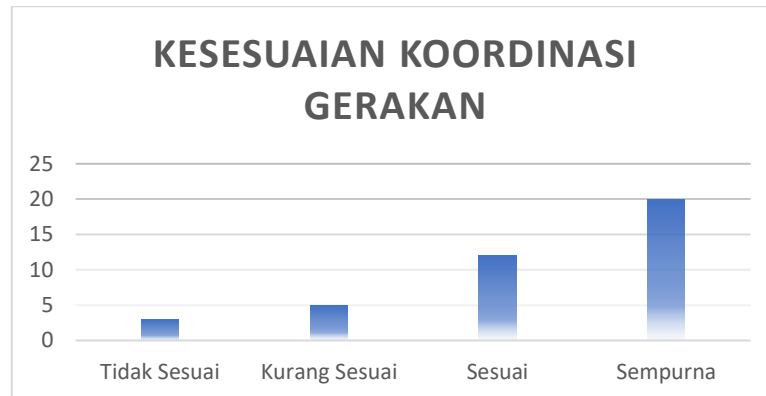


Gambar 3. Kesesuaian Gerakan Lengan

Kesesuaian gerak fase gerakan koordinasi, gerakan koordinasi adalah perpaduan antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas. Untuk melaju kedepan dimulai dari gerakan kaki kemudian dilanjutkan dengan gerakan lengan yang bersamaan dengan gerakan pengambilan nafas. Jadi untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas. Kedua tangan harus didorong ke depan bersama-sama, dari dada di atas atau di bawah permukaan air dan dibawa 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. Dari total 40 mahasiswa, 3 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan koordinasi gerakan, 5 mahasiswa masih kurang sesuai dalam melakukan koordinasi gerakan, 12 mahasiswa sudah sesuai dalam melakukan koordinasi gerakan sesuai dan 20 mahasiswa melakukan koordinasi gerakan dengan sempurna. Data disajikan dalam table dibawah ini :

Tabel 4. Kesesuaian Koordinasi Gerakan

No	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1.	Tidak Sesuai	5	12,5%
2.	Kurang Sesuai	5	12,5%
3.	Sesuai	7	17,5%
4.	Sempurna	23	57,5%



Posisi start dari perenang gaya dada harus dengan lengan-lengan bersama dan direntangkan ke depan dan dengan tungkai bersama dan direntangkan ke belakang. Saat kedua lengan tidak lagi dalam posisi terentang maka suatu gerakan baru telah dimulai. Bila gerakan lengkap atau tidak lengkap dari lengan atau tungkai dari posisi start harus dianggap sebagai satu gerakan tungkai lengkap. Pada gaya dada, dari saat ketika seorang perenang, setelah start atau membalik, memulai gerakan kedua, sebagian dari kepala harus selalu di atas permukaan air (Faridha Isnaini dan Sri Santoso S, 2010)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka simpulan penelitian ini adalah:

- 1) Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 57,5% atau 23 mahasiswa yang mampu melakukan Gerakan posisi tubuh saat meluncur dengan sempurna,
- 2) Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 62,5% atau 25 mahasiswa yang mampu melakukan teknik gerakan tungkai/lengan renang gaya dada dengan sempurna,
- 3) Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 50% atau 20 mahasiswa yang mampu melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan sempurna,
- 4) Secara keseluruhan dari total sample 40 mahasiswa terdapat 50% atau 20 mahasiswa yang mampu melakukan teknik koordinasi gerakan renang gaya dada dengan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhian Sunaryo. 2012. *Pembelajaran Renang Gaya Bebas Melalui Media DAM Pengairan Pertanian Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Gemuh Kec. Pecalungan Kab. Batang Tahun 2011/2012*. Skripsi. Semarang: UNNES.
- Erma Aniska Fauziah. 2014. *Perbedaan Hasil Tolakan Parallel Feet Placement dan Staggered Feet Placement pada Start Bawah Renang Gaya Punggung*. Skripsi. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ermawan Susanto 2010. *Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan*. Jurnal. Bandung: FIK UPI.
- Farida Isnaini dan Sri Santoso Sababrini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia.
- Haller David, 2010. *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya.
- Lina Marlina. 2008. *Renang*. Bekasi: Ganeca Exact.

- Pangastuti, Nur Indah. 2011. *Latihan Renang Untuk Lansia*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Suharsimi Arikunto. 2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunarya. 2012. *Pola Kayuhan S dan Pola Kayuhan Tanpa S Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 20 Meter Pada Atlet Renang Pemula Usia 13-15 Tahun Club Renang Tirta Wahyu Kisaran Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Thomas, David G, 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Tim Dosen dan Asisten Dosen. 2011. *Modul Praktikum Renang*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Tri Tunggal Setiawan. 2004. *Ketrampilan Renang I*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.