

Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang

Uli Sagita^{1*}, Ronni Yenes², Pringgo Mardesia³, Desi Purnama Sari⁴

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

Email Korespondensi: ulisagita5702@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan dalam teknik gerak renang gaya kupu-kupu pada atlet sea-ria aquatic yang sudah lanjut. Masalah yang dihadapi dalam studi ini adalah bahwa teknik renang gaya kupu-kupu pada atlet sea-aquatic padang yang sudah berpengalaman masih belum sepenuhnya optimal. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet lanjutan sea-ria aquatic padang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes teknik gerak yaitu tes renang gaya kupu-kupu. Metode menggunakan deskriptif kualitatif menggunakan rumus persentase. Uji keterampilan berenang dengan gaya kupu-kupu dinilai oleh tiga orang penilai yang berlisensi. Hasil penelitian dari 3 (tiga) orang penilai (*judgment*) terhadap 10 orang sampel menunjukkan bahwa Teknik Gerakan berenang pada gaya kupu-kupu dinilai berdasarkan Tingkat penguasaan sebagai berikut: (1) Tingkat penguasaan posisi tubuh mencapai 74,44% dengan klasifikasi baik; (2) Tingkat penguasaan Gerakan lengan mencapai 75,00% dengan klasifikasi baik; (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki mencapai 75,00% dengan klasifikasi baik ; dan (4) Tingkat penguasaan teknik pernapasan mencapai 82,00% dengan klasifikasi baik; dan (5) Tingkat penguasaan koorfinasi gerak adalah 80,00% dengan kategori baik.

Kata Kunci: Teknik, Gerak, Renang, Gaya Kupu-Kupu

Analysis of Butterfly Style Swimming Techniques in Sea-Ria Aquatic Padang Advanced Athletes.

ABSTRACT

*This study aims to measure the level of skill in butterfly swimming technique in advanced sea-aquatic athletes. The problem faced in this study is that the butterfly swimming technique in experienced sea-aquatic athletes in Padang is still not fully optimal. The sample in this study was advanced sea-aquatic athletes in Padang. The instrument in this study was a movement technique test, namely the butterfly swimming test. The method used was qualitative descriptive using a percentage formula. The butterfly swimming skill test was assessed by three licensed assessors. The results of the study from 3 (three) assessors (*judgment*) against 10 samples showed that the swimming movement technique in the butterfly stroke was assessed based on the level of mastery as follows: (1) The level of mastery of body position reached 74.44% with a good classification; (2) The level of mastery of arm movements reached 75.00% with a good classification; (3) The level of mastery of leg movements reached 75.00% with a good classification; and (4) The level of mastery of breathing techniques reached 82.00% with a good classification; and (5) The level of mastery of movement coordination was 80.00% with a good category.*

Keywords: *Technique, Movement, Swimming, Butterfly Style.*

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki kemampuan untuk mengurangi tingkat stres seseorang sekaligus meningkatkan rasa bahagia. Aktivitas fisik ini juga berpotensi memperkuat kemampuan otak dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian olahraga, olahraga bisa dilakukan dalam berbagai cara melalui pembelajaran gerakan. Salah satu jenis olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan fisik adalah berenang. Kegiatan berenang dapat dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan tujuannya, seperti renang kompetitif, renang pendidikan untuk institusi pendidikan, renang rekreasi yang biasanya dilakukan di sungai, danau, pantai, atau laut, serta renang untuk kesehatan (Ryzki et al., 2021). Menurut Argantos (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan elemen krusial dalam kehidupan komunitas, dimana banyak orang berolahraga untuk menjaga kesehatan, mencari hiburan, dan mencapai prestasi yang mencerminkan pembangunan manusia secara menyeluruh. Sedangkan menurut Hermanzoni (2018) bahwa olahraga adalah sebuah alat untuk pengembangan individu, karena seseorang bisa meraih dan meningkatkan kinerjanya melalui kegiatan olahraga. Ada berbagai elemen yang mendukung yang berpengaruh terhadap kinerja, seperti situasi, pendekatan, strategi dan mentalitas (Irawadi, 2019).

Menurut Aziz (2017) menyatakan bahwa gerakan setiap jenis olahraga memiliki peran yang sangat krusial dalam mengembangkan bakat yang dimiliki, serta berguna untuk memperluas kemampuan cabang olahraga lainnya. Ada beberapa keuntungan dari olahraga dalam konteks pendidikan yang mendukung kesehatan mental siswa atau atlet, yaitu 1) olahraga dapat mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan rasa kebahagiaan, 2) olahraga dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan 3) olahraga dapat memperkuat rasa percaya diri. Oleh karena itu, kegiatan olahraga dapat dilakukan melalui berbagai jenis permainan yang melibatkan pembelajaran gerak. Salah satu jenis olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan adalah renang (Alnedral, 2016).

Menurut Denay, N. (2022) menyatakan bahwa renang dasar mencakup pengetahuan mengenai konsep, latar belakang sejarah olahraga, teknik serta regulasi dalam renang, termasuk keterampilan gaya dada dan gaya bebas dengan sinkronisasi gerakan kasar. Renang adalah cabang olahraga yang mengukur kecepatan atlet saat berenang. Gaya yang dipertandingkan antara lain adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Menurut Harmako & Sovensi (2021) Perenang yang berhasil dalam kompetisi

adalah mereka yang mampu menyelesaikan lintasan dalam waktu tercepat. Selain itu, renang diakui sebagai salah satu aktivitas fisik yang sangat bermanfaat untuk kesehatan dan dianggap sebagai terapi. Pemerintah pun mendukung upaya meningkatkan kesehatan melalui renang, menjadikannya olahraga yang sangat vital karena banyak sekali keuntungan yang ditawarkannya.

Berenang merupakan aktivitas di dalam air yang sangat diminati dan terkenal di kalangan banyak orang karena setiap gerakannya melibatkan hampir semua otot tubuh, menjadikannya sangat bermanfaat untuk kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh (Ii et al., 2009). Berenang juga aktivitas menyenangkan yang meningkatkan kesehatan dan kebugaran jantung. Banyak sekali pengetahuan tentang renang yang tersedia bagi para ilmuwan olahraga (Mardesia, P., dkk 2021). Menurut Crowley, (2017) "Aktivitas olahraga renang adalah suatu jenis kegiatan yang dilakukan di dalam air untuk memperbaiki fisik yang dapat memberikan kesehatan dan kepuasan bagi tubuh". Dari era batu kuno di Mesir pada tahun 2000 SM hingga 1538, Nicolas Wynman, yang merupakan seorang profesor bahasa anak dari Jerman, menciptakan buku pertama yang berkaitan dengan renang. Kompetisi renang di Eropa mulai muncul sekitar tahun 1800, dengan predominasi gaya dada dan gaya renang bebas, yang pada saat itu dikenal sebagai gaya trudgen, yang diperkenalkan oleh Jhon Arthur Trudgen pada tahun 1873 setelah ia menirunya dari penduduk asli Amerika.

Berdasarkan pendapat Maidarman (2016), "Renang adalah sebuah kegiatan yang melibatkan seluruh tubuh dan dilakukan di dalam air dengan menggerakkan berbagai bagian tubuh, sehingga menciptakan pergerakan ke depan. Renang juga merupakan sejenis gerak diri yang dilakukan di dalam air (Qi et al., 2023). Berenang merupakan salah satu metode pergerakan yang paling sulit bagi manusia, di mana kecepatan dalam berenang dipengaruhi oleh faktor keseimbangan (Sari, 2021). Olahraga berenang melibatkan gerakan tubuh manusia di dalam air. Renang adalah kegiatan yang memanfaatkan tubuh dengan posisi mengapung di permukaan air, menggunakan kaki dan tangan untuk bergerak (Subagyo, 2017).

Gaya kupu-kupu adalah salah satu teknik renang yang dipertandingkan dalam Olimpiade serta kompetisi resmi lainnya. Berkat gerakan kaki yang unik, gaya ini juga sering disebut sebagai gaya lumba-lumba. Dibandingkan dengan teknik renang lainnya, gaya kupu-kupu sangat memerlukan tenaga ekstra dari perenang. Kecepatan dalam gaya

ini diperoleh melalui gerakan kedua tangan yang dilakukan secara bersamaan, dikombinasikan dengan dorongan kaki yang simultan. Ketepatan ritme sangat krusial dalam mempercepat gerakan ini (Bramantha, 2023). Menurut Argantos (2015, 33), "Gaya kupu-kupu merupakan salah satu bentuk pergerakan renang dengan posisi dada di atas permukaan air. Kedua tangan secara bersamaan ditekan ke bawah, kemudian digerakkan keluar sebelum disempatkan ke depan."

Gaya kupu-kupu merupakan salah satu teknik renang yang dipertandingkan di ajang Olimpiade serta kompetisi resmi lainnya. Karena pola gerakan kakinya yang khas, gaya ini sering disebut sebagai gaya lumba-lumba. Jika dibandingkan dengan metode renang lainnya, gaya kupu-kupu membutuhkan lebih banyak energi dari perenang. Speed dalam gaya ini dicapai dengan gerakan tangan secara bersamaan, dipadukan dengan tendangan kaki yang sinkron. Ketepatan ritme sangat penting untuk meningkatkan kecepatan gerakan ini (Bramantha, 2023). Argantos (2015, 33) menyatakan, "Gaya kupu-kupu adalah salah satu bentuk teknik renang di mana posisi dada berada di atas air. Kedua tangan secara bersamaan diturunkan, lalu digerakannya ke luar sebelum diarahkan ke depan." Menurut buku Subagyo (2018), teknik renang gaya kupu-kupu meliputi beberapa elemen, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, dan koordinasi gerakan. Keterampilan dalam teknik renang merupakan hal penting yang perlu dikuasai oleh seorang perenang, didukung dengan kondisi fisik yang optimal agar pergerakan dapat dilakukan secara maksimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik harus diperhatikan dalam olahraga renang untuk mencapai hasil yang terbaik.

Dalam berenang gaya kupu-kupu dapat melalui latihan yang teratur dan terprogram, disamping itu juga ditunjang oleh faktor dari dalam dan luar diri individu yang semua itu sangat mendukung kesempurnaan gerakan renang gaya kupu-kupu. Faktor-faktor tersebut dalam proses latihan renang juga akan saling terkait dan akan mempengaruhi hasil latihan renang.

Agar dapat berenang gaya kupu-kupu dengan baik dan benar maka setiap komponen (indikator) gerak dari teknik renang gaya kupu-kupu mesti dapat dikuasai. Komponen (indikator) gerak dari teknik renang gaya kupu-kupu : posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik pernafasan, koordinasi gerak. Dimana pada tahap awal pembelajaran teknik renang gaya kupu-kupu masing-masing komponen gerak tersebut dipelajari secara bertahap dan terpisah. Setelah dapat menguasai setiap komponen gerak tersebut maka

selanjutnya belajar untuk mengkoordinasikan setiap komponen gerak tersebut hingga dapat berenang dengan teknik gaya kupu-kupu.

Berdasarkan hal tersebut maka untuk mengetahui tingkat teknik gerak renang gaya kupu-kupu yang dimiliki oleh seorang perenang maka dapat dilakukan pengamatan atau penilaian oleh judge (penilai). Dimana yang memiliki komponen untuk melakukan penilaian tersebut adalah pelatih renang, wasit renang, dosen renang yang memiliki sertifikat kompetensi. Dimana judge (penilai) akan mengamati setiap komponen gerakan teknik renang gaya kupu-kupu (posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, pernafasan, dan koordinasi gerak) dan kemudian melakukan penilaian.

METODE

Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif serta akurat fakta dan karakteristik mengenai teknik gerak renang gaya kupu-kupu dengan formula persentase. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang FIK UNP pada tanggal 16 April 2025. 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 teknik gerak. 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 juga memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat penguasaan teknik gerak renang gaya kupu-kupu dengan menganalisa gerakan renang gaya kupu-kupu dengan indikator: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan saat pengambilan nafas dan koordinasi gerak secara keseluruhan pada atlet lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Lanjutan Sea-Ria aquatic Padang dengan total populasi sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Dengan jumlah sampe 10 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik gerak renang gaya kupu-kupu pada atlet. Mooney et al. (2015:2) mengemukakan bahwa menganalisa gerakan bisa didefinisikan sebagai pemberian umpan balik yang objektif kepada atlet dan pelatih 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 akan 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, kemampuan teknuk gerak renang gaya kupu-kupu akan diklasifikasikan ke dalam angka berdasarkan poin dalam blangko penilaian dan menggunakan statistik persentatif. Untuk menentukan skor akhir teknik gerak 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, sedang dua dan terendah satu. Dari 10 orang sampel yang diteliti, 3 orang (30%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik; 7 orang (70%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup dan 0 orang (0,00%) mendapatkan skor 3-4,9 yang termask dalam kategori kurang.

Gerakan Lengan

Terdapat tiga sub indikator gerakan yang diamati pada gerakan lengan, masing-masing dengan skor tertinggi tiga, sedang dua dan terendah satu. Dari 10 orang sampel yang diteliti, 3 orang (30%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik. 6 orang (60%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup dan 1 orang (10%) mendapatkan skor 3-4,9 yang termask dalam kategori kurang.

Gerakan Kaki

Terdapat tiga sub indikator gerakan yang diamati pada gerakan kaki, masing-masing dengan skor tertinggi tiga, sedang dua dan terendah satu. Dari 10 orang sampel yang diteliti, 3 orang (30%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik. 4 orang (40%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup dan 3 orang (30%) mendapatkan skor 3-4,9 yang termask dalam kategori kurang.

Pernafasan

Terdapat dua sub indikator gerakan yang diamati pada pernafasan, masing-masing dengan skor tertinggi tiga, sedang dua dan terendah satu. Dari 10 orang sampel yang diteliti, 0 orang (0,00%) mendapatkan skor antara 4,66 – 6 yang termasuk dalam kategori baik. 1 orang (10%) mendapatkan skor antara 3,33 – 4,65 yang termasuk dalam kategori cukup dan 9 orang (90%) mendapatkan skor 3 - 3,32 yang termasuk dalam kategori kurang.

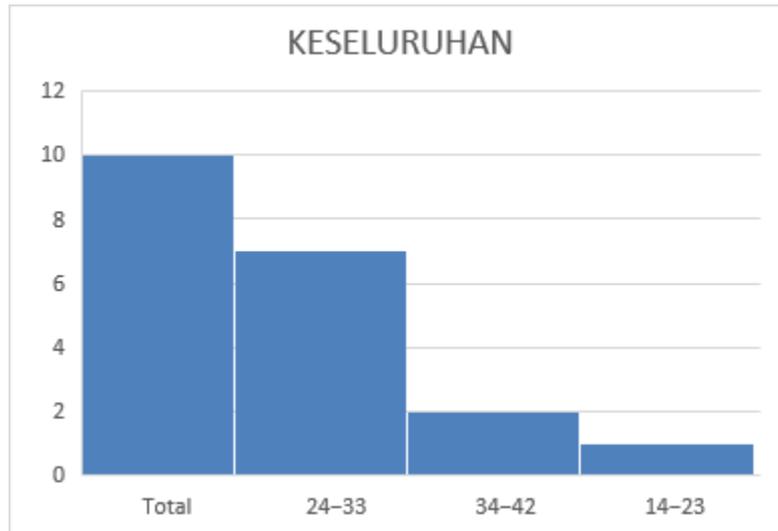
Koordinasi Gerak

Terdapat tiga sub indikator gerakan yang diamati pada koordinasi gerak, masing-masing dengan skor tertinggi tiga, sedang dua dan terendah satu. Dari 10 orang sampel yang diteliti, 3 orang (30%) mendapatkan skor antara 7 – 9 yang termasuk dalam kategori baik. 7 orang (70%) mendapatkan skor antara 5 – 6,9 yang termasuk dalam kategori cukup dan 0 orang (0,00%) mendapatkan skor 3 - 3,32 yang termasuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan terhadap gerakan renang gaya kupu-kupu secara keseluruhan, maka didapatkan hasil data kemampuan teknik gerak renang gaya kupu-kupu dari masing-masing atlet. Penilaian tersebut dilakukan oleh *judgement* yang memiliki keahlian pada cabang olahraga renang dengan menggunakan blangko penilaian atau lembar observasi. Berdasarkan penilaian tersebut didapatkan skor kemampuan teknik gerak renang gaya kupu-kupu dari sampel. Dari 10 orang sampel yang diamati, skor maksimal adalah 38, skor minimal adalah 26, standar deviasi sebesar 4,24 dan skor rata-rata 30. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang.

Interval Kelas (Nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
34 - 42	2	20%	Baik
24 - 33	7	70%	Cukup
14 - 23	1	10%	Kurang
Total	10	100%	



Gambar 1. Histogram Batang Data Dari Hasil Penilaian Teknik Gerak Keseluruhan Renang Gaya Kupu-Kupu.

Berdasarkan pada tabel dan histogram batang di atas, dapat dilihat penguasaan teknik gerak renang gaya kupu-kupu secara keseluruhan. Dari 10 orang sampel yang diamati, 2 (Dua) orang (20%) memiliki penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu yang termasuk dalam kategori baik dengan skor antara 34 – 42. 7 (Tujuh) orang (70%) memiliki penguasaan gerakan renang gaya kupu-kupu yang termasuk kategori dalam cukup dengan skor antara 24 – 33. Sedangkan 1 (Satu) orang (10%) memiliki penguasaan teknik gerak renang gaya kupu-kupu yang termasuk dalam kategori kurang dengan skor antara 14 – 23. Rata-rata perolehan skor penguasaan teknik gerak renang gaya kupu-kupu adalah sebesar 29,2. Jika angka ini dimasukkan pada tabel standar penilaian yang telah dibuat, maka skor 4,35 masuk dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat penguasaan gerak renang gaya kupu-kupu pada atlet Sea-Ria Aquatic Padang saat ini berada pada tingkatan cukup.

Tingkat penguasaan teknik gerak renang gaya kupu-kupu atlet lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang 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 Atlet Lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang.

No	Gerakan yang Diamati	Skor Rata-rata	Rata-rata %TPG	Tingkatan
1	Posisi Tubuh	6,7	74,44	Baik
2	Gerakan Lengan	6	75,00	Baik

3	Gerakan Kaki	6	75,00	Baik
4	Pernapasan	4,1	82,00	Baik
5	Koordinasi	6,4	80,00	Baik
Jumlah		29,2	382,44	
Rata-rata		5,84	77,29	

%TPG = Tingkat Penguasaan Gerak

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis data menunjukkan bahwa, (1) penguasaan indikator posisi tubuh sebesar 74,44% dengan tingkatan yaitu baik; (2) penguasaan indikator gerakan lengan sebesar 75,00% dengan tingkatan yaitu baik; (3) penguasaan indikator gerakan kaki sebesar 75,00% dengan tingkatan yaitu baik; (4) penguasaan indikator pernafasan sebesar 82,00% dengan tingkatan yaitu baik; dan (5) penguasaan koordinasi gerak sebesar 80,00% dengan tingkatan yaitu baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah di jelaskan, tingkat penguasaan dan kesalahan gerak pada setiap indikator Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang, yaitu sebagai berikut :

1. Indikator posisi tubuh, tingkat penguasaan gerak sebesar 74,44% dan tingkat kesalahan 25,56%.
2. Indikator gerakan lengan tingkat penguasaan gerak sebesar 75,00% dan tingkat kesalahan 25,00%.
3. Indikator gerakan kaki tingkat penguasaan gerak sebesar 75,00% dan tingkat kesalahan 25,00%.
4. Indikator pernafasan tingkat penguasaan gerak sebesar 82,00% dan tingkat kesalahan 18,00%.
5. Indikator koordinasi gerakan tingkat penguasaan gerak sebesar 80,00% dan tingkat kesalahan 20,00%.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat beberapa tingkat kesalahan dalam gerakan pada setiap indikator teknik renang gaya kupu-kupu. Jika masalah ini dibiarkan begitu saja, maka atlet yang berpartisipasi dalam renang gaya kupu-kupu di Sea-Ria Aquatic Padang tidak akan mencapai penguasaan yang memadai, dan masing-masing atlet akan memiliki tingkat kapabilitas yang bervariasi. Argantos (2019:281) menyatakan bahwa “Aktivitas fisik merupakan elemen krusial dalam kehidupan masyarakat, di mana

umumnya orang berolahraga untuk kesehatan, kesenangan, dan prestasi, yang berhubungan dengan pengembangan manusia secara menyeluruh.” Untuk dapat melakukan renang dengan baik, kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan tangan dan kaki serta pernapasan secara seimbang sangat dibutuhkan. Komponen kebugaran fisik dalam cabang olahraga renang sangat vital untuk mendukung prestasi, khususnya bagi renang gaya kupu-kupu.

Melihat kondisi yang ada, teknik gerakan renang gaya kupu-kupu pada atlet lanjutan di Sea-Ria Aquatic Padang masih menunjukkan hasil yang kurang maksimal, terlihat dari situasi di lapangan. Diharapkan agar para atlet bisa melakukan latihan dengan fokus dan serius, serta mengikuti petunjuk dari pelatih dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa, melalui penilaian yang dilakukan oleh tiga penilai dengan mengambil rata-rata dari sepuluh orang sampel pada teknik gerakan renang gaya kupu-kupu dalam kelompok atlet lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang, diperoleh penilaian sebagai berikut: (1) Penguasaan indikator posisi tubuh mencapai 74,44% dan dinilai dalam kategori baik; (2) Penguasaan indikator gerakan lengan sebesar 75,00% juga masuk dalam kategori baik; (3) Penguasaan indikator gerakan kaki berada di angka 75,00% dan dinilai baik; (4) Penguasaan indikator pernapasan mencapai 82,00% dengan level baik; dan (5) Penguasaan indikator koordinasi gerak mencatat 80,00% dengan penilaian baik.

Dengan demikian, keseluruhan hasil penelitian dari sepuluh orang sampel atlet lanjutan Sea-Ria Aquatic Padang menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dalam Renang Gaya Kupu-Kupu mencapai 77,29% yang termasuk dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, R., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>
- Adolph, R. (2016). *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.

- 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.
- Argantos, A. (2019). Peningkatan USAha Sanggar Senam dan Fitness Centre melalui Pelatihan Dasar Bagi Instruktur Kebugaran di Kecamatan Koto Tangah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60-66.
- Armen, M., Rahmalia, A., & Rahmadani, A. F. (2024). *Pelatihan Renang Gaya Kupu-Kupu Menggunakan Pulbouys dan Fin di A & B Swim School Lumpur Malaysia*. 13(2), 859–869.
- Aziz, Ishak; Donie, Donie. Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2017, 2.02: 132-142.
- Bramantha, H. (2023). Teknik Renang. *Eureka Media Aksara, September*, 1–61. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/564596-teknik-renang-macam-macam-gaya-dalam-ber-eb7a543c.pdf>.
- Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2017). *The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review*. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0730-2>.
- Denay, N. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu.
- Hermanzoni, hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139.
- Ii, B. A. B., Teori, A. D., & Renang, H. (2009). *Indikator Renang Gaya Bebas*. 4– 5.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167.
- Maidarman. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1((02)), 147–156.
- Mardesia, P., Dlis, F., & Sukur, A. (2021, February). The Influence of Teaching Inclusion Style on Destination Swimming Learning. In 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019) (pp. 365-368).
- 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
- Qi, Y., Sun, K., Zhao, D., Liu, L., & Zhang, S. (2023). Kinematic and electromyography characteristics of performing butterfly stroke with different swimming speeds in flow environment. *Heliyon*, 9(9), e20122. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20122>
- Rodríguez, Velastequí, M. (2019). No. 1–23.
- Ryzki, A., Eri, B., Ishak, A., & Yogi, S. (2021). *Jurnal Patriot*. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

- Sari, I. P., Umar, U., Maidarman, M., & Yenes, R. (2021). Determinasi *Teknik Renang Gaya Punggung Siswa*. *Jolma*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5333>.
- Syahrastani, S., Badri, H., Argantos, A., & Yuniarti, E. (2018). The impact of 200 meter breast stroke swimming activity on blood glucose level of the student.
- Subagyo. 2017. Pendidikan Olahraga Renang dalam Perspektif Aksiologi. Yogyakarta.
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Sugiyono. (2010). *METODE Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. No Title. Alfabeta.