

## **Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Atlet Ram *Swimming Club* Padang**

**Diky Saputra<sup>1\*</sup>, Masrun<sup>2</sup>, Desi Purnama Sari<sup>3</sup>, Pringgo Mardesia<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email Korespondensi: dikys1795@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik renang gaya dada pada atlet RAM *Swimming Club* Padang. Fokus penelitian meliputi lima komponen teknik utama, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei dan observasi. Sampel penelitian terdiri dari lima atlet yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui observasi langsung menggunakan instrumen penilaian teknik dan rekaman video, serta dianalisis berdasarkan indikator teknik gaya dada yang sesuai standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik renang gaya dada para atlet secara keseluruhan masuk dalam kategori “baik”, karena setiap fase Gerakan mulai dari star, meluncur, hingga Gerakan lengan atlet telah menunjukkan penerapan teknik dasar yang benar. Meskipun masih terdapat beberapa kekurangan dalam detail eksekusi, mayoritas komponen Gerakan sesuai dengan prinsip Teknik gaya dada sehingga penilaian keseluruhan tetap berada pada kategori “Baik” Penelitian ini menyarankan pentingnya evaluasi teknik secara berkala oleh pelatih serta penguatan aspek teknik dasar agar prestasi atlet dapat meningkat secara optimal.

**Kata kunci:** teknik renang, gaya dada, analisis gerak, RAM *Swimming Club*

## ***Analysis Of Breast Stroke Swimming Techniques In Ram Athletes Padang Swinning Club***

### **ABSTRACT**

*This study aims to analyze breaststroke swimming techniques in RAM Swimming Club Padang athletes. The focus of the study includes five main technical components, namely: body position, arm movement, leg movement, breathing technique, and coordination. The method used is descriptive quantitative with a survey and observation approach. The research sample consisted of five athletes selected purposively. Data were collected through direct observation using technical assessment instruments and video recordings, and analyzed based on breaststroke technical indicators that meet standards. The results of the study indicate that the breaststroke swimming technique of the athletes is generally categorized as "good", because each phase of the movement from the start, glide, to the athlete's arm movement has demonstrated the correct application of basic techniques. Although there are still some shortcomings in the details of the execution, the majority of the movement components are in accordance with the principles of breaststroke technique so that the overall assessment remains in the "Good" category. This study suggests the importance of regular technical evaluation by coaches and strengthening basic technical aspects so that athlete performance can improve optimally.*

**Keywords:** *swimming technique, breaststroke, movement analysis, RAM Swimming Club*

---

## PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang populer di berbagai kalangan usia karena menawarkan manfaat fisik, psikologis, dan sosial. Gaya dada (breaststroke) adalah salah satu gaya renang tertua dan paling umum diajarkan kepada pemula karena gerakannya yang ritmis dan memungkinkan perenang menjaga kepala tetap di atas air. Namun, di balik kemudahannya, teknik renang gaya dada memiliki kompleksitas tersendiri, terutama pada koordinasi gerakan lengan, kaki, dan pernapasan.

Teknik yang tidak tepat dapat menyebabkan peningkatan hambatan air dan penurunan efisiensi gerakan, yang pada akhirnya akan menghambat performa atlet. Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi, penguasaan teknik dasar yang benar merupakan fondasi utama dalam peningkatan prestasi. RAM *Swimming Club* Padang sebagai salah satu klub renang aktif di Kota Padang, memiliki potensi besar dalam mencetak atlet-atlet berprestasi. Namun, berdasarkan observasi awal, masih ditemukan berbagai kekurangan dalam pelaksanaan teknik gaya dada oleh beberapa atlet klub tersebut.

Oleh karena itu, diperlukan analisis menyeluruh terhadap teknik gerakan gaya dada yang dilakukan oleh atlet untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya. Dengan analisis yang tepat, pelatih dapat memberikan perbaikan teknik yang lebih spesifik dan efektif, sehingga proses latihan menjadi lebih terarah. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengevaluasi teknik dasar gaya dada pada atlet RAM *Swimming Club* Padang berdasarkan lima komponen utama, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, dan koordinasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kualitas teknik renang gaya dada serta memberikan kontribusi dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, khususnya cabang renang.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap para atlet renang di kolam tempat mereka berlatih, ditemukan adanya variasi dalam posisi tubuh saat berenang. Padahal, dalam gaya dada terdapat dua gaya posisi tubuh yang dikenal, yaitu flat style (posisi datar) dan wave style (posisi bergelombang). Posisi tubuh yang

tepat sangatlah penting karena jika tidak optimal, dapat menimbulkan hambatan yang memperlambat laju renang. Salah satu kesalahan umum yang terjadi adalah posisi pinggang yang terlalu tinggi, sehingga ketika kaki melakukan recovery, bagian paha atas menciptakan hambatan tambahan di air. Dengan menjaga posisi tubuh yang stabil, perenang dapat meningkatkan kecepatannya dan menempati posisi terdepan. Masalah ini cukup sering ditemukan pada atlet RAM, sehingga dibutuhkan solusi agar pembinaan atlet dapat menghasilkan prestasi. Salah satu solusi alternatif adalah dengan melakukan analisis terhadap keterampilan gerak gaya dada atlet. Dengan analisis tersebut, dapat diperoleh standar gerakan yang optimal untuk mencapai hasil maksimal dalam renang gaya dada.

Masalah ini cukup sering ditemukan pada atlet RAM, sehingga dibutuhkan solusi agar pembinaan atlet dapat menghasilkan prestasi. Salah satu solusi alternatif adalah dengan melakukan analisis terhadap keterampilan gerak gaya dada atlet. Dengan analisis tersebut, dapat diperoleh standar gerakan yang optimal untuk mencapai hasil maksimal dalam renang gaya dada. Menurut (Herfiandi & Masrun, 2020) Renang gaya dada merupakan salah satu gaya dalam olahraga renang yang paling awal dipelajari, ditandai dengan posisi tubuh telungkup dan gerakan menyerupai katak di dalam air.

Tinjauan pustaka merupakan dasar teoretis yang memperkuat landasan penelitian dan memberikan gambaran tentang kajian-kajian sebelumnya yang relevan. Suatu perlombaan renang dapat dibagi menjadi empat fase utama: fase start, fase renang, fase putaran, dan fase finish. Sebagian besar analisis biomekanika renang kompetitif berfokus pada empat gaya renang utama, termasuk gaya dada (Barbosa et al., 2011).

Aktivitas olahraga berkontribusi besar dalam meningkatkan kebugaran tubuh serta membentuk kondisi fisik dan mental yang lebih baik (Gorczynski et al., 2021). Gaya dada termasuk salah satu gaya renang yang mudah dipelajari karena posisi kepala dapat berada di atas permukaan air dalam waktu yang cukup lama. Namun, agar gerakan efektif, diperlukan penguasaan teknik dasar yang meliputi posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, teknik pernapasan, serta koordinasi antara gerakan

tersebut.

David G. Thomas (2006) menjelaskan bahwa dalam gaya dada, tubuh harus dalam posisi streamline, dengan tangan dan kaki bergerak secara simetris untuk menghasilkan dorongan maksimal. Widodo (2019) menambahkan bahwa posisi tubuh yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dari permukaan air dapat menyebabkan peningkatan hambatan dan menurunkan kecepatan renang. Menurut Sports Medicine – Open (2022), penelitian tersebut memberikan tinjauan menyeluruh mengenai berbagai aspek biomekanik yang memengaruhi performa renang gaya dada pada atlet elite, meliputi kinematika gerakan, pola waktu, aktivitas neuromuskular, serta strategi pengaturan kecepatan. Hasil kajian menunjukkan bahwa gaya dada ditandai oleh fase propulsi yang terputus, fluktuasi kecepatan dalam satu siklus yang cukup besar, dan kecepatan rata-rata yang cenderung rendah. Selain itu, ditemukan adanya perbedaan karakteristik antara nomor 100 meter dan 200 meter, serta perbedaan antara perenang pria dan wanita terkait frekuensi kayuhan, panjang kayuhan, durasi fase propulsi, dan fase meluncur.

Beberapa faktor yang memengaruhi teknik renang gaya dada antara lain adalah aspek fisiologis, psikologis, dan lingkungan. Dari sudut pandang psikologis, aktivitas berenang mampu membantu menurunkan ketegangan mental dan rasa cemas akibat tekanan kehidupan sehari-hari, sekaligus menghindarkan seseorang dari sikap permusuhan maupun rasa frustrasi, dengan cara yang positif dan bermanfaat (Köroğlu & Yiğiter, 2016). Fernandez et al. (2017) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen utama yang memengaruhi pencapaian prestasi, yakni faktor teknis, fisik, dan psikologis. Dalam konteks perlombaan renang, penilaian prestasi dilakukan berdasarkan catatan waktu yang dicapai oleh perenang.

Faude et al. (2008) menyatakan bahwa proses latihan memegang peran penting dalam menentukan keberhasilan, di mana kualitas latihan berpengaruh langsung terhadap prestasi olahraga. Program latihan biasanya dirancang oleh pelatih, sehingga mahasiswa spesialisasi renang diharapkan mampu berlatih secara rutin dan berkesinambungan, memiliki perencanaan latihan yang efektif, menjaga pola makan yang teratur, memelihara kondisi fisik, serta memperhatikan aspek lainnya. Jika semua

hal tersebut dilakukan dengan baik, maka tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Program latihan biasanya dirancang oleh pelatih, sehingga mahasiswa spesialisasi renang diharapkan mampu berlatih secara rutin dan berkesinambungan, memiliki perencanaan latihan yang efektif, menjaga pola makan yang teratur, memelihara kondisi fisik, serta memperhatikan aspek lainnya. Jika semua hal tersebut dilakukan dengan baik, maka tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Begitu pula penelitian oleh Herfiandi & Masrun (2020) yang menekankan pentingnya analisis teknik sebagai dasar evaluasi pembinaan atlet. Dari hasil penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik yang baik merupakan kunci utama dalam pencapaian prestasi renang.

Dengan demikian, tinjauan pustaka ini menjadi dasar bagi penelitian dalam mengevaluasi teknik renang gaya dada para atlet di RAM *Swimming Club* Padang dan memperkuat urgensi analisis teknik sebagai pendekatan peningkatan performa atletik. Penelitian Herfiandi & Masrun (2009) menunjukkan bahwa gaya dada merupakan gaya pertama yang dipelajari karena lebih stabil dan mudah untuk dikuasai dibandingkan gaya lainnya. Mardesia (2014) menekankan bahwa gaya mengajar yang tepat dalam pembelajaran gaya dada dapat meningkatkan motivasi serta keterampilan teknik siswa. Selain itu, Andesta, Argantos, Padli, & Sari (2023) menemukan bahwa motivasi atlet dalam latihan sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan latihan, metode pembelajaran, serta fasilitas yang tersedia.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan kondisi sebagaimana adanya di lapangan. Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang dimaksudkan untuk memaparkan dan menginterpretasikan suatu objek sesuai dengan keadaan sebenarnya. Dengan kata lain, penelitian deskriptif berfokus pada fenomena nyata yang tengah berlangsung pada saat penelitian dilakukan. Berdasarkan pandangan tersebut dan mengacu pada topik yang menjadi sorotan kajian ini, penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian deskriptif.

Uraian Masing-Masing Variabel Teknik Renang Gaya Dada (Variabel Terikat) Teknik renang gaya dada mengacu pada rangkaian gerakan renang yang mengikuti pola tertentu sesuai dengan prinsip dasar gaya dada. Gaya ini menitikberatkan pada keselarasan gerakan lengan, kaki, dan pernapasan yang dilakukan secara seimbang dan berirama. Aspek teknik yang dinilai meliputi posisi tubuh ketika meluncur, gerakan lengan yang simetris dan terarah, gerakan kaki menyerupai tendangan katak, serta koordinasi yang tepat antara lengan, kaki, dan pernapasan. Tingkat keterampilan atlet dalam menguasai gaya ini dinilai dari ketepatan mereka menerapkan teknik renang gaya dada. Penilaian dilakukan melalui observasi langsung menggunakan lembar checklist teknik. Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya Dada (Variabel Bebas) Dalam penelitian ini, faktor penyebab kesulitan mempelajari renang gaya dada dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal (berasal dari dalam diri) dan faktor eksternal (berasal dari luar). Kedua faktor tersebut dapat memberikan pengaruh, baik secara langsung maupun tidak langsung, terhadap kemampuan atlet dalam menguasai teknik renang gaya dada secara optimal.

Metode yang diterapkan adalah metode survei, dengan pengumpulan data melalui penyebaran angket. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi berbagai kesalahan dalam teknik dasar gerakan renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet RAM *Swimming Club* Padang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi berupa video rekaman gerakan renang gaya dada. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi teknik yang mencakup lima aspek utama, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi. Setiap aspek dinilai menggunakan skala penilaian 1–3, dengan kriteria: 1 = Kurang, 2 = Baik, 3 = Sangat Baik.

Sampel dalam penelitian ini adalah lima atlet dari RAM *Swimming Club* Padang yang dipilih secara purposive, yaitu atlet yang belum sepenuhnya menguasai teknik gaya dada secara sempurna. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata-rata skor dari setiap aspek teknik. Hasil penilaian dari dua orang penilai (judge) dibandingkan untuk memastikan objektivitas dan reliabilitas data.

Tempat penelitian dilakukan di kolam renang GOR Teratai Kota Padang, yang

merupakan lokasi latihan rutin para atlet RAM *Swimming Club*. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing dan penguji melalui seminar proposal.

Instrumen penelitian ini dirancang sesuai dengan kebutuhan pengukuran dua variabel utama, yaitu teknik renang gaya dada sebagai variabel terikat dan faktor kesulitan belajar sebagai variabel bebas. Penyusunan instrumen mengacu pada indikator masing-masing variabel, dengan metode observasi dan angket sebagai alat pengumpulan data utama.

Untuk menilai variabel teknik renang gaya dada, peneliti menggunakan lembar observasi yang memuat aspek-aspek teknik. Observasi dilakukan secara langsung di kolam renang dengan menilai performa atlet ketika melakukan gerakan gaya dada. Proses penilaian dilakukan oleh pihak yang berkompeten, yaitu Ketua dan Pelatih RAM *Swimming Club* Padang, serta didampingi oleh seorang ahli renang sebagai observer tambahan guna memastikan objektivitas.

Aspek teknik yang dinilai mencakup: (1) posisi tubuh saat meluncur, (2) gerakan lengan, (3) gerakan kaki, (4) koordinasi gerakan, (5) teknik pernapasan, dan (6) irama serta kontinuitas gerakan. Setiap aspek diberikan skor pada skala 1–4, di mana skor 1 menunjukkan ketidaksesuaian dengan teknik yang benar, sedangkan skor 4 menggambarkan kesesuaian penuh dengan standar teknik gaya dada. Untuk memastikan reliabilitas hasil penilaian, skor dari kedua penilai dibandingkan dan diuji menggunakan analisis konsistensi antar-penilai (*inter-rater reliability*).

## **HASIL**

Pencapaian hasil atau prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai (anatomi), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas (fisiologi), kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan (biomekanika), kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stresss, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri (psikologi).

Hasil penelitian diperoleh melalui penilaian teknik renang gaya dada terhadap lima atlet RAM *Swimming Club* Padang. Penilaian dilakukan berdasarkan observasi langsung dan video rekaman gerakan, yang dianalisis dengan mengacu pada lima aspek teknik utama: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Data yang dikumpulkan dari penilaian teknik renang gaya dada dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Setiap aspek teknik dinilai oleh dua orang penilai (observer) menggunakan skala 1 hingga 3, dengan kriteria: 1 = Kurang Sekali, 2 = Baik, dan 3 = Baik Sekali.

#### **Indikator Penilaian Kualitas Teknik :**

##### **1. Teknik Posisi Tubuh**

**Tabel 1. Teknik Posisi Tubuh**

<b>Indikator Penilaian Kualitas Teknik</b>						
<b>No.</b>	<b>Nama Atlet</b>	<b>Badan beserta anggota badan seluruh harus dalam keadaan relax</b>	<b>Posisi tubuh hidro dinamis (streamline)</b>	<b>Total</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Penilaian</b>
1	Lutffi	2	2	4	2	Baik
2	Manu	2	2	4	2	Baik
3	Radit	2	2	4	2	Baik
4	Umar	3	3	6	3	Baik Sekali
5	Raja	2	2	4	2	Baik
6	Abdul	1	1	2	1	Kurang Sekali
7	Qiandra	2	2	4	2	Baik
8	Keysha	3	3	6	3	Baik Sekali
9	Rafka	1	1	2	1	Kurang Sekali
10	Rafa	3	3	6	3	Baik Sekali
11	Habibullah	3	3	6	3	Baik Sekali



12	Dhavi	3	3	6	3	Baik Sekali
13	Keysa	3	3	6	3	Baik Sekali
14	Fiora	2	2	4	2	Baik
15	Asyifa	3	3	6	3	Baik Sekali
16	Ori	2	2	4	2	Baik
17	Radit	2	2	4	2	Baik

## 2. Teknik Lengan

**Tabel 2. Teknik Lengan**

<b>Indikator Penilaian Kualitas Teknik</b>								
<b>Nama Atlet</b>	<b>Fase tangan masuk ke permukaan air (entry phase)</b>	<b>Fase Tarik Kebawah (Catch phase)</b>	<b>Doro ng Kebe lakan g (Pull Phase)</b>	<b>Fase Angkat (Recovery Phase)</b>	<b>Fase Pengulangan (Repeat Phase)</b>	<b>Total</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Penilaian</b>
Lutffi	2	2	2	1	2	9	2	Baik Kura
Manu	2	1	2	1	1	7	1	ng Seka li
Radit	1	1	1	1	1	5	1	Kura ng Seka li
Umar	3	3	3	3	3	15	3	Baik Seka li
Raja	3	3	3	3	3	15	3	Baik Seka li
Abdul	3	3	3	3	3	15	3	Baik Seka li
Qiandra	2	2	2	2	2	10	2	Baik
Keysha	2	3	2	2	2	11	2	Baik
Rafka	2	2	2	2	2	10	2	Baik

Rafa	2	2	2	2	2	10	2	Baik
Habibul lah	3	2	2	2	2	11	2	Baik
Dhavi	3	3	3	3	3	15	3	Baik Seka li
Keysa	3	3	3	3	3	15	3	Baik Seka li
Fiora	2	2	2	2	2	10	2	Baik
Asyifa	2	2	2	2	2	10	2	Baik
Ori	2	1	1	1	2	7	1	Kura ng Seka li
Radit	1	1	1	1	1	5	1	Kura ng Seka li

### 3. Teknik Kaki

**Tabel 3. Teknik Kaki**

Indikator Penilaian Kualitas Teknik								
No.	Nama Atlet	Fase Ekstensi (Extension Phase)	Fase Tarik ke atas (Upward Phase)	Fase Dorong ke bawah (Downward Phase)	Fase Pengulangan (Recovery Phase)	Total	Rata-rata	Penilaian
1	Lutffi	2	2	2	2	8	2	Baik
2	Manu	2	2	1	2	7	2	Baik
3	Radit	1	1	1	1	4	1	Kuran g Sekali
4	Umar	3	3	3	3	12	3	Baik Sekali
5	Raja	2	2	3	2	9	2	Baik
6	Abdul	3	3	3	3	12	3	Baik Sekali
7	Qiandra	2	2	2	2	8	2	Baik
8	Keysha	2	2	2	2	8	2	Baik
9	Rafka	2	2	2	2	8	2	Baik

10	Rafa	3	3	3	3	12	3	Baik Sekali
11	Habibullah	3	3	3	3	12	3	Baik Sekali
12	Dhavi	3	3	3	3	12	3	Baik Sekali
13	Keysa	3	3	3	3	12	3	Baik Sekali
14	Fiora	2	2	3	2	9	2	Baik
15	Asyifa	2	2	2	2	8	2	Baik
16	Ori	2	2	2	2	8	2	Baik
17	Radit	1	1	1	1	4	1	Kurang Sekali

#### 4. Teknik Pernapasan

**Tabel 4. Teknik Pernapasan**

Indikator Penilaian Kualitas Teknik									
No.	Nama Atlet	Fase Masuk Air (Entry Phase)	Fase Tarik napas (Inhale Phase)	Fase Tutup Mulut (Mouth Closure)	Fase Buang napas (Exhale Phase)	Fase Pengulangan (Recovery Phase)	Total	Rata-rata	Penilaian
1	Lutffi	2	2	2	2	2	10	2	Baik
2	Manu	2	2	2	2	2	10	2	Baik
3	Radit	2	2	2	2	2	10	2	Baik
4	Umar	3	3	3	2	3	14	3	Baik Sekali
5	Raja	2	2	2	2	2	10	2	Baik
6	Abdul	2	2	2	3	3	12	2	Baik
7	Qiandra	2	2	2	2	2	10	2	Baik
8	Keysha	3	3	3	3	3	15	3	Baik Sekali
9	Rafka	2	2	2	2	2	10	2	Baik
10	Rafa	2	2	2	3	2	11	2	Baik
11	Habibullah	3	3	3	3	3	15	3	Baik Sekali
12	Dhavi	2	2	3	3	3	13	3	Baik

13	Keysa	3	3	3	3	3	15	3	Sekali Baik Sekali
14	Fiora	2	2	2	2	2	10	2	Baik
15	Asyifa	2	2	2	2	2	10	2	Baik
16	Ori	2	2	2	2	2	10	2	Baik
17	Radit	1	2	2	2	2	9	2	Baik

## 5. Teknik Koordinasi

**Tabel 5. Teknik Koordinasi**

Indikator Penilaian Kualitas Teknik Pada waktu kaki melakukan dorongan yang kuat bersamaan dengan itu tangan juga harus melakukan gerakan pull yang kuat. Saat inilah perenang laju ke depan.						
No.	Nama Atlet		setelah itu pengambilan napas	Total	Rat a- rata	Penil aian
1	Lutffi	2	2	4	2	Baik
2	Manu	2	2	4	2	Baik
3	Radit	1	1	2	1	Kuran g sekali
4	Umar	3	3	6	3	Baik Sekali
5	Raja	2	2	4	2	Baik
6	Abdul	3	3	6	3	Baik Sekali
7	Qiandra	2	2	4	2	Baik
8	Keysha	2	2	4	2	Baik
9	Rafka	2	2	4	2	Baik
10	Rafa	2	2	4	2	Baik
11	Habibullah	3	3	6	3	Baik Sekali
12	Dhavi	3	3	6	3	Baik Sekali
13	Keysa	3	3	6	3	Baik Sekali
14	Fiora	2	2	4	2	Baik
15	Asyifa	2	2	4	2	Baik

16	Ori	2	2	4	2	Baik
17	Radit	1	1	2	1	Kurang sekali

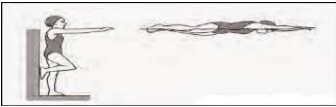
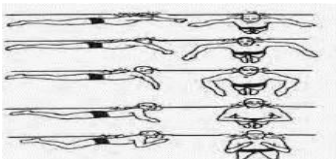
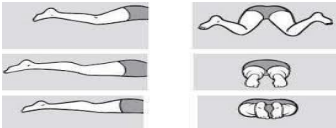
#### Keterangan

1. Mengamati dan menentukan kualitas teknik renang atlet dengan tabel indikator
2. Mengisi hasil pengamatan dengan cara checklist pada kolom kriteria


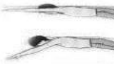


Penilaian : 3=baik Sekali, 2=Baik, 1=Kurang sekali

Dari semua tabel di atas dapat diperoleh jumlah skor tiap fase dan total skor dari tiap atlet yang dinilai pengamat I dan pengamat II yaitu sebagai berikut:



**Tabel 6. Analisis Data**

No	Indikator Penilaian Kualitas Teknik	Gambar	Total	Rata-rata	Penilaian
<b>1</b>	<b>Teknik Posisi Tubuh</b>				
	1. Badan beserta anggota badan seluruh harus dalam keadaan relax		41	2	Baik
	2. Posisi tubuh hidro dinamis (streamline).		41	2	Baik
<b>2</b>	<b>Teknik lengan</b>				
	1. Fase tangan masuk ke permukaan air (entry phase)		39	2	Baik
	2. Fase Tarik Kebawah (Catch phase)		36	2	Baik
	3. Dorong Kebelakang (Pull Phase)		36	2	Baik
	4. Fase Angkat (Recovery Phase)		34	2	Baik
	5. Fase Pengulangan (Repeat Phase)		36	2	Baik
<b>3</b>	<b>Teknik Kaki</b>				
	1. Fase Ekstensi (Extension Phase)		38	2	Baik
	2. Fase Tarik ke atas (Upward Phase)		38	2	Baik
	3. Fase Dorong ke bawah (Downward Phase)		39	2	Baik
	4. Fase Pengulangan (Recovery Phase)		38	2	Baik

#### 4 Teknik Pernapasan

1. Fase Masuk Air (Entry Phase)		37	2	Baik
2. Fase Tarik napas (Inhale Phase)		38	2	Baik
3. Fase Tutup Mulut (Mouth Closure)		39	2	Baik
4. Fase Buang napas (Exhale Phase)		40	2	Baik
5. Fase Pengulangan (Recovery Phase)		40	2	Baik

#### 5 Teknik Koordinasi

1. Pada waktu kaki melakukan dorongan yang kuat bersamaan dengan itu tangan juga harus melakukan gerakan pull yang kuat. Saat inilah perenang laju ke depan.		37	2	Baik
2. setelah itu pengambilan napas		37	2	Baik

---

<b>Jumlah</b>	<b>684</b>	<b>2</b>	<b>Baik</b>
---------------	------------	----------	-------------

---

#### PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa teknik renang gaya dada para atlet berada pada kategori 'Baik'. Masing-masing aspek mendapatkan skor rata-rata 2 dari skala 3. Posisi tubuh atlet dalam air umumnya sudah streamline, meskipun pada beberapa kasus pinggang masih terlalu tenggelam sehingga menciptakan hambatan. Gerak lengan terlihat cukup simetris, namun belum sepenuhnya optimal dalam sapuan luar dan sapuan dalam. Gerakan kaki secara umum sudah sesuai, meskipun ada sedikit kekurangan pada fase lecutan akhir.

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil rata-rata skor total renang dari analisa teknik renang gaya dada memiliki rata-rata 2 dengan penilaian baik, pada fase Teknik posisi tubuh rata-rata 2 dengan penilaian baik, fase teknik lengan skor rata-rata 2 dengan penilaian baik, fase Teknik kaki skor rata-rata 2 dengan penilaian baik, fase pernafas skor rata-rata 2 dengan penilaian baik, dan fase koordinasi skor rata-rata 2 dengan penilaian baik.

Teknik pernapasan menunjukkan hasil yang baik, dengan sebagian besar atlet mampu mengoordinasikan gerakan kepala dan napas tanpa mengganggu ritme gerakan. Koordinasi keseluruhan antara lengan, kaki, dan napas masih perlu ditingkatkan agar gerakan lebih efisien dan berirama. Temuan ini menunjukkan pentingnya latihan korektif dan evaluasi teknik secara rutin agar atlet dapat memperbaiki kekurangan yang ada.

Pembahasan ini sejalan dengan penelitian Herfiandi & Masrun (2009) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar secara utuh sangat berpengaruh terhadap performa atlet renang. Begitu pula dengan hasil penelitian Mardesia (2014), yang menunjukkan bahwa keberhasilan teknik dalam gaya dada dipengaruhi oleh metode pembinaan dan motivasi atlet selama proses latihan. Analisis teknik secara menyeluruh dapat membantu pelatih mengidentifikasi kesalahan kecil yang berdampak besar terhadap kecepatan dan efisiensi gerak dalam air.

Sementara itu, untuk mengukur faktor-faktor kesulitan belajar renang gaya dada, peneliti menggunakan angket tertutup berbentuk skala Likert. Instrumen angket ini memuat 20 pernyataan yang diklasifikasikan ke dalam dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, indikatornya terbagi menjadi dua aspek, yakni aspek fisiologis dan aspek psikologis. Pernyataan pada aspek fisiologis mengukur kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi tubuh atlet, sedangkan aspek psikologis mencakup motivasi, rasa percaya diri, kecemasan, dan fokus belajar atlet. Selanjutnya, faktor eksternal juga terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor non sosial yang meliputi kondisi fasilitas, alat bantu, dan metode pembelajaran; serta faktor sosial yang mencakup dukungan pelatih, teman, dan orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terhadap teknik renang gaya dada pada atlet RAM *Swimming Club* Padang, dapat disimpulkan bahwa secara umum teknik yang dimiliki para atlet berada pada kategori 'Baik'. Hal ini terlihat dari rata-rata skor setiap aspek teknik yang memperoleh nilai 2 dari skala 3. Meskipun sudah cukup baik, masih ditemukan beberapa kekurangan, seperti posisi tubuh yang belum optimal, gerakan lengan yang terlalu sempit, serta koordinasi gerakan yang belum sepenuhnya

ritmis.

Penelitian ini memberikan gambaran penting bagi pelatih dan atlet tentang aspek-aspek teknik yang perlu ditingkatkan. Evaluasi teknik secara berkala dan penggunaan media video untuk umpan balik sangat disarankan agar perbaikan dapat dilakukan secara lebih efektif.

Adapun saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Pelatih perlu memberikan latihan korektif secara individual terhadap aspek teknik yang masih kurang.
2. Penggunaan video sebagai media observasi ulang sangat membantu dalam mengenali kesalahan teknik.
3. Atlet perlu didorong untuk meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam latihan agar penguasaan teknik semakin optimal.
4. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan metode analisis biomekanika untuk hasil yang lebih mendalam.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Secara keseluruhan, keterampilan gerak renang gaya dada atlet RAM Swimming Club Padang tergolong ke dalam kategori “sesuai” berdasarkan analisis kesesuaian teknik gerak yang diamati. Rincian hasil setiap fase gerakan adalah sebagai berikut:

1. Fase start memperoleh rata-rata skor 3,5, yang termasuk dalam kategori hampir sesuai.
2. Fase posisi tubuh saat meluncur mencatat skor rata-rata 4,1 dan diklasifikasikan sesuai.
3. Fase gerakan lengan memiliki rata-rata skor 4,2, juga masuk dalam kriteria sesuai.
4. Fase gerakan tungkai mencatat rata-rata skor 4, yang tergolong sesuai.
5. Fase pengambilan napas memperoleh skor rata-rata 4, dengan kategori



sesuai.

6. Fase koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan napas juga mendapatkan rata-rata skor 4, menunjukkan kesesuaian gerakan.

Selain itu, penelitian ini juga berhasil mendokumentasikan rekaman video keterampilan teknik renang gaya dada dari para atlet RAM Swimming Club Padang sebagai data pendukung dan bukti visual dalam proses analisis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. (2012). *Kesulitan belajar: Teori dan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan variasi latihan teknik dasar renang gaya bebas dan gaya dada melalui video compact disk pada kegiatan ekstrakurikuler renang di SMP Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1).
- Andesta, N., Argantos, A., Padli, P., & Sari, D. P. (2023). Tingkat motivasi latihan atlet renang G Sport Center. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang*.
- Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2011). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art. In V. Klika (Ed.), *Biomechanics in applications* (pp. 367–388). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/17033>
- Barbosa, T. M., Marinho, D. A., Costa, M. J., & Morais, J. E. (2022). Stroke kinematics, temporal patterns, neuromuscular activity, pacing and kinetics in elite breaststroke swimming: A systematic review. *Sports Medicine – Open*, 8(1), 1–25. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00467-2>
- David, J. (2015). *Dasar-dasar renang*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Fargier, P. (2006). *EPS et apprentissages moteurs*. Vigot.
- Faude, O et al. (2008). *Volume vs Intensity in the Training of Competitive Swimmers*.
- 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. *Interntional Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Gorczynski, P., Currie, A., Gibson, K., Gouttebarga, V., Hainline, B., Castaldelli-Maia,
- Gorczynski, P., Currie, A., Gibson, K., Gouttebarga, V., Hainline, B., Castaldelli-Maia, J. M., Mountjoy, M., Purcell, R., Reardon, C. L., & Rice, S. (2021). Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 387–401
- Herfiandi, D., & Masrun, M. (2009). *Analisis keterampilan renang gaya dada pada atlet remaja*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Int J Sports Med* v: 906–12.
- J. M., Mountjoy, M., Purcell, R., Reardon, C. L., & Rice, S. (2021). Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 387–401
- Kiswantoko, D., & Wijaya, M. (2018). Perbandingan pemanasan bermain dan pemanasan classic (statis dan dinamis) terhadap minat dalam pembelajaran renang gaya dada pada kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Sukabumi tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*.
- Köroğlu, Mihraç, and Korkmaz Yiğiter. 2016. “Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. ” *Universal Journal of Educational Research* 4(8): 1881–84.

- Köroğlu, Mihraç, and Korkmaz Yiğiter. 2016. "Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. " *Universal Journal of Educational Research* 4(8): 1881–84.
- Mardesia, P., & Hanif, A. S. (2014). Teaching styles and motivation in learning breast stroke in swimming. *Asian Social Science*, 10(5), 2–6. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p2>
- Marsudi, M. (2009). *Renang: Teori dan praktik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Maryani, P., Ishak, M., & Hasmarita, S. (2024). Analisis kemampuan berenang gaya dada pada anak sekolah dasar se-Kota Cimahi.
- Rulianto, G., & Mulyanto, R. (2017). Pengaruh olahraga renang gaya dada sebagai hydro therapy terhadap penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma. *SpoRTIVE*, 1(1), 80–85.
- Widodo, J. (2019). *Pengantar teori dan praktik renang*. Bandung: Remaja Rosdakarya.