

Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas

Sohibul Agus Fikri^{1*}, Masrun², Pringgo Mardesia³, Desi Purnama Sari⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: sohibulagusfikri10@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang. Jenis penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet kelompok umur (9-19) tahun SeaRIAaquatic Padang sebanyak 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*. sampel yaitu 15 orang atlet putra kelompok umur KU I sampai KU V atau kisaran umur 9 sampai 19 tahun SeaRIAaquatic Kota Padang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini format atau blangko penilaian gerakan Renang Gaya Bebas. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa : (1) Tingkat keterampilan posisi tubuh renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 5,60 berada pada kategori sedang. (2) Tingkat keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 4,78 berada pada kategori sedang. (3) Tingkat keterampilan gerakan tungkai renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 4,96 berada pada kategori sedang. (4) Tingkat keterampilan pernapasan renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 5,93 berada pada kategori sedang. (5) Tingkat keterampilan koordinasi gerak renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 3,71 berada pada kategori sedang. (6) Tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 22,98 berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas

Freestyle Swimming Technique Skill Analysis

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the freestyle swimming technique skills of junior athletes at SeaRIAaquatic Padang. This type of research is descriptive. The population of this study was 25 athletes in the age group (9-19) at SeaRIAaquatic Padang. The sampling technique used was purposive sampling. The sample consisted of 15 male athletes in the age group KU I to KU V, or between 9 and 19 years old, at SeaRIAaquatic Padang City. The instrument used in this study was a freestyle swimming movement assessment format or blank. Data analysis used a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F/N \times 100\%$. The results of the study showed: (1) The average level of freestyle swimming body position skill was 5.60, which is in the moderate category. (2) The average level of freestyle swimming arm movement skill was 4.78, which is in the moderate category. (3) The average level of freestyle swimming leg movement skill was 4.96, which is in the moderate category. (4) The average level of freestyle swimming breathing skills is 5.93, which is in the moderate category. (5) The average level of freestyle swimming movement coordination skills is 3.71, which is in the moderate category. (6) The average level of freestyle swimming technique skills is 22.98, which is in the moderate category.

Keywords: *Freestyle Swimming Technique Skills*

PENDAHULUAN

Setiap orang dapat berpartisipasi dalam olahraga, yang merupakan aktivitas fisik yang perlu tertanam dalam masyarakat dan tidak hanya diperuntukkan bagi atlet (Pribadi, I., 2024; Febritha, G., 2024) seperti olahraga merupakan salah satu cara untuk melatih tubuh manusia agar menjadi lebih kuat baik secara fisik maupun mental (Reren, D., 2024; Firdani, 2024; Sinaga et al., 2023). Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi (Setiawan, 2022). Olahraga adalah sarana untuk mengembangkan pengembangan diri manusia, karena kinerja dapat dicapai dan ditingkatkan melalui olahraga (Hermann, 2018). Sementara olahraga tidak lagi terbiasa menjalani kehidupan yang sehat secara fisik, Skanaran Sports telah menjadi salah satu profesi yang bisa mencari nafkah bagi atlet yang ditandai (Barlian, 2020).

Kemajuan teknologi yang kita alami saat ini telah memaksa kita untuk meningkatkan kemampuan kita untuk menjalani hidup. Sebagai masyarakat yang tinggal di era digital, kami merasa ditinggalkan jika kami tidak mengikuti tren perkembangan teknologi. Kemajuan teknologi ini memiliki efek positif dan negatif pada pengembangannya, terutama di bidang olahraga renang (Masrun, Khairuddin, Umar & Yauma, V., 2023). Berenang adalah aktivitas fisik yang digunakan dalam metode yang direncanakan di bawah air dengan menggunakan metode unik untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik, sama dengan halnya dengan cabang olahraga lainnya yang memerlukan teknik, taktik dan kondisi fisik dengan tujuan memperoleh prestasi atau dengan tujuan lainnya didalam olahraga renang.

Sependapat dengan Masrun, Alnedral, & Yendrizal (2022) Prestasi olahraga dipengaruhi oleh sejumlah elemen, termasuk teknis, taktis, psikologis, dan fisik. Kegiatan olahraga dan permainan diberikan sesuai tingkat pertumbuhan (Masrun, M., & Rusnaldi, R., 2022). Dalam pencapaian prestasi seorang atlet renang harus menguasai keterampilan teknik dasar secara baik agar nantinya prestasi atlet maksimal, aspek- aspek yang terdapat didalam keterampilan teknik renang.

Posisi tubuh, gerakan lengan dan kaki, pernapasan, dan tubuh terkoordinasi. Dengan penguasaan olahraga berenang dengan keterampilan teknis yang sangat baik, perenang dapat dengan mudah menyelesaikan salah satu olahraga Olimpiade yang paling menarik hingga akhir. Untuk rekreasi dan olahraga (Banerjee & Bag, 2019). Kegiatan menarik lainnya adalah berenang, yang direkomendasikan untuk kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan karena

manfaatnya bagi kardiovaskular. Ilmuwan olahraga kini memiliki banyak informasi mengenai renang (Mardesia, P., et al 2021). Berenang adalah area olahraga yang membutuhkan keterampilan fisik saat menerapkan kegiatan. Gaya renang dalam perlombaan adalah gaya bebas, ASI, berenang kupu-kupu, dan backswimming (Amicta & Maidarman 2019).

Berenang adalah teknik untuk bergerak di bawah air, termasuk gerakan berulang tangan dan kaki, memungkinkan Anda untuk bertarung dan memajukan tubuh Anda (Denay, N., 2020). Berenang membutuhkan tubuh dan daya tahan. Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud di sini adalah tingkat kebugaran jasmani. Menurut Syahrastani (2018), hal ini mendukung bidang kesehatan dan menunjukkan bahwa berenang merupakan salah satu kegiatan yang paling menyehatkan atau sebagai terapi farmakologis. Menurut Yuliana et al. (2021) Olahraga renang memungkinkan Anda untuk menggerakkan tubuh Anda tanpa menjadi terlalu panas dan berkeringat. Risiko cedera yang sangat kecil akibat kegiatan renang. Yang terbaik adalah mengetahui bahwa teknik kolam renang yang baik juga merupakan hiburan yang menarik untuk menghindari cedera dan kecelakaan yang disebabkan oleh aktivitas berenang. Manfaat kardiovaskular didanai untuk kesehatan dan kebugaran umum (Sin, T. H. Hundayani, 2020).

Dibandingkan dengan gaya renang lainnya, renang gaya bebas adalah yang tercepat, termudah, dan paling efisien. Renang gaya bebas melibatkan empat gerakan: posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, dan pernapasan. Anda dapat melakukan renang gaya bebas sambil berbaring tengkurap, menggerakkan kaki ke atas dan ke bawah, menggoyangkan tangan secara bergantian, dan bernapas ke samping. Saat berenang di gaya bebas, berenang juga membutuhkan kekuatan di otot-otot kaki, dengan kedua kaki bergetar naik dan turun secara bergantian (Surahman, 2016).

Untuk mencapai hasil olahraga atlet dan perenang, menurut Donnie (2017), itu tidak dapat dipisahkan dari kemampuan pelatih dari kemampuan kinerja olahraga. Pelatih mengatakan itu adalah salah satu di balik layar di mana ia dapat perlahan-lahan mengangkat prestasi atletnya dari panggung pemula hingga atlet terbaik. Mesquita, Isidro, dan Rosado (2018) menegaskan bahwa untuk menerapkan pengetahuannya dalam pengembangan atlet, seorang pelatih yang kompeten perlu memiliki pelatihan dan lisensi yang sesuai dalam olahraga tersebut.

Meskipun gagasan periodisasi dan rejimen pelatihan bukanlah hal baru, pelatih harus berusaha semaksimal mungkin selama proses pelatihan untuk memahaminya. Itu masih ada dalam bentuk kasar untuk waktu yang sudah tidak ditentukan (Purnomo, 2019). Program

pelatihan adalah sistem pelatihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan atlet. Program pelatihan akan diformat setiap hari, mingguan, bulanan dan dalam bentuk surat kabar harian, tergantung pada persiapan atlet untuk acara tersebut. Menurut Harsono (2017), tujuan dari program latihan yang matang adalah untuk meningkatkan performa atlet berdasarkan prestasi yang telah dicapainya tahun ini (highlight).

Untuk mempertahankan peningkatan performa, atlet perlu memiliki daya tahan yang kuat. Atlet hanya dapat mempertahankan daya tahan yang baik dengan mengonsumsi makanan yang tepat dibutuhkan untuk pelatihan dan kompetisi (Arimbi et al., 2018). Tubuh benar-benar bergizi. Nutrisi diperlukan untuk mempertahankan tubuh saat beristirahat dan selama pelatihan. Kebutuhan akan nutrisi adalah bahwa tubuh melakukan tugas rutin. Makanan yang dapat dikonsumsi perenang setiap hari menyediakan energi. Pola makan yang sehat dapat menghasilkan kesehatan fisik yang baik karena memberi Anda energi yang Anda butuhkan untuk kehidupan sehari-harinya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Arimbi et al., 2022).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, masih banyak kesalahan yang dilakukan oleh atlet dalam teknik renang gaya bebas seperti pada posisi tubuh yaitu posisi tubuh perenang tidak sejajar dengan permukaan air sehingga tubuh perenang tidak dapat mengapung dengan baik mengakibatkan sulit untuk berenang. Kesalahan yang terjadi pada gerakan kaki adalah terjadinya patahan pada lutut, sumber tenaga gerakan kaki tidak berasal dari pangkal paha dan juga posisi kedua kaki dibuka lebar sehingga tidak menghasilkan dorongan yang jauh. Kesalahan yang terjadi pada gerakan tangan adalah siku mendahului tangan memasuki air, jangkauan tidak jauh ke depan, kayuhan tangan terlalu pendek sehingga tidak menghasilkan dorongan yang sempurna. Kesalahan yang terjadi pada gerakan pengambilan nafas adalah kepala terlalu diangkat saat pengambilan nafas mengakibatkan bagian tubuh turun sehingga membuat berenang lebih berat. Ini mungkin disebabkan oleh sejumlah elemen, seperti aturan pelatihan, taktik, kondisi fisik, dan modifikasi pelatihan teknis.

METODE

Jenis penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet kelompok umur (9-19) tahun SeaRIAquatic Padang sebanyak 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 15 atlet putra kelompok umur KU I sampai KU V atau kisaran umur 9 sampai 19 tahun SeaRIAquatic kota Padang. Penelitian ini dilakukan di tempat latihan SeaRIAquatic Padang yaitu kolam renang indoor UNP. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini format atau blangko penilaian gerak

renang gaya bebas. Teknik pengumpulan data dalam pada penelitian ini adalah observasi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan beberapa cara :atlet melakukan renang gaya bebas sejauh 25 meter, tim dokumentasi mengambil foto dan vedio ketika pelaksanaan tes berlangsung, vedio yang diambil dilihatkan kepada 3 juri, selanjutnya juri memberi penilaian berdasarkan kisi-kisi yang ada pada lembar instrument tes. Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif Persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis posisi tubuh,diperoleh skor maksimum adalah 7,67 dan skor minimum 3,67. Selain itu diperoleh nilai mean (rata -rata) = 5,60 dan standar deviasi = 1,55. Untuk informasi lebih lanjut, Anda dapat menemukan deskripsi data analisis data pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Posisi Tubuh

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
> 7,93	0	0	Baik Sekali
6,38 – 7,92	5	33,33	Baik
4,82 – 6,37	4	26,67	Sedang
3,27 – 2,81	6	40,00	Kurang
< 3,26	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dari 15 sampel di atas, 5 orang (33,33%) memiliki posisi tubuh berkisar antara 6,38-7,92 dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) posisi tubuh berkisar 4,82-6,37 dengan kategori sedang dan 6 orang (40,00%) posisi tubuh berkisar antara 3,27-2,81 dengan kategori kurang.

Berdasarkan hasil analisis gerakan lengan , diperoleh skor maksimum adalah 7,33 dan skor minimum 3,00. Selain itu, diperoleh mean (rata -rata) = 4,78 dan standar deviasi = 1,7. Untuk informasi lebih lanjut, Anda dapat menemukan deskripsi data analisis data pada Tabel 2

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gerakan Lengan

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>7,39	0	0	Baik Sekali
5,65 – 7,38	6	40,00	Baik
3,91 – 5,64	3	20,00	Sedang
2,17 – 3,90	6	40,00	Kurang
< 2,16	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 15 sampel, 6 orang (40,00%) memiliki gerakan lengan berkisar antara 5,65 - 7,38 dengan kategori baik, 3 orang (20,00%) memiliki gerakan lengan berkisar 3,91 - 5,64 dengan kategori senang, dan 6 orang (40,00%) memiliki gerakan lengan berkisar 2,17 - 3,90, dengan kategori kurang.

Berdasarkan hasil analisis gerakan tungkai diperoleh skor maksimum adalah 7,33 dan skor minimum 3,00. Selain itu diperoleh mean (rata -rata) = 4,96 dan standar deviasi =1,49 agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gerakan Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
> 7,19	0	0	Baik Sekali
5,70 – 7,18	6	40,00	Baik
4,21 – 5,69	4	26,67	Sedang
2,72 – 4,20	5	33,33	Kurang
< 2,71	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel 15 sampel di atas, sebanyak 6 orang (40,00%) memiliki gerakan tungkai berkisar antara 5,70 - 7,18 dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) memiliki gerakan tungkai berkisar 4,21 - 5,69 dengan kategori sedang dan sebanyak 5 orang (33,33%) memiliki gerakan tungkai berkisar 2,72 - 4,20 dengan kategori kurang.

Berdasarkan hasil analisis pernapasan, diperoleh skor maksimum adalah 7,33 dan skor minimum 4,33. Selain itu diperoleh mean (rata -rata) = 5.93 dan standar deviasi = 1.29. Untuk membuat data analisis pernapasan lebih jelas, silakan lihat Tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pernapasan

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
> 7,86	0	0	Baik Sekali
6,58 – 7,85	7	46,67	Baik
5,29 – 56,57	3	20,00	Sedang
4,00 – 5,28	5	33,33	Kurang
< 3,99	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 15 sampel, 7 orang (6,67%) memiliki pernafasan berkisar antara 6,58 dan 7,85 dengan kategori baik, 3 orang (20,00%) pernafasan berkisar 5,29 - 56,57 dengan kategori sedang dan 5 orang (33,33%) memiliki pernafasan berkisar 4,00 – 5,28 dengan kategori kurang.

Berdasarkan hasil analisis koordinasi gerak diperoleh skor maksimum adalah 4,33 dan skor minimum 3,00. Selain itu diperoleh mean (rata -rata) = 3,71 dan standar deviasi = 0,56.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Gerak

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>4,55	0	0	Baik Sekali
3,99 – 4,54	8	53,33	Baik
3,43 – 3,98	2	13,33	Sedang
2,87 – 3,42	5	33,33	Kurang
<2,88	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan table di atas dari 15 orang sampel, 8 orang (53,33%) memiliki koordinasi gerak berkisar antara 3,99 – 4,54 dengan kategori baik, 2 orang (13,33%) memiliki koordinasi gerak berkisar 3,43 – 3,98 dengan kategori sedang dan 5 orang (33,33%) memiliki koordinasi gerak berkisar 2,87 – 3,42 dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis teknik renang gaya bebas diperoleh skor maksimum adalah 31,33 dan skor minimum 15,33. Selain itu diperoleh mean (rata-rata) = 22,98 dan standar deviasi = 6,15. Untuk lebih jelas data keterampilan renang gaya bebas dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas			
Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
> 32,20	0	0	Baik Sekali
26,05 – 32,19	6	40,00	Baik
19,90 – 26,04	4	26,67	Sedang
13,76 – 19,89	5	33,33	Kurang
< 13,75	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang sampel, 6 orang (40,00%) memiliki keterampilan teknik renang gaya bebas berkisar antara 26,05 – 32,19 dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) memiliki keterampilan teknik renang gaya bebas berkisar antara 19,90 – 26,04 dengan kategori sedang, dan 5 orang (33,33%) memiliki keterampilan teknik renang gaya bebas berkisar antara 13,76 – 19,89 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang. Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan teknik renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang dari 15 orang atlet junior SeaRIAaquatic Padang, maka ditemui hanya 6 orang (40,00%) memiliki keterampilan teknik renang gaya bebas dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) memiliki keterampilan teknik renang gaya bebas dengan kategori sedang, dan 5 orang (33,33%) memiliki keterampilan teknik renang gaya bebas dengan kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 22,98 dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang berada pada kategori sedang.

Keterampilan renang gaya bebas, meliputi posisi tubuh, gerakan lengan dan gerakan tungkai, pernapasan, dan koordinasi gerakan, menjadi subjek penelitian ini. Melihat temuan tersebut analisis dari beberapa indikator analisis keterampilan teknik renang gaya atlet junior

SeaRIAaquatic Padang, yaitu sebagai berikut:

1. Posisi Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan posisi tubuh renang gaya bebas dari 15 orang atlet junior SeaRIAaquatic Padang, maka ditemui hanya 5 orang (33,33%) memiliki posisi tubuh dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) termasuk dalam kategori sedang, sedangkan 6 orang (40,00%) termasuk dalam kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat keterampilan posisi tubuh renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 5,60 dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan posisi tubuh renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang berada pada kategori sedang.

2. Gerakan Lengan

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas dari 15 orang atlet junior SeaRIAaquatic Padang, maka ditemui hanya 6 orang (40,00%) menunjukkan gerakan lengan dalam kategori sedang, 3 orang (20,00%) dalam kategori sedang, dan 6 orang (40,00%) dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian analisis didapatkan tingkat keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 4,78 dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang berada pada kategori sedang.

3. Gerakan Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan gerakan tungkai renang gaya bebas dari 15 orang atlet junior SeaRIAaquatic Padang, maka ditemui hanya 6 orang (40,00%) memiliki gerakan tungkai dengan kategori baik, 4 orang (26,67%) memiliki gerakan tungkai berkisar dengan kategori sedang, dan 5 orang (33,33%) memiliki gerakan tungkai dengan kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat keterampilan gerakan tungkai renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 4,96 dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan gerakan tungkai renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang berada pada kategori sedang.

4. Pernapasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan pernapasan renang gaya bebas dari 15 orang atlet junior SeaRIAaquatic Padang, maka ditemui hanya 7 orang (46,67%) memiliki pernafasan dengan kategori baik, 3 orang (20,00%) memiliki pernafasan dengan kategori sedang, 5 orang (33,33%) memiliki pernafasa dengan kategori kurang. Berdasarkan

hasil penelitian analisis didapatkan tingkat keterampilan pernapasan renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 5,93 dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan pernapasan renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang berada pada kategori sedang.

5. Koordinasi Gerak

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan koordinasi gerak renang gaya bebas dari 15 orang atlet junior SeaRIAaquatic Padang, maka ditemui hanya 8 orang (53,33%) memiliki koordinasi gerak dengan kategori baik, 2 orang (13,33%) memiliki koordinasi motorik sedang, dan 5 orang (33,33%) memiliki koordinasi gerak dengan kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis didapatkan tingkat keterampilan koordinasi gerak renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 3,71 dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan koordinasi gerak renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang berada pada kategori sedang.

Selama renang gaya bebas ada variasi sepeda endocycle melingkar (LeBlanc, Seifert, Tourry-Chollet & Challet, 2007) dari Pusat Gravitasi (Schnitzler, Seifert, Ernwein, & Chollet, 2008). Intinya, renang gaya bebas adalah gerakan berirama bertahap yang menggabungkan cara yang fleksibel dan stabil bagi anggota tubuh bagian atas dan bawah untuk berubah. Gerakan-gerakan ini merupakan konsekuensi dari interaksi antara dinamika alami tubuh dan karakteristik mekanis air (Seifert, Chollet & Bardy, 2000). Kapasitas untuk mengkoordinasikan dan berenang secara efektif dengan anggota tubuh bagian atas dan bawah, terutama selama fase gerakan, merupakan salah satu faktor utama yang menentukan kinerja (Komar, Sanders, Challet & Seifert, 2011). Mempertimbangkan sejumlah elemen yang mengarah pada kesalahan selama teknologi renang gaya bebas, ini adalah jumlah waktu yang terbatas untuk atlet saat berenang. Hal ini dapat disebabkan oleh transportasi yang buruk atau pemindahan dari lokasi ke lokasi kolam, karena atlet menghabiskan sejumlah besar uang dan digunakan untuk biaya transportasi dan persyaratan konsumsi. Sebagian besar atlet junior Siaria hanya berenang selama pelatihan dan tidak memiliki pelatihan independen. Disarankan untuk melakukan banyak latihan secara terstruktur dalam upaya meningkatkan prestasi atlet.

Hal lain yang dapat menyebabkan kesalahan dalam teknik renang gaya bebas adalah kurangnya keterampilan teknik, educability dan percaya diri pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang. Dalam mempelajari gerakan, pendidikan motorik sangat penting, terutama dalam keterampilan gerakan olahraga seperti renang gaya bebas (Pradana & Noval, 2018). Perilaku dan

sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri mereka, yang merupakan aspek penting dari keberadaan mereka. Seorang siswa yang merasa percaya diri berpikir bahwa ia akan mampu berprestasi dalam olahraga seperti yang diharapkan Satiadarma (Pradana & Noval, 2018). Temuan penelitian mendukung hal ini (Pradana & Noval, 2018). Pendidikan olahraga dan hasil belajar renang gaya bebas berkorelasi positif untuk siswa Kelas X di SMA Budimuria di Jakarta, dan kepercayaan diri serta hasil belajar gaya bebas berkorelasi positif untuk siswa Kelas X di SMA-Budi-Mulia.

Salah satu langkah untuk mengatasi masalah tersebut timbul dengan atlet junior Theariatic Padang Freestyle Berenang Teknik adalah mengikuti rencana pelatihan apa pun dan terhubung sebagai latihan independen di hari-hari lain. Selain itu, proses pelatihan renang gaya bebas membutuhkan fasilitas dan infrastruktur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut dari penilaian tiga orang juri dengan menggunakan rata-rata lima belas sampel gerakan teknik renang gaya bebas keterampilan posisi tubuh renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 5,60 berada pada kategori sedang. Tingkat keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 4,78 berada pada kategori sedang. Tingkat keterampilan gerakan tungkai renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 4,96 berada pada kategori sedang. Tingkat keterampilan pernapasan renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 5,93 berada pada kategori sedang. Tingkat keterampilan koordinasi gerak renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 3,71 berada pada kategori sedang. Tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas memiliki rata-rata sebesar 22,98 berada pada kategori sedang.

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan dengan pelatih dan hasil temuan penelitian saat melaksanakan gerakan teknik renang gaya bebas. menunjukkan kualitas pergerakan teknik renang gaya bebas dengan atlet junior SeaRIAaquatic, dan oleh karena itu diharapkan kualitas renang bebas di seluruh perenang sangat baik. SeaRIAaquatic Padang diharapkan menyediakan fasilitas dan infrastruktur yang tepat untuk memastikan bahwa ia dapat mencapai tujuannya dengan benar. Kepada atlet harus selalu berpartisipasi dalam pelatihan untuk mencapai keterampilan berenang yang baik dan melakukan latihan sebagai latihan independen di hari-hari lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amicta, B. S., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 2(1), 203-208.
- Arimbi, A., Rahman, A., & Saharullah, S. (2018). Pengaturan nutrisi tepat bagi atlet. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2018(6).
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79
- Banerjee, M, and 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.
- Donie. (2017). Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. Padang.
- Febritha, G., Irawan, R., Arwandi, J., & Yenes, R. (2024). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Futsal Di Klub Labschool Futsal Academy Padang. *Gladiator*, 4(2), 331-344
- Firdani, Y., s, A., haryanto, jeki, & Ridwan, m. (2024). Pengaruh Latihan Metode High Intensity Interval Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Gladiator*, 4(4), 809-819
- Harsono. 2017. Periodisasi Program Pelatihan. Remaja Rosdakarya Offset, Bandung.
- Denay, N. (2020). The different distance of the start in swimming. *Journal of Educational and Learning Studies*, 3(2), 110-115. <https://doi.org/10.32698/01582>.
- 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.
- Komar, J., Sanders, R. H., Chollet, D., & Seifert, L. (2014). Do qualitative changes in interlimb coordination lead to effectiveness of aquatic locomotion rather than efficiency? *Journal of Applied Biomechanics*, 30(2), 189–197.
- Leblanc, H., Seifert, L., Tourny-Chollet, C., & Chollet, D. (2007). Intra-cyclic distance per stroke phase, velocity fluctuations and acceleration time ratio of a breaststroker's hip: A comparison between elite and nonelite swimmers at different race paces. *International Journal of Sports Medicine*, 28(2), 140–147
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17–21.
- Masrun, Alnedral, & Yendrizar. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436.
- Masrun, M., & Rusnaldi, R., 2022. Self-Efficacy, Learning Motivation, Learning Environment And Its Effect On Online Learning Outcomes. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151, P-ISSN: 2580-5525 | E-ISSN: 2580-5533
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V., 2023. Implementation of fun game training model

- toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 23 (issue 12), Art 385, pp. 3364- 3370, December 2023 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051, DOI:10.7752/jpes.2023.12385
- Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2018). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 480.
- Pradana, V. O., & Noval, A. (2018). Hubungan Motor Educability dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Jakarta. *Journal Sport Area*, 3(1), 79–86.
- Pribadi, I., Maidarman, M., Afrizal, A., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik: Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(4), 840-852
- Purnomo, Edi., Gustian, Urai., Puspita, Isti D. 2019. Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal Of Sport And Exercise Science*, Vol 2, No 1, 2019 (29-33)
- Reren, D. M., Maidarman, M., Ridwan, M., & Haryanto, J. (2024). Kontribusi Kelentukan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas. *Gladiator*, 395–403.
- Schnitzler, C., Seifert, L., Ernwein, V., & Chollet, D. (2008). Arm coordination adaptations assessment in swimming. *International Journal of Sports Medicine*, 29 (6), 480–486.
- Seifert, L., Chollet, D., & Bardy, B. G. (2004). Effect of swimming velocity on arm coordination in the front crawl: A dynamic analysis. *Journal of Sports Sciences*, 22(7), 651–660
- Setiawan, Y., Hermanzoni, H., Witarsyah, W., Ridwan, M., & Arwandi, J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 117–132.
- Sin, Tjung Hauw, and Fakhrina Hudayani. 2020. “The Influence of Swimming Learning Method Using Swimming Board towards Students’ Interest in Freestyle.” *Jurnal Keolahragaan* 8(2): 216–21.
- Sinaga, F., Ridwan, M., & Denai, N. (2023). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Departemen Kepelatihan Fik UNP Pada Kuliah Renang Dasar Profile of Physical Condition of UNP Fik Coaching Department Students. *Gladiator*, 176–188.
- Surahman, f. (2016). Pengaruh Metoede Repetisi Dan Metode Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Curricula*, 35
- Syahrastani, S, H Badri, Argantos, and E Yuniarti. 2018. “The Impact of 200 Meter Breast Stroke Swimming Activity on Blood Glucose Level of The Student The Impact of 200 Meter Breast Stroke Swimming Activity on Blood Glucose Level of The Student.” *ICOMSET*: 1–6.
- Yuliana, S., Darsi, H., & Remora, H. (2021). Penerapan Latihan Hand Paddle terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club. *Educative Sportive*, 2(1), 16–20.