

Analisis Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Renang Spesialisasi Departemen Kepelatihan FIK-UNP

Bustamil Aryfin^{1*}, Masrun², Umar³, Naluri Denay⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: bustamylaryfin@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP masih belum maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP Departemen Kepelatihan yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari – Juni 2024. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes keterampilan yaitu tes renang gaya kupu-kupu. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan formula persentase. Tes keterampilan renang gaya kupu-kupu dinilai oleh tiga orang penilai yang berlisensi. Hasil penelitian dari 3 (tiga) orang penilai terhadap 11 orang sampel menunjukkan bahwa keterampilan renang gaya kupu-kupu dinilai pada tingkat penguasaan sebagai berikut: (1) Penguasaan posisi tubuh adalah 76,77% dengan kategori baik; (2) Penguasaan gerakan lengan adalah 68,69% dengan kategori baik; (3) Penguasaan gerakan kaki adalah 55,56% dengan kategori cukup; (4) Penguasaan pernafasan adalah 68,18% dengan kategori baik; dan (5) Penguasaan koorfinasi gerak adalah 63,64% dengan kategori cukup.

Kata Kunci: Keterampilan, Renang, Gaya Kupu-Kupu

Analysis of Butterfly Style Swimming Skills of Specialized Swimming Students at the FIK-UNP Coaching Department

ABSTRACT

The problem in this research is that the butterfly swimming skills of FIK-UNP specialization swimming students are still not optimal. This research aimed to determine the level of butterfly swimming skills of FIK-UNP specialization swimming students. The sample in the study was specialization swimming students at the FIK-UNP Department of Coaching who took specialization swimming courses in the January – June 2024 semester. The instrument in this research was a skills test, namely the butterfly swimming test. The data analysis technique used is descriptive statistics with a percentage formula. The butterfly swimming skill test is scored by three licensed assessors. The results of research from 3 (three) assessors of 11 samples showed that butterfly swimming skills were assessed at the following level of mastery: (1) Mastery of body position was 76.77% in the good category; (2) Mastery of arm movements is 68.69% in the good category; (3) Mastery of leg movements is 55.56% in the sufficient category; (4) Respiratory mastery is 68.18% in the good category; and (5) Mastery of movement coordination is 63.64% in the sufficient category.

Keywords: Skills, Swimming, Butterfly Style.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang dalam pembangunan di berbagai bidang, salah satunya yaitu pembangunan di bidang olahraga. Olahraga merupakan serangkaian gerakan tubuh atau aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis, terencana dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, menurut masyarakat (Salahudin & Rusdin, 2020). Peningkatan pembangunan dan pembinaan olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas SDM Indonesia yang ditunjukkan untuk membentuk kepribadian, disiplin, sportifitas dan karakter serta meningkatkan prestasi yang akan menumbuhkan rasa bangga terhadap diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (Sasongco & Umar, 2018).

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang paling disukai oleh banyak orang. Renang merupakan permainan yang diakhiri dengan air yang dapat memberi makan tubuh, dan dapat dipoles secara lokal (Denay, 2022). Olahraga renang dapat dilakukan oleh semua umur, baik laki-laki maupun perempuan dengan berbagai tujuan, seperti pendidikan, rekreasi, atau mencapai prestasi. (Herfiandi & Masrun, 2020). Dalam olahraga renang untuk pencapaian prestasinya ditentukan oleh kecepatan. Menurut Fernandez et al., (2017) tiga komponen yaitu faktor teknik, faktor fisik dan faktor psikologis, berkontribusi pada hasil prestasi. Untuk perlombaan renang, penilaian berdasarkan pada waktu perenang. Dalam renang yang paling penting adalah dapat mengurangi resistansi air untuk melaju lebih cepat. Oleh karena itu, kecepatan adalah salah satu bentuk fisik yang dapat meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga renang. Untuk berenang lebih cepat, perenang memerlukan teknik renang yang lebih baik untuk mengurangi hambatan, meningkatkan dorongan, dan menggabungkan keduanya (Neiva et al., 2014).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP) merupakan lembaga pendidikan keolahragaan yang ikut bertanggung jawab terhadap pembentukan dan pengembangan di bidang olahraga dalam upaya membentuk manusia Indonesia yang menjadi sumber daya yang berkualitas dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang menjadi mata kuliah wajib pada kurikulum Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga adalah olahraga renang. Pada olahraga renang terdapat tiga tingkatan yaitu renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Mata kuliah renang spesialisasi bertujuan agar mahasiswa dan mahasiswi dapat mengembangkan dan

memperhalus keterampilan renang gaya kupu-kupu dengan sangat baik dan benar, sebagai seorang calon pelatih dan guru yang berkompetensi.

Selama berabad-abad, renang telah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia. Renang bukan hanya olahraga yang menyenangkan, tetapi juga memiliki bermanfaat pada kesehatan, dan merupakan komponen penting dalam meningkatkan kebugaran fisik. Menurut Syahputra & Arwandi (2019) Olahraga renang adalah jenis olahraga yang dimaksudkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan biomotor atlet. Dalam olahraga renang, ada banyak gaya yang berbeda yaitu gaya bebas (*the carawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Tetapi gaya kupu-kupu merupakan gaya yang paling menarik. (Mulyana, 2011:2).

Karakteristik renang gaya kupu-kupu yaitu lengan yang bergerak secara bersamaan, begitu juga dengan gerakan kakinya. Pada renang gaya kupu-kupu yang dirasakan cukup sulit gerakannya adalah pada saat tarikan dan dorongan lengan yang lebih kuat dibanding dengan gaya renang yang lainnya. Atlet renang gaya kupu-kupu membutuhkan fitur fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan. Kekuatan yang digunakan oleh atlet ini adalah kekuatan otot lengan, perut, dan tungkai untuk mendorong (Wardianti, 2019). Menjadi seorang perenang yang mahir dalam gaya kupu-kupu memerlukan pemahaman dan penguasaan atas teknik dasar sampai gerakan yang lebih kompleks. Selain itu, untuk meningkatkan kinerja perenang dan mengurangi risiko cedera, elemen seperti struktur tubuh, koordinasi tubuh, pola pernapasan, dan kualitas Gerakan harus dipelajari secara menyeluruh (Fernandez et al., 2017).

Berdasarkan observasi, terlihat beberapa mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi, keterampilan gerakannya terbilang masih kurang. Padahal perhatian dosen untuk melatih gerakan sudah bagus dan melalui sebuah program pembelajaran yang baik. Namun tidak hanya memiliki kemampuan untuk melakukan teknik renang dengan baik, tetapi juga harus melakukannya dengan cara yang benar, tepat, dan cepat. Banyak kekurangan yang ditemui pada saat mahasiswa berenang dengan gaya kupu-kupu sehingga tubuh bergerak tidak efektif dan waktu yang dihasilkan tidak efisien. Oleh karena itu, penguasaan gerakan yang benar dan berkualitas tinggi diperlukan oleh mahasiswa untuk memaksimalkan gerakan dan

mengefisienkan waktu dalam renang gaya kupu-kupu. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk memperbaiki kecepatan dalam renang gaya kupu-kupu akan dapat mencapai nilai mata kuliah renang spesialisasi dengan baik.

Katz (1974) mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis keterampilan utama, yaitu keterampilan teknis (kemampuan dalam suatu pekerjaan atau tugas tertentu), keterampilan konseptual (kemampuan untuk memahami ide-ide abstrak dan kompleks), dan keterampilan manusiawi (kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain). Menurut Sudrajat & Prawirasaputra (2000:19), keahlian dalam setiap cabang olahraga didasarkan pada penguasaan keterampilan dasar. Olahraga berasal dari arti "aktifitas", dapat didefinisikan sebagai tindakan apa pun dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berlatih menggunakan segala jenis perangkat keras sesuai dengan tujuan dan kebutuhan aktifitas disiplin (Masrun & Damrah, 2022).

Dalam tulisan Syafruddin (2013:133) menyebutkan bahwa tingkatan gerak dalam olahraga dapat dibagi menjadi gerak dasar, gerak lanjutan, dan gerak tinggi. Sejalan dengan Ambarukmi (2007:18) menyampaikan bahwa "tahapan gerakan dalam olahraga terbagi menjadi gerakan dasar, gerakan menengah, dan gerakan tinggi". Ketiga tingkatan gerak ini juga membedakan tingkat koordinasi, yakni gerakan secara kasar, gerakan halus, dan gerakan otomatisasi. Suatu cabang olahraga dapat meningkatkan kualitas tekniknya dengan lebih baik jika diiringi dengan pengetahuan agar sejalan dengan metode latihan yang diinginkan (Naldi & Irawan, 2020).

Olahraga renang adalah jenis aktifitas fisik yang dilakukan di air dan dapat menyenangkan serta menyehatkan (Crowley et al., 2017). Banerjee & Bag (2019:414) menyatakan bahwa sebagai salah satu cabang olahraga Olimpiade, berenang menarik karena menawarkan banyak daya tarik dan tantangan untuk tujuan olahraga dan rekreasi. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya yang diperlombakan, yaitu gaya dada (katak), gaya *crawl* (bebas), gaya *butterfly* (kupu-kupu) dan gaya punggung (Mulyana, 2011:2). Kemampuan berenang membutuhkan kemampuan untuk menahan atau melawan hambatan yang diciptakan oleh air yang didesak maju (Maass et al., 2016).

Salah satu gaya renang yang paling menantang dan menakjubkan adalah renang gaya kupu-kupu, yang memiliki teknik yang indah dan gerakan yang teratur yang

menciptakan keindahan di dalam air. Namun, di balik kemewahan renang gaya kupu-kupu terdapat banyak tantangan teknis bagi seorang perenang (Rival & Yendrizal, 2023). Menurut Mardinus & Maidarman (2019) gerakan dalam gaya kupu-kupu memerlukan kombinasi kekuatan otot dan keterampilan teknik yang tinggi. Semakin baik teknik yang dimiliki oleh perenang, semakin besar kontribusinya terhadap kemampuan renangnya dan mencapai prestasi tertinggi. Dikutip dari buku yang ditulis oleh Subagyo (2018) teknik renang gaya kupu-kupu terdapat beberapa gerakan, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pengambilan nafas, dan koordinasi. Berbeda dengan gaya renang lainnya, gerakan renang gaya kupu-kupu melibatkan lebih banyak posisi badan dan gerakan ke atas dan ke bawah.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berenang gaya kupu-kupu. Jika hal ini dibiarkan, maka akan sulit untuk mencapai hasil yang optimal. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai langkah antisipatif dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa Departemen Kepeleatihan FIK-UNP.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan formula persentase. Penelitian dilakukan dengan menganalisis dan mendeskripsikan fenomena yang ada menggunakan angka-angka. Metode penelitian ini menggunakan blangko penilaian. Prosedur dalam penelitian ini dimulai dari melengkapi syarat administrasi seperti surat izin penelitian serta melengkapi alat-alat yang digunakan untuk penelitian. Menyiapkan sampel yang akan diuji, kemudian dilaksanakan tes keterampilan. Video tes dianalisis dan dilakukan penilaian dalam format penilaian oleh tiga orang penilai (*judgement*). Hasil penilaian tersebut akan diolah dan disajikan dalam statistik deskriptif dengan format persentase. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat penguasaan keterampilan renang gaya kupu-kupu dengan menganalisa gerakan renang gaya kupu-kupu mahasiswa dengan indikator: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pada pengambilan nafas dan koordinasi gerak secara keseluruhan pada mahasiswa renang spesialisasi Departemen Kepeleatihan FIK-UNP.

Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang FIK UNP pada tanggal 7 – 31 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP Departemen Kepeleatihan yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari – Juni 2024 dengan total populasi sebanyak 11 orang. Menurut Sugiyono (2016:81) sampel adalah bagian dari populasi berdasarkan jumlah dan karakteristiknya. Oleh karena itu, penentuan sampel harus dilakukan dengan cara tertentu berdasarkan pada pertimbangan yang ada. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik sensus, yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan (*performance*) yaitu tes renang gaya kupu-kupu. Mooney et al. (2015:2) mengemukakan bahwa menganalisa gerakan bisa didefinisikan sebagai pemberian umpan balik yang objektif kepada mahasiswa dan dosen melalui penggunaan cara yang berbeda, biasanya melibatkan analisis video dan informasi statistik. Berdasarkan format/blangko penilaian ini maka item-item yang terdapat dalam indikator penilaian gerakan renang gaya kupu-kupu dalam hal ini terdapat lima indikator, dari indikator tersebut terdapat 14 (empat belas) item yang dinilai.

Sesuai dengan tujuan penelitian deskriptif kuantitatif dan permasalahan yang ada, maka data yang diperoleh akan disajikan sesuai fakta, keadaan, fenomena, dan variabel yang terjadi selama penelitian di lapangan. Selain itu, tingkat keterampilan renang gaya kupu-kupu akan diklasifikasikan ke dalam angka berdasarkan poin dalam blangko penilaian dan menggunakan statistik persentatif. Untuk menentukan skor akhir keterampilan renang gaya kupu-kupu dilakukan dengan cara mengambil nilai tengah dari tiga orang penilai (*Judgement*). Sebagai contoh *Judgement 1* memberi nilai 2, *Judgement 2* memberi nilai 2, dan *Judgement 3* memberi nilai 3, skor akhir keterampilan renang gaya kupu-kupu dari sampel adalah 2.

HASIL

Posisi Tubuh

Terdapat tiga sub indikator gerakan yang diamati pada posisi tubuh, masing-masing dengan skor tertinggi tiga dan terendah satu. Dari 11 orang sampel yang diteliti, 8 orang (72,73%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik; 3 orang (27,27%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup; dan tidak ada mahasiswa dengan skor antara 3 – 4,9 (0,00%).

Gerakan Lengan

Terdapat tiga sub indikator gerakan yang diamati pada gerakan lengan, masing-masing dengan skor tertinggi tiga dan terendah satu. Dari 11 orang sampel yang diteliti, 3 orang (27,27%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik. 8 orang (72,73%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup. dan tidak ada mahasiswa dengan skor antara 3 – 4,9 tidak ada (0,00%).

Gerakan Kaki

Terdapat tiga sub indikator gerakan yang diamati pada gerakan kaki, masing-masing dengan skor tertinggi tiga dan terendah satu. Dari 11 orang sampel yang diteliti, 2 orang (18,18%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik. 6 orang (54,55%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup. Sementara mahasiswa yang memperoleh skor antara 3 – 4,9 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 3 orang (27,27%).

Pernafasan

Terdapat dua sub indikator gerakan yang diamati pada pernafasan, masing-masing dengan skor tertinggi tiga dan terendah satu. Dari 11 orang sampel yang diteliti, 1 orang (9,09%) mendapatkan skor antara 4,66 – 6 yang termasuk dalam kategori baik. 9 orang (81,82%) mendapatkan skor antara 3,33 – 4,65 yang termasuk dalam kategori cukup. Sementara mahasiswa yang memperoleh skor antara 2 – 3,32 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 1 orang (9,09%).

Koordinasi Gerak

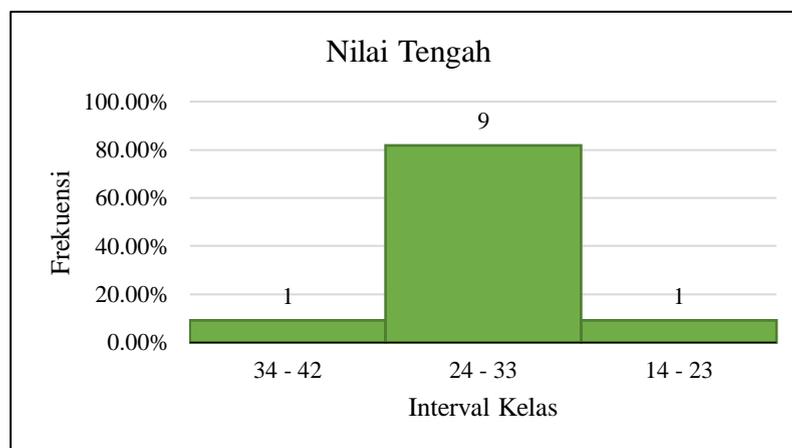
Terdapat tiga sub indikator gerakan yang diamati pada koordinasi gerak, masing-masing dengan skor tertinggi tiga dan terendah satu. Dari 11 orang sampel yang diteliti, 2 orang (18,18%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik. 8 orang (72,73%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup. Sementara mahasiswa yang memperoleh skor antara 3 – 4,9 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 1 orang (9,09%).

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan terhadap gerakan renang gaya kupu-kupu secara keseluruhan, maka didapatkan hasil data penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu dari masing-masing mahasiswa. Penilaian tersebut dilakukan oleh *judgement* yang memiliki keahlian pada cabang olahraga renang dengan menggunakan blangko penilaian atau lembar observasi. Berdasarkan penilaian tersebut didapatkan

skor penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu dari sampel. Dari 11 orang sampel yang diamati, skor maksimal adalah 38, skor minimal adalah 23, standar deviasi sebesar 3,83 dan skor rata-rata 27,91. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Spesialisasi

Interval Kelas (Nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
34 - 42	1	9,09%	Baik
24 - 33	9	81,82%	Cukup
14 - 23	1	9,09%	Kurang
Total	11	100%	



Gambar 1. Histogram Batang Data Penguasaan Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Spesialisasi

Berdasarkan pada tabel dan histogram batang di atas, dapat dilihat penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu secara keseluruhan. Dari 11 orang sampel yang diamati, 1 (satu) orang (9,09%) memiliki penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu yang termasuk dalam kategori baik dengan skor antara 34 – 42. 9 (Sembilan) orang (81,82%) memiliki penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu yang termasuk kategori dalam cukup dengan skor antara 24 – 33. 1 (satu) orang (9,09%) memiliki penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu yang termasuk dalam kategori kurang dengan skor antara 14 – 23. Rata-rata perolehan skor penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu adalah sebesar 27,91. Jika angka ini dimasukkan pada tabel standar penilaian yang telah dibuat, maka skor 27,91 masuk dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat penguasaan gerak renang gaya kupu-kupu mahasiswa spesialisasi semester Januari – Juni 2024 saat ini

berada pada tingkatan cukup.

Tingkat keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP pada kategori posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernafasan, koordinasi gerak, maka dirangkum data sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Analisis Data Tiap Indikator Renang Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Renang Spesialisasi FIK UNP

No	Gerakan yang Diamati	Skor Rata-rata	Rata-rata %TPG	Tingkatan
1	Posisi Tubuh	6,91	76,77	Baik
2	Gerakan Lengan	6,18	68,69	Baik
3	Gerakan Kaki	5,00	55,56	Cukup
4	Pernafasan	4,09	68,18	Baik
5	Koordinasi	5,73	63,64	Cukup
Jumlah		27,91	332,83	
Rata-rata		5,58	66,45	

%TPG = Tingkat Penguasaan Gerak

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis data menunjukkan bahwa, (1) penguasaan indikator posisi tubuh sebesar 76,77% dengan tingkatan yaitu baik; (2) penguasaan indikator gerakan lengan sebesar 68,69% dengan tingkatan yaitu baik; (3) penguasaan indikator gerakan kaki sebesar 55,56% dengan tingkatan yaitu cukup; (4) penguasaan indikator pernafasan sebesar 68,18% dengan tingkatan yaitu baik; dan (5) penguasaan koordinasi gerak sebesar 63,64% dengan tingkatan yaitu cukup.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan di atas, tingkat penguasaan gerakandan kesalahan gerakan pada setiap indikator gerakan renang gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP, yaitu:

1. Indikator posisi tubuh dengan tingkat penguasaan gerakan sebesar 76,77% dan tingkat kesalahan gerakan sebesar 23,23%.
2. Indikator gerakan lengan dengan tingkat penguasaan gerakan sebesar 68,69% dan tingkat kesalahan gerakan sebesar 31,31%.
3. Indikator gerakan kaki dengan tingkat penguasaan gerakan sebesar 55,56% dan tingkat kesalahan gerakan sebesar 44,44%.
4. Indikator pernafasan dengan tingkat penguasaan gerakan sebesar 68,18% dan tingkat kesalahan gerakan sebesar 31,82%.

5. Indikator koordinasi gerak dengan tingkat penguasaan gerakan sebesar 63,64% dan tingkat kesalahan gerakan sebesar 36,36%.

Kesalahan pada setiap indikator gerakan renang gaya kupu-kupu rata-rata masih banyak terjadi. Jika hal ini diabaikan, maka penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi tidak akan tercapai. Dilihat dari hasil penelusuran, memang ada mahasiswa yang menambah waktu latihannya di luar kelas atau berlatih mandiri, ada pula mahasiswa yang hanya berlatih pada saat perkuliahan, sehingga tingkat keterampilan setiap mahasiswa berbeda-beda. Sebagaimana yang dijelaskan Argantos & Tangkudung (2015) Keterampilan berenang memerlukan potensi motorik, dan semua keterampilan dasar harus dikuasai, karena jika keterampilan dasar tersebut kurang maka akan timbul kesulitan dalam berenang, seperti mudah lelah, tidak mampu berenang jarak jauh, dan lain-lain. Asri & Maidarman (2020) menyatakan bahwa seorang perenang harus mempunyai teknik renang dan kondisi fisik yang baik untuk melakukan gerakan terbaik mereka. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk memahami prinsip mekanisme ini adalah pembelajaran melalui model tanggung jawab pribadi dan sosial. Oleh karena itu pengetahuan tentang gerakan renang gaya kupu-kupu harus memahami prinsip-prinsip mekanika tertentu, apabila pemahaman terhadap prinsip-prinsip mekanisme tersebut kurang maka akan mengakibatkan mahasiswa melakukan gerakan-gerakan yang tidak tepat pada saat berenang (Susanto et al, 2020:598).

Kurangnya waktu latihan mahasiswa di luar mata kuliah renang menjadi salah satu permasalahan yang harus dihadapi. Padahal pihak kampus sudah menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam olahraga renang. Jonni & Argantos (2019:63) menjelaskan bahwa latihan adalah suatu tindakan yang dikerjakan secara sistematis dan berulang guna mencapai tujuan tertentu. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai bagi para atlet untuk berlatih sangat penting untuk keberhasilan latihan. Keberhasilan dan kualitas latihan akan dipengaruhi oleh program latihan yang dirancang dengan baik oleh pelatih (Faude et al, 2008:907). Oleh karena itu, mahasiswa renang spesialisasi diharapkan untuk melakukan latihan secara berkelanjutan, melaksanakan program latihan yang baik, menjaga kondisi fisik serta pola makan, dan lain sebagainya yang dapat menunjang kemampuan dalam berenang.

Apabila hal-hal tersebut dilaksanakan secara baik maka suatu yang diinginkan dapat terealisasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dapat diambil kesimpulan yaitu, berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 (tiga) orang penilai (*judgement*) dengan mengambil rata-rata dari 11 orang sampel pada gerakan renang gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi didapatkan penilaian sebagai berikut: (1) Penguasaan indikator posisi tubuh sebesar 76,77% dengan tingkatan baik; (2) Penguasaan indikator gerakan lengan sebesar 68,69% dengan tingkatan baik; (3) Penguasaan indikator gerakan kaki sebesar 55,56% dengan tingkatan cukup; (4) Penguasaan indikator pernafasan sebesar 68,18% dengan tingkatan baik; dan (5) Penguasaan indikator koordinasi gerak sebesar 63,64% dengan tingkatan cukup.

Dengan demikian, penelitian yang dilakukan terhadap sebelas (11) orang mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP diperoleh hasil bahwa keterampilan renang gaya kupu-kupu sebesar 66,45% dan berada dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, H.D, Dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Level 1*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Argantos, Argantos, & James A.P. Tangkudung. (2015). Teaching Methods of Practice Style and Command Style in Improving the Skill of Butterfly Stroke. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport* 1(1): 32.
- Asri, N., & Maidarman, M. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 meter Gaya Dada Mahasiswa Renang Pendalaman. *Jurnal Patriot*, 2(2), 409-420.
- Banerjee, M, & S Bag. (2019). Relationship of Selected Anthropometric Variables with Short Distance Swimming Performance. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(2): 413–17.
- Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2017). The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*.
- Denay, N. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 1(10), 0–17.

- Faude, O et al. (2008). Volume vs Intensity in the Training of Competitive Swimmers. *Int J Sports Med* v: 906–12.
- Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Herfiandi, F., & Masrun, M. (2020). Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Kelompok Pemula Atlet Renang Women's Swimming Club Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 140-147.
- Jonni, and Argantos. (2019). Peningkatan Usaha Sanggar Senam dan Fitness Centre Melalui Pelatihan Dasar bagi Instruktur Kebugaran di Kecamatan Koto Tangah Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1): 60–66.
- Katz, Robert (1974). *Skill of an Effective Administrator*. Harvard Bussiness Review. *Leadership Development*. Harvard Bussiness Publishing.
- Maass, C. C., Kruger, C., Herminghaus, S., & Bahr, C. (2016). *Swimming Droplets*. Annual Review of Condensed Matter Physics.
- Mardinus, A., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 18-23.
- Masrun, M., & Damrah, D. (2022). The Influence of Pedagogic and Professional Competencies on the Performance of Physical Education Teachers of Elementary Schools in Padang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 381-388.
- Mooney, R et al. (2015). Analysis of Swimming Performance: Perceptions and Practices of US- Based Swimming Coaches Swimming Coaches. *Journal Of Sports Sciences*: 1–9
- Mulyana, B. (2011). *Aktivitas Akuatik*. Jakarta: Depdikbud.
- Naldi, I., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.
- Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. *Sports Medicine*.
- Rival, A., & Yendrizal, Y. (2023). The Contribution of Arm Muscle Strength and Limb Muscle Explosive Power to the 50 Meter Butterfly Swim. *Gladiator*, 3(1), 1-15.
- Salahudin, & Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3), 457-464.
- Sasongco, H., & Umar. (2018). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.

- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Sudrajat, Prawirasaputra. (2000.) *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Ermawan, Pamuji Sukoco, & Suharjana. (2020). The Aquares Model: Does It Have Impact on Improving Personal and Social Responsibility? *Cakrawala Pendidikan*, 39(3): 597–608.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syahputra, N., & Arwandi, J. (2019). Persepsi Masyarakat Kota Padang Terhadap Olahraga Renang di Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 164-170.
- Wardianti, Elvira. (2019). *Identifikasi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Tinggi Badan Atlet Gaya Kupu-Kupu DIY Tahun 2017*. Universitas Negeri Yogyakarta.