

ANALISIS TEKNIK KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA DADA PADA ATLET FITT SWIMMING CLUB KOTA PADANG

Mellinia Purnama Sari^{1*}, Andri Gemaini², Wilda Welis³, Nuridin Widya Pranoto⁴

¹Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

* Penulis yang sesuai. Surel: melliniapurnama10@gmail.com, andrigemaini@fik.unp.ac.id, wildawelis@fik.unp.ac.id, nuridin.widya.pranoto@unp.ac.id

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik kerampilan gerak renang gaya dada pada fitt sc (*frekuensi intensitas time type swimming club*) kota padang dengan menggunakan penilaian dari 3 orang juri (*judge*). *Fitt swimming club* memiliki populasi sebanyak 20 orang atlet. Metode dalam pengambilan sampel ialah dengan metode random sampling. Penelitian ini melibatkan 16 atlet putra dan 4 atlet putri, sehingga terkumpul 20 sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar obsevasi (format penilaian), *judge* (penilai), dan alat tulis digunakan sebagai alat dalam penelitian ini. Metode analisis data memakai software SPSS 22 dan menggunakan rumus statistik dengan metode analisis presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan: Penilaian yang dilakukan oleh 3 *judge* (penilai) terbukti dengan data (1) penilaian untuk posisi tubuh pada kategori sedang. (2) penilaian untuk gerakan lengan pada kategori sedang. (3) penilaian untuk gerakan kaki pada kategori sedang. (4) penilaian untuk gerakan pemaafan pada kategori sedang. (5) penilaian untuk gerakan koordinasi pada kategori sedang. Pada atlet Fitt Swimming Club, Hal ini bisa dilihat dari hasil penguasaan keseluruhan data atlet Fitt Swimming Club pada keterampilan gerak renang gaya dada termasuk kategori sedang.

Kata kunci: Teknik keterampilan gerak renang gaya dada

TECHNICAL ANALYSIS OF BREAST STYLE SWIMMING SKILL IN FITT SWIMMING CLUB ATHLETES IN PADANG CITY

Abstract: The purpose of this study was to determine the technique of breaststroke swimming skill in Fitt sc (intensity frequency time type swimming club) in Padang City using the judgment of 3 judges. The Fitt swimming club has a population of 20 athletes. The method of sampling is by random sampling method. This study involved 16 male athletes and 4 female athletes, so that 20 samples were collected. The research instrument uses a wide range of observations (assessment format), judges (assessors), and writing tools are used as tools in this study. Methods of data analysis using SPSS 22 software and using statistical formulas with the percentage analysis method. The results of this study indicate: The assessment made by 3 judges (appraisers) is proven by data

(1) the assessment for body position is in the moderate category. (2) assessment for arm movement in the moderate category. (3) assessment for foot movement in the moderate category. (4) assessment for respiratory movement in the moderate category. (5) assessment for coordination of movement in the moderate category. In Fitt Swimming Club athletes, this can be seen from the overall mastery results of Fitt Swimming Club athlete data on breaststroke swimming motion skills which are included in the moderate category.

Keywords: Breaststroke swimming skill technique

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Perkembangan renang indonesia juga ditandai dengan semakin banyaknya klub-klub renang dibawah naungan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Renang merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung di permukaan air (Budiningsih 2010:2). Berenang juga merupakan kegiatan akuatik dengan banyak gaya yang telah diperkenalkan dari lama dan membawa banyak kegunaan bagi manusia (Prawira, AY, Prabowo, E., & Febrianto, F. 2021: 302). Manfaat renang antara lain meningkatkan kemampuan otak, mengurangi stress, membantu menunda proses penuaan, menaikkan daya tahan tubuh, meningkatkan kepercayaan diri (Daniel Landers 2008: 6-7). Renang gaya dada (breast stroke) sering juga disebut dengan renang gaya katak, dimana karena gerakan renang gaya dada menyerupai gerakan sebuah katak ketika berenang. Gaya dada adalah gaya renang yang dimulainya dengan dayungan lengan yang pertama setelah melakukan start dan sesudah pembalikan badan harus telungkup setelah itu kedua bahu segaris dengan air. Untuk gerakan lengan dan tungkai pada renang gaya dada tidak dilakukan secara bersamaan (Marta Dinata dan Tina Wijaya, 2006). Dari teori tersebut gerakan lengan dan tungkai sebenarnya tidak terlihat bersamaan melainkan beriringan, karenan gerakan lengan lebih dahulu bergerak dibandingkan tungkai. Tapi secara kasap mata gerakan tersebut terlihat seperti bergerak bersamaan.

Untuk teknik renang gaya dada terdiri atas beberapa indikator gerak yang merupakan dasar dari sebuah gerakan teknik renang gaya dada. Beberapa indikator tersebut adalah posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernafasan, dan koordinasi gerak. Hal ini didukung oleh (Priyanto,S 2017), “teknik renang gaya dada terdiri atas posisi tubuh, Gerakan lengan, Gerakan kaki, pernafasan dan koordinasi gerak”. Dalam meningkatkan prestasi olahraga renang banyak faktor yang mempengaruhinya, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga renang diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam yaitu dari diri atlet itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang asalnya dari luar seperti pelatih, gizi, cuaca, sarana prasarana dan sebagainya (Syafuruddin, 2011: 57).

Dari hasil wawancara peneliti di kolam renang Wirabraja dengan pelatih renang Fitt Swimming Club yaitu bapak Meldi, S.Pd dan Ardhika Dwi Wibowo, S.Pd, dapat disampaikan bahwa prestasi atlet Fitt Swimming Club pada nomor renang 50 meter gaya dada masih rendah, dari hal ini bisa dilihat ketika atlet mengikuti pertandingan mereka masih belum sempurna menunjukan performa terbaiknya khususnya di nomor 50 meter gaya dada. Salah satu perlombaan yang baru saja dilakukan oleh atlet Fitt Swimming Club yaitu kejuaraan renang antar perkumpulan (KRAPSU) se-Sumatera yang diselenggarakan di Payakumbuh pada tanggal 22 sampai 23 desember 2022, atlet Fitt swimming club yang ikut serta bertanding pada nomor perlombaan 50 meter gaya dada masih belum ada yang mendapatkan waktu terbaik yang mendekati best time dan dapat dikatakan perolehan waktu yang didapatkan oleh atlet fitt swimming club masih jauh dari apa yang diharapkan.

Dari hasil observasi dan berdasarkan Analisa penulis hal ini disebabkan oleh adanya kesalahan-kesalahan gerak dari teknik renang gaya dada. Dengan itu gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki serta dibandingkan dengan teori yang sudah ada sehingga analisis keterampilan gerak renang sangat perlu dilakukan. Peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang mengarah pada gambaran tentang “Analisis Teknik Kerampilan Gerak Renang Gaya Dada pada FITT SC (*frekuensi Intensitas Time Type Swimming Club*) Kota Padang” sebagai penunjang atlet untuk berprestasi dalam renang gaya dada.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif (descriptive research) merupakan suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena - fenomena apa adanya (Sukmadinata 2005). Penelitian ini menggunakan lembar observasi (lembar

penilaian) yang dilakukan oleh *judge* (penilai). Populasi penelitian ini adalah 20 orang, sampel diambil dengan menggunakan metode *Random sampling*, dan diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Untuk mengetahui keterampilan gerak renang gaya dada pada atlet fitt *swimming* club Kota Padang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilaian Teknik renang gaya dada yang dilakukan terkait dengan indikator posisi tubuh, indikator gerakan tangan, indikator gerakan kaki, indikator gerakan pengambilan nafas dan indikator gerakan koordinasi. Penilaian dari seluruh indikator tersebut dapat memberikan sebuah gambaran terhadap hasil penilaian tingkat penguasaan Teknik renang gaya dada seutuhnya. Untuk lebih detailnya penilaian masing-masing indikator tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

1. Indikator Posisi Tubuh

Berdasarkan penilaian indikator posisi tubuh renang gaya dada pada 20 orang sampel di peroleh nilai tertinggi 16, nilai terendah 10, nilai rata-rata 12, standar deviasi 1,9. untuk lebih jelasnya deskripsi tentang penilaian indikator posisi tubuh teknik renang gaya dada dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Distribusi Frekuensi Penilaian Indikator Posisi Tubuh Teknik Renang Gaya Dada.

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif %
1.	≥ 16	3	15%
2.	15-14	0	0%
3.	13-12	3	15%
4.	11-10	14	70%
5.	≤ 9	0	%
Jumlah		20	100%

Dari 20 orang sampel 3 orang atau (15%) orang termasuk kedalam kategori baik, 17 orang atau (85%) orang termasuk kedalam kategori sedang. Sedangkan untuk kategori kurang, kurang sekali dan baik sekali tidak ada. Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 12 dari indikator Posisi tubuh Teknik renang gaya dada atlet fitt *swimming* club kota padang tergolong kategori sedang.

2. Indikator Gerakan Tangan

Berdasarkan penilaian indikator Gerakan lengan Teknik renang gaya dada dari 20 orang sampel diperoleh nilai beragam. Nilai tertinggi sebesar 20, nilai terendah 13, nilai rata rata 14 standar deviasi sebesar 1,9 untuk lebih jelanya dapat dilihat pada table berikut.

Distribusi frekuensi penilaian indikator Gerakan lengan Teknik renang gaya dada

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif %
1.	≥ 20	1	5%
2.	19-18	1	5%
3.	17-16	1	5%
4.	15-14	12	60%
5.	≤ 13	5	25%
Jumlah		20	100%

Dari 20 orang sampel 3 orang atau (15%) orang termasuk kedalam kategori baik, 17 orang atau (85%) orang termasuk kedalam kategori sedang, Sedangkan untuk kategori kurang, kurang sekali dan baik

sekali tidak ada. Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 14 dari indicator Gerakan lengan Teknik renang gaya dada atlet fitt swimming club kota padang tergolong kategori sedang.

3. Indicator Gerakan Kaki

Berdasarkan penilaian indicator Gerakan kaki Teknik renang gaya dada dari 20 orang sampel diperoleh nilai beragam. Nilai tertinggi sebesar 20, nilai terendah 13, nilai rata rata 14 standar deviasi sebesar 2.0 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Distribusi frekuensi penilaian indicator Gerakan kaki Teknik renang gaya dada

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif %
1.	≥ 20	1	5%
2.	19-18	2	10%
3.	17-16	0	0%
4.	15-14	11	55%
5.	≤ 13	6	30%
Jumlah		20	100%

Dari 20 orang sampel 3 orang atau (15 %) orang termasuk kedalam kategori baik, 17 orang atau (85 %) orang termasuk kedalam kategori sedang, Sedangkan untuk kategori kurang, kurang sekali dan baik sekali tidak ada. Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 14 dari indicator Gerakan lengan Teknik renang gaya dada atlet fitt swimming club kota padang tergolong kategori sedang.

4. Indicator Gerakan Pengambilan Nafas

Berdasarkan penilaian indicator Gerakan pernafasan Teknik renang gaya dada dari 20 orang sampel diperoleh nilai beragam. Nilai tertinggi sebesar 12, nilai terendah 9, nilai rata rata 9 standar deviasi sebesar 1.1 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Distribusi frekuensi penilaian indicator Gerakan pernafasan Teknik renang gaya dada

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif %
1.	≥ 12	3	15%
2.	11-10	0	0%
3.	≤ 9	17	85%
Jumlah		20	100%

Dari 20 orang sampel 3 orang atau (15%) orang termasuk kedalam kategori baik, 17 orang atau (85%) orang termasuk kedalam kategori sedang Sedangkan untuk kategori kurang, kurang sekali dan baik sekali tidak ada. Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 9 dari indicator Gerakan pernafasan Teknik renang gaya dada atlet fitt swimming club kota padang tergolong kategori sedang.

5. Indicator Gerakan Koordinasi.

Berdasarkan penilaian indicator Gerakan koordinasi Teknik renang gaya dada dari 20 orang sampel diperoleh nilai beragam. Nilai tertinggi sebesar 12, nilai terendah 9, nilai rata rata 9 standar deviasi sebesar 1.1 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Distribusi frekuensi penilaian indicator Gerakan koordinasi Teknik renang gaya dada

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif %
1.	≥ 12	3	15%
2.	11-10	0	0%
3.	≤ 9	17	85%
Jumlah		20	100%

Dari 20 orang sampel 3 orang atau (15%) orang termasuk kedalam kategori baik, 17 orang atau (85%) orang termasuk kedalam kategori sedang Sedangkan untuk kategori kurang, kurang sekali dan baik sekali tidak ada. Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 9 dari indikator Gerakan koordinas teknik renang gaya dada atlet fitt swimming club kota padang tergolong kategori sedang.

Pembahasan hasil kajian

Berdasarkan dari hasil analisis data terhadap data penguasaan teknik renang gaya dada yang terdiri dari indikator posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernafasan, koordinasi gerakan, yang dilakukan oleh 3 orang judge (penilai) terhadap 20 orang sampel atlet perkumpulan fitt swimming club Kota Padang maka dapat dijawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Kesimpulan dari analisis data yang dilakukan presentase tingkat penguasaan teknik renang gaya dada sebesar 59,6 % , berdasarkan hal tersebut maka dapat diketahui juga presentase tingkat kesalahan teknik renang gaya dada pada atlet sebesar 40,4% . jika angka tersebut dimasukan kedalam skala penilaian, maka angka 59,6% tersebut termasuk kedalam kategori sedang. Jadi, dapat diambil kesimpulannya bahwa presentase tingkat penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet Fitt swimming club Kota Padang termasuk kepada kategori sedang.

Kondisi fisik dan teknik adalah dasar untuk mengembangkan sebuah taktik, jika kondisi fisik berada pada tingkatan yang rendah maka untuk mengaplikasikan teknik secara efektif dan efisien tidak dapat dilakukan (Mulyadi, H., & Nikon, B. 2019). Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa unsur dari kondisi fisik berperan memberikan kesanggupan bagi tubuh seorang atlet untuk menampilkan teknik yang baik dan benar secara efektif dan efisien dalam pencapaian yang baik. Jika atlet tidak memiliki tingkat kondisi fisik yang prima meskipun memiliki penguasaan teknik yang baik maka atlet tersebut tidak dapat berenang dengan cepat dan mampu mempertahankan kecepatan tersebut.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data yang dilakukan oleh 3 orang *judge* (penilai) dapat diambil kesimpulannya bahwa presentase tingkat penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet Fitt swimming club Kota Padang berada pada angka 59,6 % dan termasuk kepada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiningsih (2010:2), Upaya Meningkatkan Kemampuan Berenang Gaya Dada Melalui Teknik Latihan Terbimbing Pada Siswa Kelas Ix C Di Mts Negeri 1 Purbalingga. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 20-25.
- Daniel Landers 2008: 6-7., Manfaat olahraga renang. Medikora, (1).
- Marta Dinata dan Tina Wijaya, (2006). Renang gaya dada. Jakarta:Cerdas Jaya
- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 26-32.

- Prawira, A.Ya., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model pendidikan renang anak usia dini: tinjauan literatur. *Jurnal Pendidikan FKIP UNMA*, 7(2), 300-308.
- Priyatno, S. (2017). Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Dada Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang). Sukmadinata, S. N. (2005). Metode penelitian. Bandung: PT remaja rosdakarya.
- Syafruddin, (2011: 57). Pengaruh metode repetisi dan metode interval intensif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Curricula*, 1(2).
- Sukmadinata, S. N. (2005). Metode penelitian. Bandung: PT remaja rosdakarya.