



**ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG
GAYA DADA ATLET KELOMPOK UMUR V KLUB
PANTURA AKUATIK WIRADESA KABUPATEN
PEKALONGAN JAWA TENGAH**

**diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**

**Oleh:
Bima Ferdiansyach
202002070004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Skripsi dengan judul “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Kelompok Umur V Klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah”

karya,

Nama : Bima Ferdiansyach

NIM : 202002070004

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Ujian Skripsi.

Pekalongan, April 2025

Pembimbing,

Mega Widya Putri, S.P.d., M.Or
NIDN. 0627109201

PERSETUJUAN TIM PENGUJI PROPOSAL SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Kelompok Umur V Klub Pantura Akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah” karya,

Nama : Bima Ferdiansyach

NIM : 202002070004

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah diujikan pada tanggal 7 bulan Agustus tahun 2025 dan telah direvisisesuai dengan masukan tim penguji.

Pekalongan, 31 Agustus 2025

Ketua Penguji

Anggota Penguji I

Anggota Penguji II

Dr. M. Riski Adi Wijaya, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0402099003

Idah Tresnowati, M.Pd.
NIDN. 0604058804

Mega Widya Putri, S.Pd., M. Or.
NIDN. 0627109201

Disahkan Oleh;
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Uviversitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Mengetahui,
Kepala Program Studi Pendidikan
Jasmani

Nurul Aktifah S. Kep., Na.,Si., Med
NIDN: 0631128003

Dr. M. Riski Adi Wijaya, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0402099003

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

Nama : Bima Ferdiansyach

NIM : 202002070004

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Kelompok Umur V Klub Pantura Akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah” ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini **saya secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Pekalongan, Desember 2024

Yang membuat pernyataan,

Bima Ferdiansyach
NIM. 202002070004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Kesuksesan Bukan Milik Mereka yang Pintar, Tapi Milik Mereka yang Pantang
Menyerah.”

Persembahan :

Tugas akhir ini saya persembahkan untuk orang tua, dosen pembimbing serta teman-teman seperjuangan yang selalu memberi doa, nasehat, kasih sayang serta dukungan baik moral maupun material.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan ridho-Nya, Peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Kelompok Umur V Klub Pantura Akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada dosen pembimbing: Ibu Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or (Pembimbing)

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

1. Ibu Dr. Nur Izzah, S. Kp., M. Kes. Rektor Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,
2. Ibu Nurul Aktifah, S. Kep., Ns., M. Si., Med, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
3. Bapak Dr. M. Riski Adi Wijaya, S.Pd., M. Pd. Kepala Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
4. Ibu Dr. M. Riski Adi Wijaya, S.Pd., M. Pd. Selaku ketua penguji yang telah membimbing dan memberikan arahan selama penyusunan skripsi.

5. Bapak Idah Tresnowati, M.Pd dan Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or selaku pembimbing satu dan dua yang telah banyak memberikan bimbingan sehingga tugas akhir/ skripsi saya dapat selesai tepat waktu.
6. Kedua orang tua yang senantiasa mendoakan, mencurahkan kasih sayang, motivasi, nasehat, serta dukungan baik secara mental maupun finansial.
7. Kepala pelatih renang, serta atlet renang kelompok Umur V Klub Pantura Akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kerabat, dan sahabat yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti sadar bahwa dalam skripsi ini mungkin terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pekalongan, Agustus 2025

Bima Ferdiansyach

ABSTRAK

Bima Ferdiansyach, (2024): Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Kelompok Umur V Klub Pantura Akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah. Prodi pendidikan jasmani, Fakultas ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Kata Kunci: Renang Gaya Dada, Klub Pantura Akuatik Wiradesa.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang sering dilombakan ditingkat regional, nasional maupun ditingkat Internasional. Dari hasil observasi diketahui bahwa masih banyak atlet renang klub pantura akuatik wiradesa yang belum pernah melakukan tes ketrampilan teknik dasar gaya dada. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil analisis teknik dasar renang gaya dada. Jenis penelitian deskriptif kualitatif Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan cara survei tes. Penelitian ini melibatkan 80 atlet kelompok umur dari Klub Pantura Akuatik Wiradesa. Penilaian keterampilan teknik dasar renang gaya dada terdiri dari lima komponen, yaitu: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan koordinasi.

Berdasarkan hasil analisis tingkat keterampilan renang atlet kelompok umur dari Klub Pantura Akuatik Wiradesa menyatakan bahwa: kategori sangat baik sebanyak 32 atlet atau 40%, baik sebanyak 31 atlet atau 38,75%, sedang sebanyak 15 atlet atau 18.75%, kurang sebanyak 2 atlet atau 2,5 %, sangat kurang sebanyak 0 atlet atau 0%. Dapat diketahui bahwa paling banyak atau mayoritas atlet renang memiliki keterampilan teknik dasar renang gaya dada baik yakni 40% atau 32 atlet. Secara keseluruhan dari hasil tes bisa disimpulkan bahwa kebanyakan atlet yang berkategori baik karena ketekunan dan keseriusan atlet dalam mengikuti pelatihan renang.

ABSTRAK

Bima Ferdiansyach, (2024): *Analysis of Basic Breaststroke Swimming Skills of Age Group V Athletes at the Pantura Aquatic Club in Wiradesa, Pekalongan Regency, Central Java. Physical Education Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Pekajangan, Pekalongan.*

Keywords: *Breaststroke, Pantura Aquatic Club in Wiradesa, Breaststroke Technique.*

Swimming is one of the sports that is often competed at the regional, national, and even international levels. Based on observations, it was found that many swimmers from the Pantura Aquatic Wiradesa club have never undergone a basic breaststroke technique skill test. The purpose of this study is to analyze the results of the basic breaststroke swimming technique.

This research is a descriptive qualitative study. The research method used is a survey, conducted through skill tests. The study involved 80 age-group athletes from the Pantura Aquatic Wiradesa Club. The assessment of basic breaststroke swimming skills consists of five components: body position, leg movement, arm movement, breathing, and coordination.

Based on the analysis of the swimming skill levels of the age-group athletes from the Pantura Aquatic Wiradesa Club, the results show: 32 athletes (40%) were categorized as very good, 31 athletes (38.75%) as good, 15 athletes (18.75%) as fair, 2 athletes (2.5%) as poor, and 0 athletes (0%) as very poor. It can be concluded that the majority of swimmers demonstrated good basic breaststroke skills, with 40% or 32 athletes falling into this category. Overall, the results of the test indicate that most athletes fall into the good category due to their persistence and seriousness in training.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI PROPOSAL SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	73
1.1 Latar Belakang	73
1.2 Identifikasi Masalah	81
1.3 Batasan Masalah.....	81
1.4 Rumusan Masalah	81
1.5 Tujuan Penelitian.....	82
1.6 Manfaat Penelitian.....	83
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Sejarah Renang.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Pengertian Renang.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Prinsip Olahraga Renang	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Teknik Dasar dalam Renang	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Renang Gaya Dada	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Teknik Dasar Renang Gaya Dada	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Prestasi Renang	Error! Bookmark not defined.
2.2.8 Kelompok Umur dalam Renang.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.9 Berdirinya Klub Pantura Akuatik Wiradesa.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.3 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.2.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Teknik dan Instrumen Pengumpul	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Teknik Pengumpulan Data.. ^x	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Instrumen pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
3.5	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV_HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Error! Bookmark not defined.		
defined.		
4.1.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Hasil Observasi Teknik Dasar Renang Gaya Dada	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN		
Error! Bookmark not defined.		
DAFTAR PUSTAKA		
Error! Bookmark not defined.		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
Error! Bookmark not defined.		

DAFTAR GAMBAR

xi

Gambar 2. 1 Posisi tubuh saat renang.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Gerakan kaki gaya dada	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Gerakan lengan gaya dada	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Gerakan lengan gaya dada	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Gerakan koordinasi renang gaya dada.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 kerangka berpikir	Error! Bookmark not defined.

No table of figures entries found.

DAFTAR TABEL

xii

Tabel 3.1 Norma penilaian **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.2 Norma kategori kemampuan teknik dasar renang gaya dada **Error!**

Bookmark not defined.

No table of figures entries found.

DAFTAR LAMPIRAN

xiii

Lampiran 1 Data Atlet Renang Klub Pantura Akuatik Wiradesa **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Hasil Observasi Klub Pantura Akuatik Wiradesa **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3 Format Pengambilan Data **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4 gambar pengambilan data..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik dan psikologis yang berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan individu setelah melaksanakan aktivitas tersebut. Sebuah rangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur dan terencana bertujuan untuk memelihara fungsi tubuh. Dengan demikian, olahraga dapat dianggap sebagai usaha yang sangat fundamental dalam menjaga kesehatan seseorang (Khoirudin, 2017)

Olahraga merupakan salah satu cara utama untuk mengurangi stres. Selain itu, olahraga juga merupakan perilaku aktif yang dapat merangsang metabolisme serta mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh untuk menghasilkan sistem kekebalan yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dari berbagai penyakit dan stres. Kehidupan tanpa gerakan adalah tidak berarti, dan sesungguhnya, hidup akan terasa tidak bermakna jika kita tidak mampu bergerak. Memelihara kemampuan gerak adalah upaya untuk mempertahankan hidup, sedangkan meningkatkan kemampuan gerak berimplikasi pada peningkatan kualitas hidup. Semakin sering seseorang berolahraga, maka semakin sehat pula kondisi tubuhnya. Di samping itu, olahraga juga dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Namun, karena kesibukan dan rasa malas, banyak orang yang cenderung mengabaikan atau bahkan melupakan pentingnya melakukan olahraga. (Bangun, 2016).

Olahraga renang memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Kita sebagai manusia harus rajin melakukan aktivitas air ini agar tetap sehat. Tidak ada alasan tidak bisa berenang, karena kita memang harus pandai mengingat banyaknya manfaat dari berenang mulai dari kesehatan dan keselamatan (Andrian Hasif Tambunan, 2020) Adapun manfaat berenang bagi kesehatan tubuh dan mental antara lain menurunkan berat badan, jantung lebih sehat, meredakan stress, meningkatkan kualitas tidur, membangun massa otot, membuat mood lebih baik, memperkuat kerja paru-paru, meningkat kekuatan otak, mengurangi gejala nyeri sendi, tulang lebih sehat dan kuat, meningkatkan konsentrasi dan fokus, dan membantu mengurangi gejala asma.

Anak dalam beragam usia dengan berbagai perilakunya biasanya menarik perhatian orang dewasa. Dunia anak adalah dunia yang penuh dengan canda tawa dan kegembiraan, sehingga orang dewasa akan ikut terhibur dengan hanya melihat tingkah polah mereka. Pada kehidupan sehari-hari, berbagai tingkat usia anak dapat kita amati. Ada bayi, batita, balita, anak usia TK, sampai anak usia sekolah dasar. Semua kategori umur anak tersebut dikelompokkan sebagai fase anak usia dini (Amini, 2015).

Anak usia dini sangat suka membayangkan dan mengembangkan berbagai hal jauh melampaui kondisi nyata. Anak dapat menceritakan berbagai hal dengan sangat meyakinkan seolah-olah dia melihat atau mengalaminya sendiri, padahal itu adalah hasil fantasi atau imajinasinya saja. Kadang, anak usia ini juga belum dapat memisahkan dengan jelas antara kenyataan dan fantasi, sehingga orang dewasa

sering menganggapnya berbohong. Fantasi adalah kemampuan membentuk tanggapan baru dengan pertolongan tanggapan yang sudah ada (Amini, 2015).

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang sering dilombakan ditingkat regional, nasional maupun ditingkat Internasional. Berdasarkan kenyataan yang ada pada atlet kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah memiliki kemampuan renang gaya dada yang kurang berdasarkan catatan waktu saat uji coba renang gaya dada jarak 20 meter yang dilakukan pada sesi evaluasi klub, diketahui bahwa rata-rata waktu yang dicapai oleh atlet kelompok umur V adalah sekitar 25 detik. Sementara itu, berdasarkan standar kemampuan minimal atlet renang usia 10–12 tahun menurut PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), waktu ideal untuk nomor tersebut adalah sekitar 13 detik, maka dari itu peneliti berkeinginan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada (Iwan Suhendra, Maulidin, Dadang Warta Chandra, 2020).

Padahal perkembangan renang saat ini makin banyak diterima oleh masyarakat, bahkan di sekolah-sekolah cabang renang ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Ini merupakan bukti dari masyarakat bahwa renang sebenarnya olahraga yang menarik. pada tanggal 21 Maret 1951 terbentuklah perkumpulan renang indonesia dengan nama Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI), kemudian pada tahun 1959 berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Dalam cabang olahraga renang dikenal beberapa macam gaya antara lain : gaya dada, gaya bebas, gaya punggung

dan gaya kupu-kupu. Namun dalam penelitian ini yang dibahas lebih lanjut adalah renang gaya dada (Iwan Suhendra, Maulidin, Dadang Warta Chandra, 2020).

Renang sendiri terdiri dari 4 gaya yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya bebas (*freestyle*). Renang termasuk jenis olahraga yang bisa diajarkan kepada siapa saja mulai dari bayi, anak-anak, remaja sampai dewasa. Di antara keempat gaya renang tersebut, gaya dada merupakan gaya yang paling populer dan mudah dipelajari. Selain itu, selain digunakan untuk prestasi, renang gaya dada juga sangat cocok untuk kegiatan rekreasi. (Literary Devices, 2017).

Pada renang gaya dada diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik seperti halnya power (daya ledak) otot tungkai, power (daya ledak) otot lengan, kelentukan, ketepatan reaksi, kelincihan serta koordinasi otot-otot tubuh, salah satu unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang atlet pada cabang olahraga renang gaya dada adalah power otot tungkai. Power (daya ledak) adalah usaha yang dilakukan oleh otot secara maksimal dalam waktu yang sesingkat singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan, dalam renang gaya dada power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan kaki secepat-cepatnya. Mengingat hal tersebut maka perlu diberikan suatu bentuk latihan teknik dasar renang gaya dada yaitu dengan baik dan benar seperti: posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan mengambil nafas dan koordinasi Syahrahan dalam (Aulia et al., 2023). Disamping teknik renang gaya dada, taktik dan mental atlet saat pertandingan sangat diperlukan. Seorang atlet juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan

terlatih yang bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai, salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai adalah latihan knee tuck jump (Iwan Suhendra, Maulidin, Dadang Warta Chandra, 2020).

Renang gaya dada memiliki gerakan paling lambat diantara gerakan gaya renang yang lain. Kesalahan-kesalahan yang terjadi pada gerakan teknik renang gaya dada pada atlet renang kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan seperti kesalahan pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pernafasan, dan gerakan koordinasi menjadi kendala bagi atlet untuk berenang dengan kecepatan maksimal. Dimana hal ini diduga sebagai penyebab rendahnya prestasi atlet renang kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan pada nomor gaya dada. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya dada atlet renang kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian adalah penelitian kualitatif. Dimana sampel penelitian adalah atlet renang kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan yang berjumlah sebanyak 80 atlet yang terdiri dari 40 atlet putra dan 40 atlet putri kelompok umur V.

Renang gaya dada adalah salah satu gaya renang yang sering diperlombakan dalam berbagai kejuaraan, baik di tingkat daerah maupun nasional. Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga renang, faktor-faktor yang mempengaruhi sangat kompleks dan meliputi beberapa aspek utama yakni kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental (Febrianti et al., 2024). Berdasarkan banyaknya faktor-faktor yang ada maka peneliti ingin melihat

bagaimana penguasaan keterampilan teknik dasar renang gaya dada atlet kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Sebab teknik merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga dan kendala pada aspek mental seperti kepercayaan diri rendah, motivasi kurang kuat, kecemasan saat berlomba, fokus mudah terganggu, dan kemampuan mengatasi kegagalan yang lemah. Pada hakikatnya, setiap atlet renang menginginkan prestasi yang maksimal. Penelitian ini disebabkan oleh rendahnya prestasi atlet pemula kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan pada saat mengikuti event kejuaraan renang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik renang gaya dada pada atlet pemula kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

Setiap atlet memiliki keinginan untuk menampilkan performa terbaik dan mencapai target prestasi. Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Atlet yang memiliki motivasi untuk mencapai prestasi yang tinggi akan senantiasa berupaya secara maksimal dalam meraih target prestasi yang telah ditetapkan. Selain itu, penetapan tujuan juga diperlukan untuk memfokuskan upaya yang harus dilakukan demi mencapai sasaran yang diinginkan. (Rahayu Estu, 2014).

Prestasi dalam cabang olahraga renang, terutama dalam hal gaya dada banyak aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik dalam renang gaya dada tersebut, dalam hal ini adalah teknik kayuhannya. Selain itu panjang kayuhan dan frekuensi kayuhan juga dapat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Panjang kayuhan adalah jarak pada saat perenang bergerak

melalui air dari masuknya satu lengan kemasuknya lengan yang sama berikutnya dan ini adalah jarak yang ditempuh perenang selama gerak melingkar satu lengan pada renang sementara itu frekuensi kayuhan adalah jumlah gerak melingkar seperti diatas yang akan muncul pada satu menit jika kecepatan kayuhan yang sekarang dilanjutkan, lalu penghitungan kayuhan adalah jumlah kayuhan lengan yang diselesaikan pada tiap-tiap lap atau panjang kolam (Ryzki et al., 2021).

Institusi klub renang memiliki peran strategis dalam memajukan cabang olahraga renang di tingkat daerah maupun nasional. Salah satu contoh nyata adalah klub renang pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan yang berkontribusi dalam pembinaan atlet renang khususnya gaya dada. Kegiatan pelatihan yang dijalankan oleh klub ini yang bertujuan mencetak atlet-atlet berprestasi. Melalui berbagai kompetisi, klub ini dapat menyeleksi dan mengembangkan potensi atlet untuk nantinya mewakili daerahnya dalam kejuaraan tingkat nasional antar perguruan tinggi maupun antar klub. Dalam menunjang pembinaan tersebut, atlet pantura akuatik Wiradesa telah menyediakan fasilitas berupa satu kolam renang berstandar dengan panjang 50 meter, lebar 25 meter, dan kedalaman 1,5 hingga 3 meter. Dengan fasilitas yang memadai dan pelatihan yang konsisten, klub ini mampu secara rutin mengirimkan atlet terbaiknya untuk bertanding di berbagai ajang nasional sehingga turut mendorong perkembangan olahraga renang di Kabupaten Pekalongan dan sekitarnya

Berdasarkan hasil pengamatan ada 80 atlet, tetapi hanya 52 atlet yang mengikuti latihan saat observasi. Berdasarkan pengamatan terhadap 52 atlet tersebut, diketahui bahwa rata-rata sebanyak 52% dari mereka masih melakukan

kesalahan dalam renang gaya dada, khususnya karena belum menguasai teknik dasar seperti pengambilan napas, posisi tangan, dan posisi kaki, sehingga menyebabkan kepala naik dan hambatan di air semakin besar ketika berenang, sehingga waktu tempuh atlet tidak sesuai dengan yang di inginkan oleh pelatih. Ketika mengambil nafas posisi tangan tidak turun maka perlu adanya latihan untuk bisa mempertahankan posisi tangan agar tetap didepan lalu dalam melakukan gerakan kaki terdapat kesalahan, pertama pada saat melakukan gerakan kaki kesalahan terjadi pada saat menarik kaki, para atlet banyak yang menarik kaki terlalu kecil sehingga tidak maksimal untuk mendorong, sehingga menimbulkan hambatan ketika akan melakukan gerakan kaki, seharusnya kaki mulai bergerak ke arah dalam sampai maksimal untuk mendorong badan. Kedua, pada saat melakukan gerakan koordinasi antara posisi badan, kesalahan yang sering terjadi adalah ketidak sinkronannya antara pergantian pengambilan nafas.. Masalah ini sering terjadi pada atlet klub renang pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan sehingga perlu ada pemecahan masalah agar pembinaan atlet renang bisa menorehkan prestasi, salah satu alternatif pemecahan masalah adalah dengan menganalisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada para atlet perenang kelompok umur V, dengan analisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada. Gerakan-gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki dan dibandingkan dengan teori yang ada sehingga analisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada sangat penting dilakukan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih dan atlet penelitian ini mendeskripsikan tentang keterampilan gerak renang gaya dada untuk

penunjang prestasi atlet kelompok umur V. Judul dari peneliti ini adalah” Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Kelompok Umur V Klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah”.

1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Gerakan-gerakan dasar renang gaya dada yang dilakukan atlet pada saat latihan belum maksimal.
2. Penggunaan analisa kesesuaian keterampilan teknik dasar renang gaya dada dalam pembinaan atlet kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah belum maksimal dilakukan.
3. Pembinaan atlet hanya sebatas latihan untuk meningkatkan capaian waktu, tanpa adanya analisa kesesuaian keterampilan gerak.
4. Salah satu penentu prestasi renang gaya dada adalah kesesuaian yang berupa keterampilan gerak renang gaya dada.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Pembahasan ini dibatasi pada keterampilan teknik dasar renang gaya Dada atlet renang kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

1.4 Rumusan Masalah

Pembatasan masalah tersebut menjadi dasar untuk merumuskan masalah dalam penelitian ini, rumusan masalah dalam penelitian ini

adalah:

1. Bagaimana hasil keterampilan teknik dasar renang gaya dada atlet renang kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan. dengan komponen-komponen sebagai berikut:
2. Bagaimana keterampilan gerak fase posisi tubuh renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?
3. Bagaimana keterampilan gerak fase gerakan kaki renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?
4. Bagaimana keterampilan gerak fase pengambilan napas renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?
5. Bagaimana keterampilan gerak fase gerakan koordinasi renang gaya dada?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hasil keterampilan gerak renang gaya dada atlet renang kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan, dengan komponen-komponen sebagai berikut:
2. Mengetahui keterampilan gerak fase posisi tubuh renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.
3. Mengetahui keterampilan gerak fase gerakan kaki renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.
4. Mengetahui keterampilan gerak fase pengambilan napas renang gaya dada

ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.

5. Keterampilan gerak fase gerakan koordinasi renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1 Manfaat Teoritis

- 1) Menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca penelitian ini tentang keterampilan gerak renang gaya dada yang di dasarkan kebenaran kesesuaian teknik renang gaya dada.
- 2) Di jadikan sebagai kajian untuk penelitian lebih lanjut tentang masalah terkait.

2 Manfaat Praktis

- 1) Dapat digunakan sebagai acuan untuk pembinaan prestasi renang gaya dada menggunakan salah satu dasar kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada tanpa mengabaikan dasar-dasar yang lain.
- 2) Dapat digunakan untuk memperbaiki prestasi olahraga renang gaya dada pelajar/mahasiswa.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait dengan keterampilan gerak renang gaya dada untuk para pelatih renang.