JURNAL

ANALISIS GERAK GRAB START DAN SWING START TERHADAP HASIL LOMPATAN RENANG PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA RENANG SMPN 3 GROGOL 2016/2017

ANALYSIS GRAB START AND SWING MOTION START TO LEAP RESULT IN EXTRACURRICULAR SPORTS SWIMMING POOL SMPN 3 GROGOL 2016/2017

Oleh:

ARDANI SATRIO MULYO ADI

12.1.01.09.0259

Dibimbing oleh :

1. **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
2. **Hendra Mashuri, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:Ardani Satrio Mulyo Adi
NPM	:12.1.01.09.0259
Telepun/HP	: 085745241690
Alamat Surel (Email)	: *ardanidani312@gmail.com*
Judul Artikel	: Analisis Gerak Grab Start Dan Swing Start Terhadap Hasil Lompatan Renang Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Renang SMPN 3 Grogol 2016/2017
Fakultas – Program Studi	:FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:Jalan K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2017
Pembimbing I **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.** **NIDN. 0725018205**	**Pembimbing II** **Hendra Mashuri, M.Pd.** **NIDN.0730108801**	**Penulis,** **Ardani Satrio Mulyo Adi** **12.1.01.09.0259**

ANALISIS GERAK GRAB START DAN SWING START TERHADAP HASIL LOMPATAN RENANG PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA RENANG SMPN 3 GROGOL 2016/2017

Ardani Satrio Mulyo Adi
12.1.01.09.0259
FKIP - Penjaskesrek
Ardanidani312@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Hendra Mashuri, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ardani Satrio Mulyo Adi: Analisis Gerak Grab Start Dan Swing Start Terhadap Hasil Lompatan Renang Pada Peserta Ekstra Kurikuler Olah Raga Renang Smpn 3 Grogol 2016/2017

Seiring dengan perkembangan jaman, olahraga renang berkembang berdasarkan tujuannya, yaitu sebagai olahraga prestasi, kesehatan dan rekreasi. Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Olahraga renang dilakukan di air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, sedangkan di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan.

Permasalahan penelitian ini adalah : (1) Bagaimanakah kinerja gerak *grab start* terhadap hasil lompatan renang pada peserta ekstra kurikuler olah raga renang SMPN 3 Grogol 2016/2017? (2) Bagaimanakah kinerja gerak *swing start* terhadap hasil lompatan renang pada peserta ekstra kurikuler olah raga renang SMPN 3 Grogol 2016/2017? (3) Apakah ada perbedaan hasil lompatan renang antara *grab start* dan *swing start* pada peserta ekstra kurikuler olah raga renang SMPN 3 Grogol 2016/2017?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode diskriptif. Sampel yang yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 6 sampel peserta ekstrakulikuler renang SMPN 3 Grogol tahun 2016/2017 dan dianalisis menggunakan uji t dengan *software SPSS for windows versi 20.*

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) *Grab start* (X1) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap hasil lompatan renang (Y). (2) *Swing start* (X2) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap hasil lompatan renang (Y). (3) Ada perbedaan pengaruh sebesar 2,333 dimana lebih besar pengaruh dari *swing start* terhadap hasil lompatan renang.

KATA KUNCI : *Grab Start, Swing Start* dan Lompatan Renang.

I. LATAR BELAKANG

Renang merupakan suatu kegiatan yang telah dilakukan sejak jaman dahulu, pada waktu itu renang adalah sebagai alat untuk beladiri dalam menghadapi tantangan alam seperti banjir (Kasiyo, 1980:11). Lebih lanjut dijelaskan bahwa

renang dilakukan sejak adanya manusia di dunia ini, pada jaman itu terutama sebagai alat beladiri di dalam menghadapi alam pada masa itu. Dan sejarah menunjukkan bahwa kota-kota atau desa-desa pada jaman dahulu terletak di sekitar sungai-sungai besar.

Soekarno dan Agusmanadji (1981: 270) menjelaskan bahwa salah satu jenis olahraga yang dilakukan di air tawar maupun di air asin atau laut. Renang ternyata telah di kenal sejak zaman prasejarah. Berdasarkan gambar-gambar yang berasal dari zaman batu dapat ditelusuri adanya gua-gua bagi para perenang di dekat Wadi Sora sebelah barat daya Mesir. Seorang samurai di Jepang dituntut mempunyai kemampuan renang. Sejarah mencatat, pertandingan renang pertama diselenggarakan oleh Kaisar Suigui pada 36 SM (sebelum masehi). Perebutan gelar juara renang telah dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Pada waktu itu, sebagian besar perenang menggunakan gaya dada. Renang gaya bebas pertama kali diperkenalkan oleh Arthur Trudgen. Gaya ini kemudian mulai dikombinasikan dengan gaya kaki yang menendang oleh Richard Cavill pada tahun 1902. Pada abad pertengahan, renang termasuk dalam tujuh kemahiran yang harus dimiliki oleh para ksatria termasuk berenang dengan membawa senjata.

Seiring dengan perkembangan jaman, olahraga renang berkembang berdasarkan tujuannya, yaitu sebagai olahraga prestasi, kesehatan dan rekreasi (Kasiyo, 1980:11).

Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Olahraga renang dilakukan di air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, sedangkan di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan.

Untuk mengembangkan prestasi renang, maka di bentuk ekstra kurikuler renang SMP Negeri 3 Grogol. Yang mempunyai tujuan untuk melatih para siswanya dapat menguasai tehnik-tehnik berenang yang benar, yang tentunya diharapkan dapat menciptakan sebuah prestasi yang nantinya dapat membawa nama baik sekolah bila suatu saat mengikuti perlombaan.

Ekstra kulikuler tidak hanya berorientasi pada olahraga pendidikan dan rekreasi, namun lebih dari itu ingin mengembangkan bakat para peserta didik tersebut agar ikut anbil dalam olahraga

prestasi. Dalam upaya meningkatkan prestasi tersebut, selain diberikan latihan berbagai gaya renang, perlu pula diberikan latihan start . Start merupakan awal dari perlombaan. Start yang baik dan benar akan memberi andil yang besar dalam suatu perlombaan. Start dikatakan baik dan benar apabila menghasilkan lompatan yang jauh. Lompatan tersebut disebabkan untuk oleh tolakan kedua tungkai serta ayunan lengan dan gerakan dari badan. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, perenang tidak cukup berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan benar saja tetapi harus dapat melakukan start dengan cara yang baik dan benar. Tidak sedikit perenang kalah dalam berlomba karena kurang menguasai start yang baik dan benar. Salah satu macam start adalah grab start, dilakukan setelah aba-aba "awas", perenang maju ke bibir balok start dan mengambil sikap kedua ibu jari kaki dan kedua telapak tangan berada ke bibir balok start, kedua telapak tangan pada sikap untuk mendorong. Pada aba-aba start seperti peluit atau tembak tangan mendorong bibir balok start sehingga memaksa tubuh condong ke depan. Bersamaan posisi badan akan jatuh ke depan ke dua kaki menolak sehingga membawa tubuh melayang di atas permukaan air. Ketika melayang tubuh diluruskan dengan kedua lurus ke depan. Bersamaan dengan tubuh akan masuk ke air, kepala segera menunduk berada di antara kedua lengan. Dengan menunduknya kepala di antara kedua lengan akan mengangkat pinggul naik, selanjutnya masuk ke permukaan air dengan sempurna (Soejoko, 1992 : 111).

Berdasarkan uraian di atas, maka akan dilakukan penelitian dengan judul: "Analisis Gerak Grab Start dan Swing Start terhadap hasil lompatan renang pada peserta ekstra kurikuler olah raga renang SMPN 3 Grogol 2016/2017''

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan jenis penelitian analisis. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 6 siswa peserta ekstrakulikuler renang di SMPN 3 Grogol 2016/2017, serta dianalisis dengan uji validitas, uji realibilitas, tekhnik analisis data menggunakan *uji asumsi t-test.* Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh, menurut Sugiyono (2012:126) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan untuk sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian mengenai Analisis Gerak Grab Start dan Swing Start terhadap hasil lompatan renang pada peserta ekstra kurikuler olah raga renang SMPN 3 Grogol 2016/2017adalah sebagai berikut :

1. *Grab start* (X1) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap hasil lompatan renang (Y).
2. *Swing start* (X2) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap hasil lompatan renang (Y).
3. Ada perbedaan pengaruh sebesar 2,333 dimana lebih besar pengaruh dari *swing start* terhadap hasil lompatan renang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma.1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi.* Yogyakarta : Sastra Hudaya

Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian* Yogyakarta : Rineka Cipta

Depdikbud. (2000). *Pendidikan Jasmani SMA.* Jakarta: Balai Pustaka.

Fenanlampir Albertus dan Faruq Muhyi M. (Ed.I.) 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olaraga.*Yogyakarta : CV ANDI OFFSET (Andi).

Gempur Safar. (2010). "Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas ". *Artikel.http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov smirnov-untuk-uji-normalitas/*. (Diunduh 25 oktober 2016).

Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran*. Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Direktoral Jenderal Olahraga.

Prasetyo, Bambang. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Jakarta : Raja Grafinda Persada.

Velo. 2011.3 Alasan Berolahraga Renang. Tersedia dalam *http://www.olahraga-skipping.htm*. (online) diunduh tanggal 25 Juni 2016.