

ARTIKEL

**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS
ATLET USIA 12-14 TAHUN PADA CLUB RENANG DI KABUPATEN
TULUNGAGUNG**



Oleh:

CHAESAR ARIEF KURNIAWAN SISWANTO

14.1.01.09.0034

Dibimbing oleh :

- 1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
- 2. Rizki Burstiando, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**



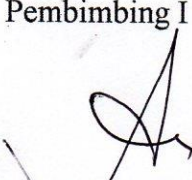
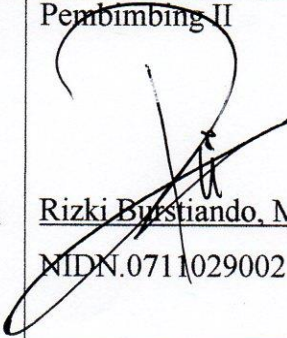
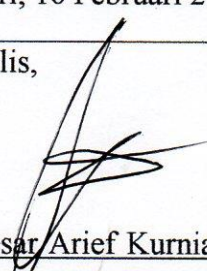
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Chaesar Arief Kurniawan Siswanto
NPM : 14.1.01.09.0034
Telepon/HP : 085 736 909 500
Alamat Surel (Email) : chaesarariefks@gmail.com
Judul Artikel : Survei Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Atlet Usia 12-14 Tahun Pada Club Renang Di Kabupaten Tulungagung
Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan K.H. Ahmad Dahlan No.76 (0354)771576 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 18 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Ruruh Andayani Bektu, M.Pd</u> NIDN.0725018205	Pembimbing II  <u>Rizki Burstiando, M.Pd</u> NIDN.0711029002	Penulis,  <u>Chaesar Arief Kurniawan Siswanto</u> 14.1.01.09.0034

SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS ATLET USIA 12-14 TAHUN PADA CLUB RENANG DI KABUPATEN TULUNGAGUNG

Chaesar Arief Kurniawan Siswanto

14.1.01.09.0034

FKIP – PENJASKESREK

[Chaesar Arief@gmail.com](mailto:Chaesar.Arief@gmail.com)

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Rizki Burstiando, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan yaitu bagaimana cara melakukan serangkaian keterampilan teknik dasar renang gaya bebas dengan cara yang baik dan benar karena masih banyak masyarakat awam yang kurang mengetahui bagaimana teknik cara melakukan renang gaya bebas dengan baik dan benar, maka dari itu sangat diperlukan edukasi mengenai olahraga renang.

Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimana kemampuan teknik dasar gerak renang gaya bebas pada atlet usia 12-14 tahun pada Club Renang Barracuda Aquatic Tulungagung?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung dilapangan dengan melakukan tes keterampilan teknik dasar renang gaya beba.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah tingkat keterampilan teknik dasar renang gaya bebas yang dilakukan oleh para atlet dari ke tiga club renang di Kabupaten Tulungagung ini menurut ke tiga ahli yang telah menilainya secara rinci memperoleh predikat cukup dengan presentase 43%.

Berdasarkan hasil simpulan penelitian ini, direkomendasikan: (1) Bagi Pelatih sebaiknya memberikan porsi latihan yang lebih agar dapat mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar renang gaya bebas muridnya secara periodik. (2) Diharapkan pelatih dapat mengadakan latihan sparing dengan club renang lainnya agar murid bisa mendapatkan pengalaman yang lebih baik lagi serta mampu mengasah keterampilan tekniknya. (3) Bagi Atlet hendaknya membiasakan diri untuk lebih giat lagi berlatih terutama teknik dasar renang gaya bebas, karena teknik dasar tersebut merupakan hal yang sangat penting.

Kata Kunci : Survei Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

I. LATAR BELAKANG

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan saja sudah dapat mulai diajarkan renang (Kasiyo Dwijowinoto, 1979:1). Renang gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang. Gaya bebas menyerupai cara berenang binatang, oleh sebab itu disebut crawl yang artinya merangkak (Muhajir, 2004: 168)

Sejarah olahraga renang gaya bebas pertama dilombakan di London pada 1844. Perlombaan pertama itu dimenangkan oleh suku Indian yang terbiasa berenang di alam bebas. Pada kompetisi tersebut, perenang Inggris menganggap gaya renang bebas tidak elegan karena menyebabkan banyak cipratan air. Renang gaya bebas mulai dipelajari pada tahun 1870 oleh Arthur Trudgen melalui pengamatan terhadap masyarakat Argetina. Ia mempelajari bagaimana posisi renang agar dapat melaju dengan cepat.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009:60). Pada penelitian ini hanya melibatkan satu variabel pada tiga kelompok tanpa menghubungkan dengan variabel lain karena bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei.

B. Teknik Dan Rancangan Penelitian

1. Metode penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung dilapangan dengan melakukan tes keterampilan teknik dasar renang gaya bebas karena data variabel penelitiannya yang cenderung berwujud angka (data numerik) dan analisisnya menggunakan analisis statistik.

2. Rancangan Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 234), “penelitian

deskriptif merupakan penelitian yang paling dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Margono (2009 : 29) menyatakan, “arti dari perkataan “survei” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu”.

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di dua tempat kolam renang yaitu, yaitu:

- a. Kelurahan Kutoanyar, Jl. Mayjend Sungkono No. 111/55 di Kolam Renang VIDIA TIRTA.
- b. Kecamatan Kedungwaru, Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo di Kolam Renang TIRTA KENCANA.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian. penelitian membutuhkan waktu selama 6 bulan, terhitung sejak diajukannya judul penelitian hingga terselesaikannya penyusunan laporan penelitian. penelitian ini dilaksanakan pada semester genap pada tahun ajaran 2018/2019. Adapun untuk pengambilam data peneliti menggunakan waktu selama dua hari yaitu terhitung mulai tanggal 27 dan 29 Juni 2018

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) adalah merupakan keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut (Nursalam:2003) Populasi adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah club renang *Barracuda Aquatic, Star Lane Indonesia Aquatic dan Crocodile Aquatic* tahun 2018 yang total keseluruhan berjumlah 23 anak.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:173) adalah merupakan keseluruhan subjek penelitian.

Sedangkan menurut (Nursalam:2003) Populasi adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah club renang *Barracuda Aquatic, Star Lane Indonesia Aquatic dan Crocodile Aquatic* tahun 2018 yang total keseluruhan berjumlah 23 anak.

E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk pengambilan atau pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto 2006 : 160). Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan dan alat ukur atau instrumen penelitian. Instrumen penelitian yaitu alat penelitian yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Suharsimi Arkunto,2010:203). Instrumen penelitian ini menggunakan tes keterampilan teknik dasar renang gaya bebas

dengan alat bantu kamera waterproof.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan gaya bebas dalam bidang olahraga renang pada atlet ke tiga club renang yang berada di Kabutpaten Tulungagung tahun 2018 mulai dari meminta izin untuk melakukan sebuah penelitian kepada kepala pelatih dan validitas instrumen sampai dengan penelitian. Penelitian ini dilakukan di dua kolam renang yaitu yang pertama kolam renang Vidia Tirta dan kolam renang Tirta Kencana pada saat sesi latihan berlangsung didapatkan hasil dari penilaian ke tiga ahli pengamat.

Penilaian dari pengamat 1 terhadap club renang Barracuda Aquatic sebanyak 4 anak atau 36,36% dalam kategori sangat baik , 6 anak atau 54,54% dalam kategori baik, dan 1 anak atau 9,09% dalam kategori cukup.

Penilaian dari pengamat 2 terhadap club renang Star Lane Indonesia Aquatic sebanyak 3 anak atau 33,33%

dalam kategori sangat baik dan 5 anak atau 55.55 % dalam baik, dan 1 anak atau 11.11% dalam kategori cukup.

Penilaian dari pengamat 3 terhadap club renang Crocodile Aquatic sebanyak 3 anak atau 100% dalam kategori sangat baik. Hal ini memberikan gambaran bahwa keterampilan teknik dasar renang gaya bebas pada ke tiga club renang di kabupaten Tulungagung termasuk dalam kategori baik.

Memberikan gambaran bahwa keterampilan teknik dasar renang gaya bebas masih perlu ditingkatkan lagi, karena keterampilan teknik dasar merupakan hal yang harus dikuasai oleh setiap atlet dengan sebaik mungkin untuk menjadi perenang yang handal. Teknik dayungan tangan memiliki peranan besar dalam renang gaya bebas dimana sumber kekuatan utama pada gaya bebas terletak pada kayuhan tangan, semakin kuat dan cepat dayungan tangan semakin cepat pula laju berenangnya, tak lupa yang ke

dua yang memiliki peranan penting dalam teknik dasar renang gaya bebas yaitu dayungan kaki dimana dayungan kaki ini sebagai penyeimbang badan sewaktu melakukan gaya bebas, untuk yang ke tiga yaitu pengambilan nafas yang juga memiliki peranan penting dalam renang gaya bebas dimana sumber tenaga diperoleh melalui nafas, jika pengambilan dan pengeluaran nafas dilakukan dengan tenang maka laju renang gaya bebas tersebut akan semakin stabil, namun jika dilakukan dengan tergesa-gesa maka akan merusak konsentrasi daya laju saat melakukan serangkaian gerakan renang gaya bebas.

2. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini sesuai dengan permasalahan dan hasil penelitian serta pembahasan dalam penelitian ini sudah sangat sesuai sehingga dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar renang gaya bebas yang dilakukan oleh para atlet dari ke tiga club renang di Kabupaten Tulungagung ini menurut ke tiga ahli

yang telah menilainya secara rinci memperoleh predikat BAIK dengan presentase 62%. Namun meski demikian masih perlu banyak pembenahan yang signifikan guna memperbaiki kualitas teknik dari para atlet-atlet tersebut agar mampu menghasilkan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh para pengamat ahli.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Solihin, A, Sriningsih. 2016. *Pintar Belajar Renang*. Bandung: Alfabeta.
- Permana, S.Y. 2008. *Bermain dan Olahraga Renang*. Surabaya: Insan Cendekia
- Husni, A. Gayo. 2013. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: C.V. Mawar Gempita
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers
- Rahima Ema. 2013. Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) Dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Untan Angkatan 2013, 4 (2) (Online), tersedia <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/7329/>
- Rahman Mikanda i. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugrah Sahputra,
- Khoiri. 2016. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Mode Bermain Pada Siswa SMK Negeri 7 Bandar Lampung, 38 (2) (Online), tersedia: <http://digilib.unila.ac.id/23246/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB>
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Hidaya Imam. 1999. *Biomekanika*. Bandung
- Sudjana, N. 2004. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Soni Sumaryoto. 2017. *Pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Solo: Kemendikbud.
- Hidayah Taufiq. 2015. *Pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Tuti Tresnawati. 2010. *Teknik Dasar Berenang*. Tim Horizon. Jakarta.
- Syarifudin. 2002. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen



Pendidikan dan Kebudayaan
Dirjen Dikti

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran
Olahraga*. Jakarta : *Rajawali
Pers.*