



**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**

## **ABSTRAK**

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.

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

# **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, meredam stress, meningkatkan kualitas tidur, membangun massa otot, membuat mood lebih baik, memperkuat kerja paru-paru, meningkatkan 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, balita, 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, kelincahan 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 Syahrastan 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 diinginkan 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.

## **BAB II**

### **METODE PENELITIAN**

#### **2.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai keterampilan gerak renang gaya dada atlet kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah. Penelitian ini berusaha menggambarkan tentang gerak renang gaya dada dan data yang dikumpulkan semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi. (Balaka, 2022) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan cara survei tes. Dengan meneliti gerakan renang gaya dada untuk mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta, sifat, gejala dan hubungan dari analisis kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.

Peneliti melakukan observasi terstruktur karena observasi ini telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati menggunakan instrumen yang telah disusun berdasarkan aspek kesesuaian ketrampilan gerak renang gaya dada (Balaka, 2022).

#### **2.2 Populasi dan Sampel Penelitian**

## 1. Populasi

Populasi merupakan daerah generalisasi yang terdiri atas subyek yang memiliki mutu serta ciri tertentu yang diresmikan oleh peneliti untuk dipelajari setelah itu ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 atlet terdiri dari 40 atlet putra dan 40 atlet putri renang gaya dada kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah.

## 2. Sampel Penelitian

Penelitian ini perlunya menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Dan apa yang dipelajari dari sampel tersebut maka akan mendapatkan kesimpulan yang nantinya diberlakukan untuk Populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yaitu atlet kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah.

### 2.3 Variabel Penelitian

Variabel merupakan salah satu unsur yang penting karena suatu proses pengumpulan fakta atau pengukuran dapat dilakukan dengan baik, bila dapat dirumuskan variabel penelitian dengan tegas (Nasution, 2017). Operasionalisasi variabel merupakan penjabaran dari variabel-variabel penelitian, dimensi, dan indikator yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut. Dalam penelitian ini variabel yang terlibat yakni hanya variabel bebas. Adapun variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini.

Untuk memberi gambaran yang jelas tentang penelitian ini, perlu peneliti jelaskan tentang deskripsi teori variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu variabel atau variable tunggal yakni ketrampilan renang gaya dada.

## 2.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto dalam (Ummah, 2019) bahwa baik buruknya hasil penelitian sebagian tergantung pada teknik-teknik pengumpulan datanya. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode survei dengan tes dan pengukuran. Langkah-langkah pengambilan tes: siswa disiapkan terlebih dahulu, diberiskan, berdoa dan absensi, peneliti memberikan gambaran dan petunjuk tes yang akan dilakukan, yaitu tes keterampilan renang gaya dada. Tes dan pengukuran ini dilakukan satu kali kesempatan, kemudian diambil hasil yang terbanyak. Dalam pengambilan data ini *testee* melakukan tes.

Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni penilaian keterampilan teknik dan kemampuan renang gaya dada atlet kelompok umur V klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah.

### 2. Instrumen pengumpulan data

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel Suharsimi Arikunto dalam (Supiati et al., 2021).

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data sudah ada, yaitu menggunakan tes keterampilan renang gaya dada. Tes ini merupakan tes rangkaian dapat digunakan untuk siswa atau atlet SLTP dan SLTA ataupun kelompok umur (Kristiাপutra & Sugiarto, 2023). Berikut uraian tes keterampilan renang gaya dada



(Barros, 2015), sebagai berikut:

#### 2.4.2.1 Tes Keterampilan Teknik Renang

1. Alat dan perlengkapan: kolam renang, formulir tes dan alat tulis.
2. Pelaksanaan tes: *testee* berdiri dipinggir kolam untuk siap-siap lompat masuk kekolam dan berenang gaya dada.
3. Penilaian:
  - 1) Apabila *testee* melakukan renang dengan gaya yang sempurna yakni akan mendapat nilai 5.
  - 2) Apabila *testee* melakukan renang dengan gaya yang baik yakni akan mendapat nilai 4.
  - 3) Apabila *testee* melakukan renang dengan gaya yang sedang yakni akan mendapat nilai 3.
  - 4) Apabila *testee* melakukan renang dengan gaya yang kurang yakni akan mendapat nilai 2.
  - 5) Apabila *testee* melakukan renang dengan gaya yang sangat kurang yakni akan mendapat nilai 1.

#### 2.4.2.2 Tes Kemampuan Renang

1. Alat dan perlengkapan : kolam renang, stop watch, alat tulis dan formulir tes.
2. Pelaksanaan tes: *testee* berdiri dipinggir kolam untuk siap-siap lompat masuk kekolam dan berenang gaya dada dengan jarak 20 meter.

3. Penilaian : *testee* yang berenang dengan cepat ditentukan oleh waktu yang tertera di *stop watch*.

#### 2.4.2.3 Kategori Penilaian renang gaya dada

1. Posisi Badan
2. Gerakan Kaki
3. Gerakan Lengan
4. Pernafasan
5. Gerakan Koordinasi
  - 1) apabila secara keseluruhan gerakannya sempurna nilainya 5 (baik sekali)
  - 2) apabila secara keseluruhan gerakannya ada salah satunya yang kurang bagus nilainya 4 (baik)
  - 3) apabila secara keseluruhan gerakan ada dua yang kurang berarti nilainya 3 (sedang)
  - 4) apabila secara keseluruhan gerakannya ada tiga yang kurang berarti nilai 2 (kurang)
  - 5) apabila secara keseluruhan gerakan tidak dapat dilakukan maka nilainya 1 (sangat kurang)

Norma keterampilan renang dalam penelitian ini berdasarkan pada pelatih renang klub pantura akuatik Wiradesa Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah. Adapun norma yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Norma penilaian**

No	Nilai	Kategori
----	-------	----------

1.	5	Sangat baik
2.	4	Baik
3.	3	Sedang
4.	2	Kurang
5.	1	Sangat kurang

Sumber : (Sujia Aprisari & Pitriyana, 2023)

Norma kategori kemampuan renang penelitian yang digunakan berdasarkan tes pengukuran renang.

**Tabel 3. 2 Norma kategori kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya Dada**

Gaya	Prestasi renang dalam detik	Kategori
<b>Dada</b>	Ke bawah – 14.9	Baik sekali
	15.0 – 17.6	Baik
	17.7 – 20.8	Sedang
	20.9 – 23.5	Kurang
	23.6 – ke atas	Kurang sekali

Sumber : (Haryanto et al., 2021)

## 2.5 Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang keterampilan teknik dasar renang gaya dada atlet kelompok umur v klub pantura akuatik Wiradesa kabupaten pekalongan jawa tengah. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan berupa statistik

deskriptif yang ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang didapat dari tiap tes tersebut merupakan data awal dari tiap butir tes yang telah dicapai atlet. Hasil pengukuran dibagi menjadi 5 kategori untuk menentukan setiap interval kategori. Adapun kategori yang diambil yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk analisis deskriptif kualitatif.

### BAB III

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### 3.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 80 atlet kelompok umur V dari Klub Pantura Akuatik Wiradesa. Fokus penelitian adalah keterampilan teknik dasar renang gaya dada yang mencakup: posisi tubuh, gerakan kaki, pernapasan, dan koordinasi. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

##### 3.1.1 Hasil Observasi Teknik Dasar Renang Gaya Dada

###### 1. Fase Posisi Tubuh

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu mempertahankan posisi tubuh yang mendatar dan stabil saat meluncur. Namun, masih ditemukan beberapa atlet yang posisi tubuhnya terlalu rendah di dalam air, sehingga menghambat kelancaran gerakan.

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat baik	32	40%
Baik	31	38,75%
Sedang	15	18,75%
Kurang	2	2,5%
Sangat kurang	0	0%

###### 2. Fase Gerakan Kaki

Gerakan kaki merupakan komponen yang cukup sering mengalami kesalahan. Beberapa atlet menarik kaki terlalu sempit atau tidak maksimal dalam memberikan dorongan.

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat baik	32	40%
Baik	26	33,5%
Sedang	11	13,75%
Kurang	0	0%
Sangat kurang	0	0%

### 3. Fase Gerakan Lengan

Gerakan lengan merupakan komponen yang cukup sering mengalami kesalahan. Beberapa atlet menarik lengan terlalu sempit atau tidak maksimal dalam memberikan dorongan.

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat baik	32	40%
Baik	25	31,25%
Sedang	13	16.25%
Kurang	2	2,5%
Sangat kurang	0	0%

### 4. Fase Pengambilan Napas

Kesalahan yang umum terjadi adalah pengangkatan kepala terlalu tinggi dan pernapasan yang tidak teratur. Hal ini mengakibatkan ketidakefisienan

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat baik	32	40%
Baik	24	30%
Sedang	5	6,25%

Kurang	2	2,5%
Sangat kurang	0	0%

#### 5. Koordinasi Gerakan

Koordinasi antara tangan, kaki, dan napas masih belum maksimal pada sebagian atlet. Ketidaksinkronan antar gerakan sering terjadi terutama pada pergantian fase gerak.

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat baik	32	18.75%
Baik	19	12.5%
Sedang	3	0%
Kurang	2	0%
Sangat kurang	0	0%

#### 3.1.2 Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada

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.

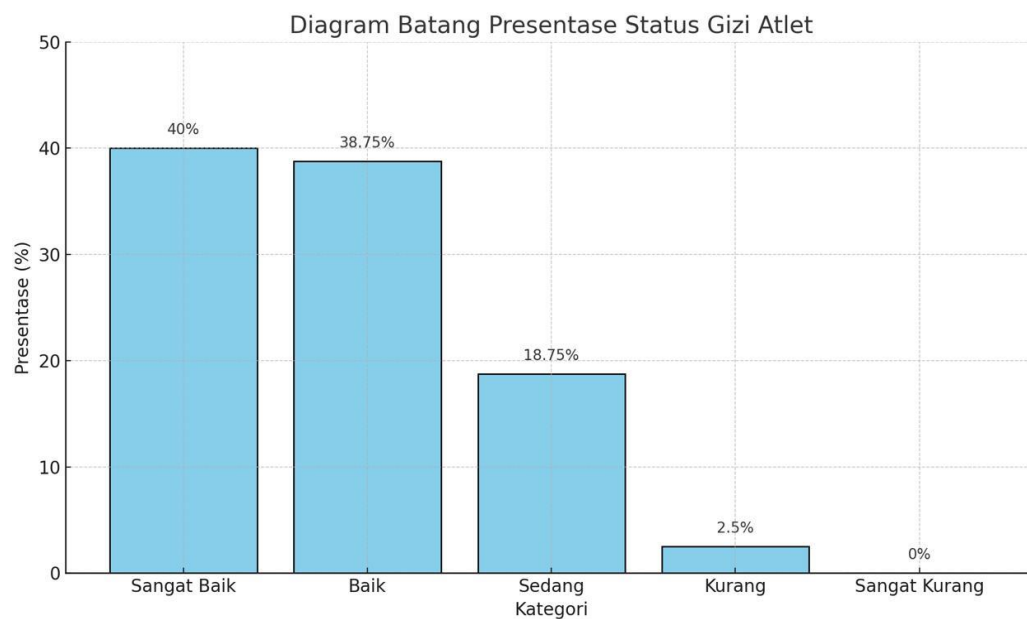
Hasil olah data penelitian yang dilakukan di Klub Pantura Akuatik Wiradesa dan diikuti oleh 80 siswa siswa yang mengikuti Klub tersebut menyatakan bahwa: kategori sangat baik sebanyak 32 atlet atau 40%, baik sebanyak 31 atlet atau 38,75%, sedang sebanyak 15 atlet atau 18.75%, kurang sebanyak 2 atlet atau 2,5 %, sangat kurang sebanyak 0 atlet atau 0%.

Berdasarkan analisis data deskriptif, hasil tingkat keterampilan teknik dasar secara umum dikategorikan ke dalam lima klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 4. 1 ketegori lima klasifikasi

Kategori	Jumlah Atlet	Presentasi
Sangat baik	32	40%
Baik	21	38,75%
Sedang	15	18.75%
Kurang	2	2,5%
Sangat kurang	0	0%

Diagram 4. 1 Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada



### 3.2 Pembahasan

Penelitian yang telah dianalisis kemudian dibahas untuk menyimpulkan seberapa besar tingkat keterampilan atlet kelompok umur dari Klub Pantura Akuatik Wiradesa. Berdasarkan hasil analisis, tingkat keterampilan renang atlet kelompok umur dari klub tersebut menunjukkan bahwa kategori sangat baik sebanyak 32 atlet (40%), baik sebanyak 21 atlet (38,75%), sedang sebanyak 15 atlet (18,75%), kurang sebanyak 2 atlet (2,5%), dan sangat kurang sebanyak 0 atlet (0%). Hasil ini



menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki keterampilan teknik dasar renang gaya dada pada kategori sangat baik.

Secara umum, capaian ini dapat dihubungkan dengan ketekunan, kedisiplinan, serta kualitas program latihan yang diikuti atlet. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019), peningkatan keterampilan teknik dalam olahraga sangat bergantung pada frekuensi latihan yang terstruktur, pengulangan gerakan yang benar, dan umpan balik langsung dari pelatih. Dalam konteks renang, koordinasi antara gerakan lengan, kaki, posisi tubuh, dan pernapasan harus berlangsung harmonis agar efisiensi gerakan tetap terjaga.

Meskipun hasil keseluruhan sudah termasuk kategori baik, pencapaian tersebut masih perlu dipertahankan dan ditingkatkan. Studi oleh (Costa et al., 2020) menyatakan bahwa keterampilan teknik renang dapat mengalami penurunan apabila tidak dilakukan latihan pemeliharaan yang konsisten, terutama pada atlet muda yang masih dalam tahap perkembangan teknik. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru di (Yin et al., 2023) yang menegaskan bahwa *rhythm training* (latihan ritme) berkontribusi signifikan terhadap perbaikan koordinasi motorik perenang usia muda, sehingga dapat menjadi salah satu strategi untuk mempertahankan dan meningkatkan kategori sangat baik.

Bagi atlet yang berada pada kategori kurang dan sedang, pelatih dapat menerapkan latihan teknik berbasis *drill* yang menargetkan kelemahan spesifik, seperti dorongan kaki *breaststroke kick*, tarikan lengan, atau pola pernapasan. Penelitian oleh (Fitrianto, 2025) menunjukkan bahwa penggunaan latihan *resistance*

*training* di air maupun di darat dapat meningkatkan kekuatan otot spesifik renang, yang pada akhirnya mendukung perbaikan teknik secara keseluruhan.

Selain aspek teknik, pelatih juga perlu mempertimbangkan prinsip *Long-Term Athlete Development* (LTAD) seperti yang direkomendasikan oleh (Balyi et al., 2020), yaitu pengembangan menyeluruh meliputi teknik, fisik, mental, dan taktik secara bertahap sesuai usia dan tahap perkembangan atlet. Penerapan prinsip ini memastikan keterampilan teknik dasar yang kuat dan berkesinambungan, sehingga prestasi dapat meningkat secara konsisten dari tahun ke tahun.

Dengan demikian, keberhasilan sebagian besar atlet dalam mencapai kategori sangat baik merupakan hasil sinergi antara latihan terencana, bimbingan pelatih yang efektif, dan motivasi internal atlet. Namun, strategi peningkatan yang berkesinambungan berbasis teori dan hasil riset terkini tetap diperlukan agar capaian ini dapat dipertahankan sekaligus ditingkatkan.

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1 Kesimpulan**

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 .

#### **4.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak pelatih Klub Pantura Akuatik Wiradesa, sehingga lebih terdorong untuk meningkatkan keterampilan renang bagi para atletnya dan memperbaiki program latihan upaya untuk mencapai prestasi renang yang optimal dapat tercapai.
2. Bagi Klub Pantura Akuatik Wiradesa penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan gagasan baru dan memperbaiki Teknik renang gaya dada maupun renang gaya yang lainnya.
3. Atlet yang mengikuti pelatihan dapat meningkatkan keseriusan dan semangat dalam mengikuti kegiatan latihan renang, bukan sekedar rasa senang saja.

### **4.3 Keterbatasan Hasil Penelitian**

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat keterampilan renang atlet Klub Pantura Akuatik Wiradesa namun bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Masih ada atlet yang kurang bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tes walaupun peneliti sudah mencoba untuk memberi motivasi.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental atlet pada waktu dilaksanakan tes.
3. Tidak diperhitungkan masalah kondisi cuaca saat dilaksanakan tes.

### **4.4 Saran- Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan di antaranya:

1. Bagi pelatih Klub Pantura Akuatik Wiradesa, untuk lebih giat lagi dan memiliki komitmen kuat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang para atletnya.
2. Bagi pelatih Klub Pantura Akuatik Wiradesa untuk menambah dan memperbanyak sesi latihan teknik dasar renang khususnya di gerakan koordinasi renang.
3. Bagi pelatih Klub Pantura Akuatik Wiradesa, hendaknya menambah pengetahuan tentang metode melatih dan menerapkan sistem latihan yang teruji secara ilmiah agar proses latihan berlangsung secara efektif dan efisien.

4. Bagi para atlet renang di Klub Pantura Akuatik Wiradesa, sangat diharapkan untuk bersikap proaktif dalam upaya meningkatkan kualitas teknik individu dalam bermain renang.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan menyertakan aspek lain yang belum ada di dalam penelitian ini serta dapat menyempurnakan hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya.