

## **Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang *Golden Black Swimming Club* Kota Padang**

**Jeki Haryanto<sup>1)</sup>, Ade Satria Wijaya<sup>2)</sup>, Warni Morita Skevio<sup>3)</sup>, Ardo Okilanda<sup>4)</sup>**  
<sup>1), 2), dan 3)</sup> Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang  
<sup>4)</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang  
E-mail : <sup>1)</sup> jekiharyanto@fik.unp.ac.id, <sup>2)</sup> adesatriawijaya@gmail.com,  
<sup>3)</sup> warnimoritaskevio09@gmail.com, <sup>4)</sup> ardo.oku@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan teknik renang gaya dada atlet renang *Golden Black Swimming Club* Kota Padang seperti: kesalahan pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernafasan, dan gerakan koordinasi menjadi kendala bagi atlet untuk berenang dengan kecepatan maksimal. Hal ini diduga penyebab rendahnya prestasi atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang pada nomor gaya dada. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club*. Populasi penelitian ini berjumlah 7 orang atlet (5 putera dan 2 putri, teknik penarikan sampel menggunakan *sampling jenuh*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan rumus tabulasi frekuensi. Berdasarkan analisis data terhadap atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang diperoleh hasil penelitian : (1) Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal= 80 (nilai baik sekali), skor minimal = 69 (nilai kurang), standar deviasi = 3,98 dan skor rata-rata = 74,14 (nilai sedang). (2) Dari 7 orang: 2 orang (28,6%) dikategorikan baik. 2 orang (28,6%) dikategorikan sedang. 3 orang (42,9%) dikategorikan kurang.

**Kata kunci : renang gaya dada**

### **ABSTRACT**

Errors that often occur in the movement of the breaststroke swimming technique of the Golden Black Swimming Club of Padang City swimming athletes such as: errors in body position, arm movements, leg movements, breathing movements, and coordination movements become obstacles for athletes to swim at maximum speed. This is suspected to be the cause of the low performance of the Golden Black Swimming Club athletes in Padang City in the breaststroke number. The purpose of the study was to determine the swimming technique skills of the Golden Black Swimming Club athletes' breaststroke. The population of this study amounted to 7 athletes (5 boys and 2 girls, the sampling technique used saturated sampling). The data analysis technique used was descriptive statistical analysis, with a frequency tabulation formula. Based on data analysis of the Golden Black Swimming Club athletes in Padang City, the results obtained were : (1) The level of mastery of the breaststroke swimming technique is at a moderate level, where from the results of data analysis obtained a maximum score = 80 (very good score), minimum score = 69 (less value), standard deviation = 3.98 and an average score average = 74.14 (medium score) (2) Out of 7 people: 2 people (28.6%) categorized as good 2 people (28.6%) categorized as moderate 3 people (42.9%) categorized as poor.

**Keywords : breaststroke swimming**

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh hampir semua

kalangan, baik muda maupun tua, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga merupakan proses sistematis yang dapat

mengembangkan dan membina potensi jasmaniah seseorang (Santika, 2015; Wibawa, 2017; Tirtayasa, 2020; Piyana, 2020). Sebagian masyarakat umum memiliki pendapat bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu tertentu untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar (Haryanto & Welis, 2019). Biasanya waktu yang dipilih untuk berolahraga adalah pada waktu libur atau senggang. Jika berolahraga secara teratur dan berkesinambungan maka hal ini dapat menjaga kesehatan tubuh sebagai syarat untuk mendapatkan hidup yang sejahtera dan produktif. Manusia yang tidak memiliki tubuh sehat tentu mengalami berbagai kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya secara maksimal seperti halnya manusia yang bertubuh sehat. Oleh sebab itu agar kesehatan tubuh tetap terjaga maka salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan cara berolahraga secara rutin, teratur, dan berkesinambungan.

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air yang membutuhkan kemampuan fisik dan penguasaan teknik (keterampilan) renang untuk mencapai suatu tujuan. Adapun teknik renang yang lazim dipelajari dan diperlombakan adalah: teknik renang gaya dada, teknik renang gaya bebas, teknik renang gaya kupu-kupu, dan teknik renang gaya punggung. Olahraga renang memiliki berbagai manfaat dan dilakukan untuk berbagai tujuan. Adapun alasan atau tujuan untuk berenang antara lain adalah sebagai pendidikan, rekreasi, dan meraih serta meningkatkan prestasi (Paratam & Maidarman, 2019).

Untuk memepelajari renang maupun mewujudkan potensi, bakat, dan minat diri menjadi sebuah prestasi gemilang pada cabang olahraga renang maka hal

ini dapat diwujudkan melalui *club* renang. Peran dari *club* renang adalah membina dan mengembangkan prestasi. Hal ini termuat di dalam undang-undang no. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan undang-undang tersebut dapat dipahami bahwa perkumpulan olahraga atau *club* olahraga memiliki peran untuk membina dan mengembangkan prestasi dari atlet.

Berdasarkan informasi dari Bapak Siswel (pelatih) bahwa prestasi atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang hanya mampu mencapai tingkat Kota Padang. Dimana pada *event* O<sub>2</sub>SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) tahun 2017 tingkat Kota Padang atlet *Golden Black Swimming Club* hanya mampu medapatkan 2 medali perak pada nomor 50 meter dan 100 meter gaya dada atas nama perenang Viona. Dengan hasil tersebut maka atlet *Golden Black Swimming Club* gagal untuk mewakili Kota Padang pada *event* O<sub>2</sub>SN tingkat propvinsi Sumatera Barat. Dimana atlet *Golden Black Swimming Club* dikalahkan oleh atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang atas nama perenang Alifah Khansa.

Berdasarkan informasi dari pelatih *Golden Black Swimming Club* tersebut maka dapat dikatakan bahwa prestasi atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang masih rendah, lebih khusus prestasi pada nomor gaya dada. Berdasarkan kenyataan tersebut maka pelatih *Golden Black Swimming Club* mesti melakukan evaluasi terhadap

latihan yang telah dilakukan selama ini. Rendahnya prestasi atlet *Golden Black Swimming Club* pada nomor gaya dada tentu disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Pendapat Syafruddin (2011) mengatakan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet sendiri, meliputi: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, meliputi: pelatih, pembina, iklim, wasit, penonton, cuaca, gizi, sarana, motivasi orang tua, prasarana, dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat tersebut maka prestasi dalam olahraga dipengaruhi oleh faktor internal, meliputi: kemampuan fisik atlet, tingkat penguasaan teknik atlet, kemampuan taktik atlet, dan kematangan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal meliputi: kompetensi pelatih, iklim, penonton, wasit, sarana-prasarana, motivasi orang tua atau keluarga, dan asupan gizi. Apabila atlet dapat memiliki faktor-faktor tersebut maka atlet yang bersangkutan dapat memiliki prestasi yang gemilang (tinggi). Namun apabila tidak maka sulit bagi atlet untuk mencapai prestasi secara gemilang atau prestasi puncak.

Dari sekian banyak faktor yang ada maka peneliti ingin melihat bagaimana penguasaan keterampilan teknik gaya dada atlet. Penguasaan teknik yang baik mesti dimiliki oleh setiap atlet, sebab teknik merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga. Pendapat Weineck dalam Syafruddin (2011) “teknik merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin”. Berdasarkan pendapat tersebut maka teknik renang gaya dada merupakan cara khusus yang dikembangkan untuk melakukan gerakan

teknik renang gaya dada. Jika atlet tidak dapat menguasai keterampilan teknik renang gaya dada dengan baik dan benar maka hal ini akan berimbas kepada kecepatan berenang. Bilamana atlet kalah cepat berenang gaya dada dengan atlet lain maka atlet tercepatlah yang berhak mendulang kemenangan. Dengan demikian sangat penting penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada untuk meraih prestasi pada nomor-nomor gaya dada.

Rendahnya prestasi atlet *Golden Black Swimming Club* pada nomor gaya dada diduga peneliti disebabkan oleh keterampilan penguasaan teknik yang masih rendah. Namun hal ini hanya sebatas dugaan peneliti semata, oleh karena itu untuk mengetahui dan membuktikannya secara ilmiah maka perlu dilakukan suatu penelitian. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait dengan tingkat keterampilan teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif (*descriptive research*). Sukmadinata (2005) menjelaskan bahwa “penelitian deskriptif (*descriptive research*) ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya”. Adapun variabel yang dimaksud di dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang. Populasi penelitian adalah atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang yang berjumlah sebanyak 7 orang atlet (5 putera dan 2 puteri). Adapun 7 orang atlet tersebut terdiri dari kelompok umur (KU) yang berbeda. Berdasarkan populasi yang ada maka

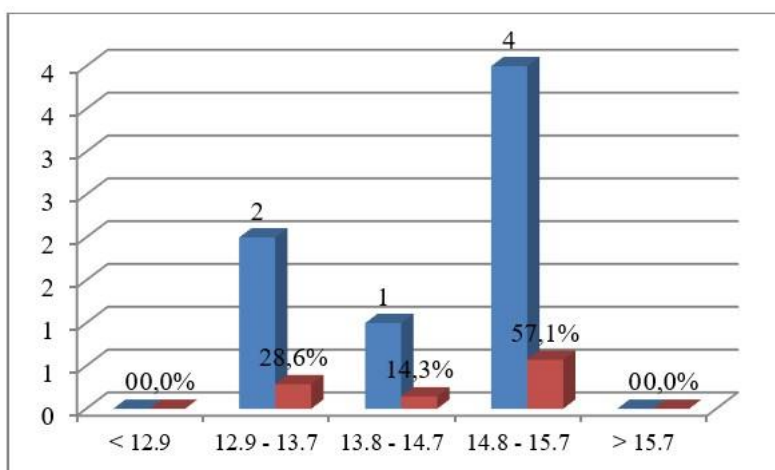
**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada**  
**untuk Indikator Posisi Tubuh**

Interval Kelas (Nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
> 15,7	0	0.0%	Baik Sekali
14,8 – 15,7	4	57.1%	Baik
13,8 – 14,7	1	14.3%	Sedang
12,9 – 13,7	2	28.6%	Kurang
< 12,9	0	0.0%	Kurang Sekali
Total	7	100.0%	

pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *sampling* jenuh. Sugiono (2009) menyatakan “*sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Berdasarkan pendapat tersebut maka sampel penelitian adalah keseluruhan populasi yang berjumlah 7 orang atlet.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah format penilaian (lembar observasi) keterampilan teknik renang gaya dada. Adapun komponen gerakan yang akan

diamati dan dinilai terdiri dari 17 sub komponen gerakan dari 5 komponen gerakan teknik renang gaya dada. Adapun rincian dari sub komponen gerakan dan komponen gerakan keterampilan teknik renang gaya dada yang akan dinilai dapat dijelaskan sebagai berikut: a) Posisi tubuh, meliputi : 1). Posisi lengan, kepala, bahu, panggul, 2). Perbandingan posisi tungkai dengan lengan, dan kaki, 3). Arah pandangan. b) Gerakan lengan, meliputi : 1). Posisi awal lengan, 2). Gerakan membuka lengan, 3). Gerakan menarik



**Gambar 1**  
**Histogram Data Teknik Renang Gaya Dada untuk Indikator Posisi Tubuh**

(pull), 4). Gerakan mengagit kedua sikut, dan 5). Gerakan mendorong lengan (push). c) Gerakan tungkai, meliputi : 1). Gerakan menarik kedua tungkai, 2). Gerakan memutar pergelangan kaki, 3). Gerakan dorongan telapak kaki, dan 4). Gerakan meluruskan dan merapatkan tungkai. d) Pernafasan, meliputi : 1). Fase menghirup udara, dan 2). Fase membuang udara (meniupkan nafas). e) Koordinasi gerak, meliputi : 1). Koordinasi gerakan lengan dan bernafas, 2). Koordinasi gerakan tungkai dan bernafas, dan 3). Koordinasi gerakan lengan, tungkai, dan bernafas.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Arikunto (1999) mengatakan “bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti, maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase”. Adapun rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekwensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah responden

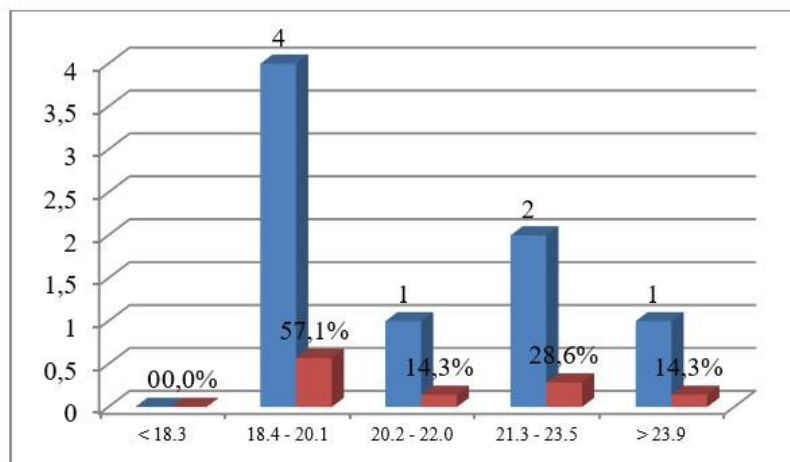
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data penguasaan teknik pada indikator posisi tubuh teknik renang gaya dada, maka diperoleh skor maksimal = 15, skor minimal = 13, standar deviasi = 0,95 dan skor rata-rata = 14,29. Untuk lebih jelasnya distribusi data dari indikator posisi tubuh teknik renang gaya dada maka dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang sebagai berikut.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penyebaran data dari teknik renang gaya dada untuk indikator posisi tubuh. Dimana dari 7 orang sampel: 4 orang (57,1%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 14.8 - 15.7 yang tergolong kategori baik. 1 orang (14,3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 13.8 - 14.7 yang tergolong kategori sedang. 2 orang (28,6%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 12.9 - 13.7 yang tergolong kategori kurang.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada**  
**untuk Indikator Gerakan Lengan**

Kelas Interval (nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
> 23,9	1	14,3%	Baik Sekali
22,1 – 23,9	1	14,3%	Baik
20,2 – 22,0	1	14,3%	Sedang
18,4 – 20,1	4	57,1%	Kurang
< 18,3	0	0,0%	Kurang Sekali
Total	7	100,0%	



**Gambar 2**  
**Histogram Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Gerakan Lengan**

Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor besar dari 15,7 dan perolehan skor kecil dari 12,9 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang untuk indikator posisi tubuh adalah 14,29 yang termasuk ke dalam kategori sedang.

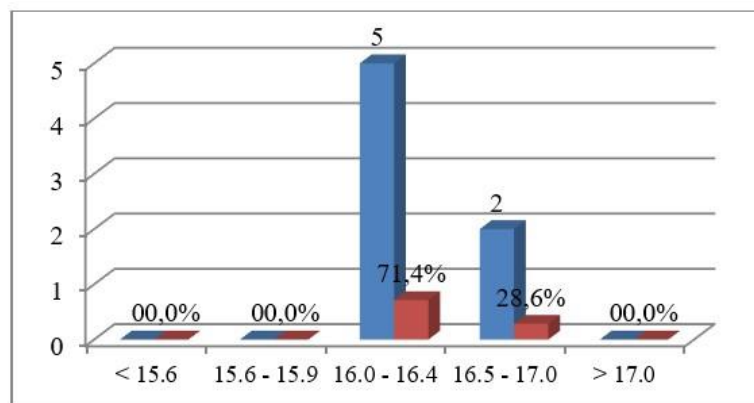
Berdasarkan analisis data penguasaan teknik pada indikator gerakan lengan teknik renang gaya dada, maka diperoleh skor maksimal = 24, skor minimal = 19, standar deviasi = 1,86 dan skor rata-rata = 21,14. Untuk lebih jelasnya distribusi data gerakan

lengan teknik renang gaya dada maka dapat dilihat sebagai berikut.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan nilai teknik renang gaya dada untuk indikator gerakan lengan. Dari 7 orang sampel: 1 orang (14,3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor besar dari 23,9 yang tergolong kategori baik sekali. 1 orang (14,3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 22.1 - 23.9 yang tergolong kategori baik. 1 orang (14,3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 20.2 -

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada untuk Indikator Gerakan Kaki**

Kelas Interval (nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
> 17,0	0	0,0%	Baik Sekali
16,5 – 17,0	2	28,6%	Baik
16,0 – 16,4	5	71,4%	Sedang
15,6 – 15,9	0	0,0%	Kurang
< 15,6	0	0,0%	Kurang Sekali
Total	7	100,0%	



**Gambar 3**  
**Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada**  
**untuk Indikator Gerakan Kaki**

22.0 yang tergolong kategori sedang. 4 orang (57,1%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 18.4 - 20.1 yang tergolong kategori kurang. Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor kecil dari 18,3 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang untuk indikator gerakan lengan adalah 21,14 yang termasuk kategori sedang.

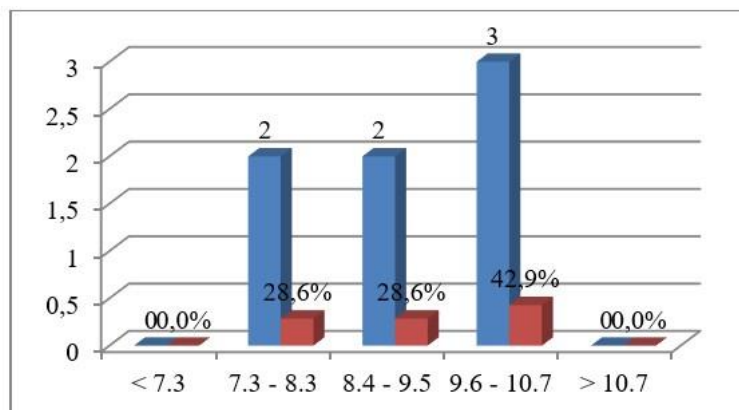
Berdasarkan analisis data penguasaan teknik pada indikator gerakan kaki teknik renang gaya dada, maka diperoleh skor maksimal = 17, skor minimal = 16, standar deviasi =

0,49 dan skor rata-rata = 16,29. Untuk lebih jelasnya distribusi data untuk indikator gerakan kaki teknik renang gaya dada maka dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan nilai teknik renang gaya dada untuk indikator gerakan kaki. Dari 7 orang sampel : 2 orang (28,6%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 16,5 – 17,0 yang tergolong kategori baik. 5 orang (71,4%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 16,0 – 16,4 yang tergolong kategori sedang.

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada**  
**untuk Indikator Gerakan Pernafasan**

Kelas Interval (nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
> 10,7	0	0,0%	Baik Sekali
9,6 – 10,7	3	42,9%	Baik
8,4 – 9,5	2	28,6%	Sedang
7,3 – 8,3	2	28,6%	Kurang
< 7,3	0	0,0%	Kurang Sekali
Total	7	100,0%	



**Gambar 4**

**Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada untuk Indikator Pernafasan**

Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor besar dari 17,0, perolehan skor 15.6 - 15.9, dan perolehan skor kecil dari 15,6 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang untuk indikator gerakan kaki adalah 16,29 yang termasuk kategori sedang.

Berdasarkan analisis data penguasaan teknik pada indikator gerakan pernafasan teknik renang gaya dada, maka diperoleh skor maksimal = 10, skor minimal = 7, standar deviasi = 1,15 dan skor rata-rata = 9,0. Untuk lebih jelasnya distribusi data teknik renang gaya dada untuk indikator

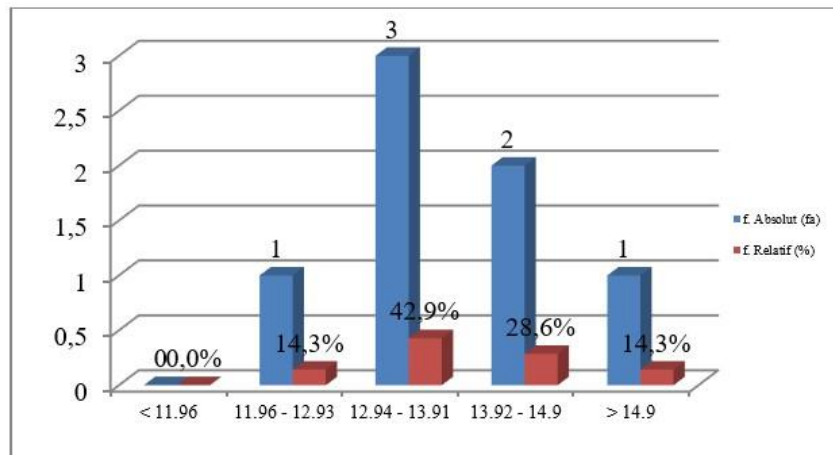
gerakan pernafasan dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang sebagai berikut.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan nilai teknik renang gaya dada untuk indikator gerakan pernafasan. Dari 7 orang sampel : 3 orang (42,9%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 9,6 – 10,7 yang tergolong kategori baik. 2 orang (28,6%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 8,4 – 9,5 yang tergolong kategori sedang. 2 orang (28,6%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 7,3 – 8,3 yang tergolong kategori

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada untuk Indikator Gerakan Koordinasi**

Kelas Interval (nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
> 14,9	1	14,3%	Baik Sekali
13,92 – 14,9	2	28,6%	Baik
12,94 – 13,91	3	42,9%	Sedang
11,96 – 12,93	1	14,3%	Kurang
< 11,96	0	0,0%	Kurang Sekali
Total	7	100,0%	





**Gambar 5**  
**Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada**  
**untuk Indikator Gerakan Koordinasi**

kurang. Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor besar dari 10,7 dan perolehan skor kecil dari 7,3 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang untuk indikator gerakan pernafasan adalah 9,00 yang termasuk kategori sedang.

Berdasarkan analisis data penguasaan teknik pada indikator gerakan koordinasi teknik renang gaya dada, maka diperoleh skor maksimal = 15, skor minimal = 12, standar deviasi = 0,98 dan skor rata-rata = 13,43. Untuk lebih jelasnya distribusi data dari indikator gerakan koordinasi teknik renang gaya dada maka dapat dipahami pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan nilai teknik renang gaya dada untuk indikator gerakan koordinasi. Dari 7 orang sampel : 1 orang (14,3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor besar dari 14,9 yang tergolong kategori baik sekali. 2 orang (28,6%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 13,92 –

14,9 yang tergolong kategori baik. 3 orang (42,9%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 12,94 – 13,91 yang tergolong kategori sedang. 1 orang (14,3%) mendapatkan nilai dengan perolehan skor berkisar antara 11,96 – 12,93 yang tergolong kategori kurang. Sementara atlet yang memiliki nilai dengan perolehan skor kecil dari 11,96 tidak ada (0,0%). Rata-rata nilai teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang untuk indikator gerakan koordinasi adalah 13,43 yang termasuk kategori sedang.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil dengan rata-rata penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang adalah 74,14 yang termasuk kategori (nilai) sedang. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang pada saat ini berada pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil penelitian tentu hal ini sesuai dengan prestasi atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang pada nomor-nomor perlombaan gaya dada yang dijelaskan pada latar

belakang masalah penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang 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 *Golden Black Swimming Club* Kota Padang agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi program latihan ke depannya.

Untuk memperoleh prestasi pada nomor-nomor gaya dada maka atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang mesti memenuhi semua unsur-unsur pencapaian prestasi. Zimmermann dalam Syafruddin (2011) mengatakan” bahwa prestasi suatu cabang olahraga dipengaruhi oleh unsur-unsur prestasi, unsur tersebut antara lain: unsur teknik, kondisi fisik, taktik dan mental yang menyatu menjadi suatu bingkai prestasi olahraga yang tidak dapat dipisahkan”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu prestasi secara maksimal, maka seorang atlet harus memiliki tingkat kondisi dari masing-masing unsur prestasi tersebut berada pada tingkat baik sekali. Dalam pencapaian prestasi empat unsur tersebut (teknik, taktik, kondisi fisik dan mental) melebur menjadi satu kesatuan utuh yang saling terkait satu sama lain. Jika salah satu dari unsur prestasi tersebut tidak dalam kondisi yang baik maka unsur-unsur yang lainnya akan ikut terpengaruhi dan hal ini akan mengganggu penampilan seorang atlet pada saat bertanding maupun latihan. Jika hal itu terjadi tentu saja pencapaian prestasi tidak dapat diraih secara maksimal, salah satu contohnya adalah prestasi renang gaya dada.

Sebagai contoh, penguasaan teknik renang gaya dada secara baik dan benar bukanlah hal semata yang menunjang pencapaian prestasi renang gaya dada secara maksimal. Sebab penguasaan teknik bukanlah faktor tunggal yang mempengaruhi pencapaian prestasi renang gaya dada, melainkan salah satu diantaranya. Artinya terdapat berbagai faktor lain yang memiliki peranan penting dalam pencapaian suatu prestasi renang gaya dada secara maksimal. Walaupun penguasaan teknik renang gaya dada baik sekali, namun tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi tidak dapat diraih secara maksimal. Menurut Syafruddin (2011) mengatakan “kondisi fisik dan teknik merupakan dasar untuk mengembangkan taktik, jika kondisi fisik berada pada tingkat yang rendah maka untuk mengaplikasikan teknik secara efektif dan efisien tidak dapat dilakukan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa unsur kondisi fisik berperan memberikan kesanggupan bagi tubuh seorang atlet untuk menampilkan teknik yang baik dan benar secara efektif dan efisien dalam pencapaian prestasi. Jika atlet tidak memiliki tingkat kondisi fisik yang baik meskipun memiliki penguasaan teknik yang baik maka atlet tersebut tidak dapat berenang dengan cepat dan mampu mempertahankan kecepatan tersebut. Sebagai contoh pada nomor renang gaya dada 100 meter, jika atlet hanya mengandalkan penguasaan teknik semata tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik maka atlet tersebut tidak akan mampu berenang sejauh 100 meter dengan kecepatan berenang yang konstan. Rendahnya kondisi fisik mengakibatkan perenang tidak dapat mempertahankan frekuensi gerakan lengan dan kaki teknik renang

secara konstan, sehingga hal ini mempengaruhi perolehan pencapaian waktu.

Selain faktor tersebut teknik yang baik juga akan bisa diperoleh dengan latihan yang baik dan tepat. Latihan *plyometrics jump to box* dan *double tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan yang disarankan untuk meningkatkan kecepatan renang sehingga prestasi yang optimal dapat diraih (Shava et al., 2017).

### SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang saat ini berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal= 80 (nilai baik sekali), skor minimal = 69 (nilai kurang), standar deviasi = 3,98 dan skor rata-rata = 74,14 (nilai sedang). Dari 7 orang : 2 orang (28,6%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori baik. 2 orang (28,6%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori sedang. 3 orang (42,9%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori kurang.

Kepada pelatih *Golden Black Swimming Club* Kota Padang agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada seluruh atlet. Kepada atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi diri untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, M. dan T. W. (2006). *Renang Materi Metode Penilaian*. Depdikbud dan Dirjen Dikti
- Dwijowinoto, K. dan D. (n.d.)1992. *Renang Materi Metode Penilaian*. Depdikbud dan Dirjen Dikti.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Haller, D. (1982). *Belajar Renang. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya*. Pionir Jaya.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Olahraga*. Laskar Aksara.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, . I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipgritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Pratama, R., & -, M. (2018). Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 375-381. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i059>
- Orr, Rob dan Jene B, T. (1985). *Dasar-Dasar Renang*. Angkasa Bandung.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.ph>

- p/jpkr/article/view/6
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266-271.
- Sismadiyanto dan Ermawan Susanto. (2008). *Dasar Gerak Renang*. FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesai Dengan PT Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- Thomas, D. G. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9 (3), 173-177.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 34-41. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/215>