

Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas

Muhammad RaihanThiardy^{1*}, RomaIrawan², Argantos³, Naluri Denay⁴

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

Email Korespondensi: raihanthiardy01@gmail.com

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah kurangnya keterampilan renang gaya bebas yang dialami mahasiswa FIK UNP pada masa pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19. Banyak faktor yang menyebabkan keterampilan berenang mahasiswa FIK UNP menurun diantaranya teknik renang gaya bebas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya bebas pada mahasiswa FIK UNP. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa kepelatihan pada kelas renang pendalaman yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan persentase. Hasil penelitian ditemukan bahwa keterampilan teknik renang gaya bebas mahasiswa FIK UNP dari 12 orang pada indikator (1) posisi tubuh tingkat penguasaan sebesar 86,64% dengan tingkatan sangat baik, (2) indikator gerakan rotasi tangan tingkat penguasaan sebesar 75,38% dengan tingkatan baik, (3) indikator gerakan kaki tingkat penguasaan sebesar 74,02% dengan tingkatan baik, (4) indikator pernafasan tingkat penguasaan sebesar 53,5% dengan tingkatan cukup, (5) indikator koordinasi gerakan tingkat penguasaan sebesar 71,79% dengan tingkatan baik.

KataKunci: Keterampilan, Teknik Renang Gaya Bebas

Study of Freestyle Swimming Technique Skills

ABSTRACT

The problem of this research is the lack of freestyle swimming skills experienced by FIK UNP students during online learning due to the Covid-19 pandemic. Many factors cause the swimming skills of FIK UNP students to decline, including freestyle swimming techniques. The purpose of this study was to determine the freestyle swimming technique skills of FIK UNP students. This type of research is descriptive. The population in this study were all coaching students in the deepening swimming class, amounting to 12 people. The sampling technique uses a purposive sampling technique. Data were analyzed by percentage. The results of the study found that the free style swimming technique skills of FIK UNP students from 12 people on indicators (1) body position mastery level of 86.64% with a very good level, (2) indicators of hand rotation movement, mastery level of 75.38% with a level good, (3) the indicator of the movement of the feet with a mastery level of 74.02% with a good level, (4) the breathing indicator of the mastery level of 53.5% with a sufficient level, (5) the indicator of movement coordination of the mastery level of 71.79% with a level good.

Keywords: Skills, Freestyle Swimming Technique

PENDAHULUAN

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Wardiman (2019), Renang tidak menentukan suatu pola gerakan tangan atau kaki yang harus dilakukan. Renang dapat menggunakan gerakan tangan atau kaki, sehingga dapat mengapung dan bergerak dari suatu tempat ke tempat lainnya.

Menurut Masrun (2016) melalui prestasi olahraga akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa sejajar dengan bangsa - bangsa lain di dunia. Penguasaan teknik

yang baik oleh seseorang dalam berenang dapat memberikan kemudahan lebih bagi perenang dari awal start sampai menuju garis finish.

Berdasarkan pemantauan peneliti pada bulan Januari 2021 dari fenomena yang terjadi saat perkuliahan daring berlangsung masih banyak mahasiswa yang memiliki kekurangan mengenai keterampilan renang gaya bebas, dikarenakan perkuliahan daring yang mengakibatkan mahasiswa tidak dapat mempraktekkan gerakan langsung di lapangan, khususnya pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang semester genap tahun ajaran 2020/2021.

Gangguan dalam proses belajar mahasiswa berdampak pada menurunnya kualitas keterampilan berenang mahasiswa. Ada 2 dampak bagi keberlangsungan pendidikan yang disebabkan oleh pandemi covid-19. Pertama adalah dampak jangka pendek, yang dirasakan oleh banyak keluarga di Indonesia baik di kota maupun di desa. Kedua dampak jangka panjang, banyak kelompok masyarakat di Indonesia yang akan terpapar dampak ini yaitu dampak pendidikan dari sisi aspek keadilan dan peningkatan ketidaksetaraan antar kelompok masyarakat dan antar daerah di Indonesia.

Jadi, dalam masa pandemi covid-19 peneliti ingin melihat bagaimana keterampilan berenang mahasiswa FIK UNP selama proses belajar daring. Dan dilihat dari proses belajar selama pandemi disebabkan oleh adanya beberapa faktor berupa faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet tersebut, dan dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat mempengaruhi faktor eksternal yaitu dapat mempengaruhi dalam diri mahasiswa itu sendiri berupa semangat dari kedua orang tua, motivasi, gizi mahasiswa. Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, maka penulis ingin meneliti tentang “Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas Mahasiswa FIK UNP”. Mengapa penulis berkeinginan mengambil judul tersebut karena tingkat keterampilan gerakan renang gaya bebas yang dilakukan mahasiswa FIK UNP masih rendah. Sehingga apakah benar keterampilan berenang yang dilakukan mahasiswa FIK UNP sudah dikatakan baik untuk lanjut ke tingkat pendalaman maupun spesialisasi di kelas perkuliahan renang.

Olahraga renang yaitu salah satu cabang yang diminati dan dipertandingkan oleh masyarakat di dunia, khususnya masyarakat Indonesia yang merupakan negara maritim. Menurut Rona (2020) Kemampuan berfikir seorang atlet akan menghasilkan proses latihan yang tepat sasaran makna kemampuan berfikir.

Pada Jurusan Kepeleatihan FIK Universitas Negeri Padang terdapat mata kuliah renang yang terdiri dari tiga tingkatan sebagai berikut: 1) Renang Dasar yaitu pemahaman tentang ide sejarah olahraga, teknik dan peraturan renang serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerak kasar (FIK, 2007). 2) Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang ditaktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengaja serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK, 2007), dan 3) Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat otomatisasi (FIK, 2007).

Menurut Argantos (2017) Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal.

Berdasarkan teori tersebut bahwasanya pengapungan merupakan salah satu faktor yang menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam berenang. Thomas (2006) mengatakan bahwa pengapungan merupakan dasar dari semua renang, jika seseorang dapat mengapung dengan baik maka orang tersebut akan mampu berenang, hal ini juga sebaliknya. Dalam olahragarenang untuk menambah kecepatan limit waktu dibutuhkan latihan beban untuk melatih kualitas kekuatan otot tangan dan otot kaki. Renang gaya bebas adalah suatu cabang olahraga yang paling cepat diantara gaya lainnya. Berenang terampil pada dasarnya berirama, dan mode koordinasi yang stabil dan fleksibel antara lengan dan kaki muncul dari interaksi antara sifat mekanik air dan dinamika intrinsik tubuh. Di depan merangkak, gerakan lengan juga terhubung untuk sementara dalam fase (gaya dada dan kupu-kupu) atau anti fase (merangkak depan dan gaya punggung) (Handford et al., 1997).

Menurut Seifert dkk (2008) belajar efek dari pola pernapasan gaya bebas yang berbeda pada lengan simetri, koordinasi, mengarah pada kesimpulan itu asimetri koordinasi lengan dapat dikurangi dengan menggunakan pola pernapasan yang menyeimbangkan koordinasi. Jadi saat pengambilan nafas berenang gaya bebas membutuhkan koordinasi yang baik agar tidak terjadi kesalahan - kesalahan pada berenang.

Faktor yang mempengaruhi renang gaya bebas ini adalah kecepatan. Semakin cepat mengayuh tangan dan kaki dengan teknik yang benar, maka semakin cepa perenang tersebut sampai pada garis *finish*. Menurut (Gourgoulis et al, Vezos et al., 2007; Yanai, 2001) namun ada beberapa faktor lain seperti posisi tangan dan pernapasan juga diketahui mempengaruhi gerak bahu renang gaya bebas.

Bagian dari tubuh perenang harus menyentuh dinding kolam saat selesai melakukan renang satu jarak (sepanjang kolam/lintasan) dan pada saat finish. Bagian dari tubuh perenang harus memecah permukaan air selama perlombaan, kecuali disaat melakukan pembalikan dan sepanjang 15 meter setelah melakukan start dan setelah melakukan pembalikan, diperkenankan tenggelam. Pada jarak tersebut (15 meter), kepala harus sudah memecah permukaan air. Maidarman (2013). Sedangkan menurut Sutrisno dalam Sukmawati (2011) gaya bebas (*crawl* atau *freestyle*) adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayuh lewat atas permukaan air. Gaya ini disebut juga gaya *crawl*. Gaya bebas merupakan gaya tercepat. Teknik renang gaya bebas ada 6 hal yang perlu diperhatikan yaitu sebagai berikut;

- 1) Posisi badan.
- 2) Gerakan kaki gaya bebas.
- 3) Gerakan tangan.
- 4) Urutan gerakan tangan gaya bebas.
- 5) Pernapasan.
- 6) Koordinasi mata kaki dan tangan.

a. Gaya dada

Gaya dada merupakan gaya yang paling menarik karena tidak lekas melahakan bila dibandingkan dengan gaya yang lain, karena proses pernapasan berlangsung dengan mudah sehingga lebih mudah dipergunakan dalam berenang jarak jauh dan santai.

Menurut Fernandes (2021) Renang gaya dada merupakan salah satu gaya dalam olahraga renang. Dimana kedua tangan harus didorong ke depan bersama -

sama, dan dada di atas atau dibawah permukaan air dan dibawa kebelakang secara bersama - sama dan simetris. Badan harus betul-betul datar dan kedua bahu dalam bidang horisontal. Kedua kaki harus ditarik bersama-sama dan simetris kedua lutut menekuk dan terbuka. Gerakan harus dilanjutkan dengan cambukan kaki memutar dan kearah luar membawa kedua kaki bersatu.

Renang gaya dada sering juga disebut renang katak karena gaya dada tersebut mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang, (Asri, 2017).

Menurut Mupridon (2019) faktor internal merupakan faktor yang dominan yang mempengaruhi keterampilan renang gaya dada yaitu faktor kondisi fisik, dalam hal ini penulis berpendapat keterampilan teknik merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa untuk dapat berenang. Menurut (Karpovich, 1939), tenaga penggerak dalam renang disebabkan oleh gaya tarik dan angkat kekuatan yang diciptakan untuk mengatasi ketahanan air

b. Gaya punggung

Untuk gaya bebas, gaya dada, dan kupu – kupu mulai menyelam ventral digunakan. Disinilah perenang berdiri di atas awal memblokir dan menyelam ke dalam air setelah pemicu berbunyi. Memulai gaya punggung membutuhkan hal yang berbeda keterampilan untuk start ventral karena dimulai dengan perenang yang sudah didalam air, memulai dengan memegang blok dan menyelam ke belakang. Pada 2014, FINA merevisi aturan start gaya punggung. Perangkat start gaya punggung awalnya diperkenalkan dalam persaingan.

Dilarang berdiri didalam atau di atas parit (gutter). Dalam renang kompetitif, gaya punggung dimulai dianggap awal yang lebih sulit daripada itu digunakan untuk awal penyelaman (Mills, 2008).

Untuk membantu memahami performa renang, lakukan perubahan dalam teknik stroke selama acara kompetitif atau latihan yang melelahkan telah dipelajari secara ekstensif (Craig & Pendergast, 1979; Craig, Skehan, Pawelczyk, & Boomer, 1985; Pai, Hay, & Wilson, 1984; Sidney, Delhaye, Baillon, & Pelayo, 1999).

c. Renang gaya kupu-kupu

Renang gaya kupu – kupu dianggap sebagai gaya renang lanjutan, artinya para perenang untuk dapat berenang gaya kupu – kupu telah bisa berenang dengan gaya berenang yang lain, seperti renang gaya punggung dan renang gaya bebas. Memang belum ada teori yang mengharuskan demikian akan tetapi berdasarkan pengalaman bahwa gaya kupu – kupu diajarkan kepada murid (perenang) setelah menguasai teknik renang dengan gaya yang lain. Renang gaya kupu – kupu sering disebut dengan gaya renang yang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan pemulihan ke atas permukaan air secara bersamaan, (David G Thomas.2000). Menurut Cholis (2008) ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam renang gaya kupu – kupu diantaranya; posisi badan, pernapasan, gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan keseluruhan. Menurut (Chollet, Seifert, Boulesteix, & Carter, 2006). Pukulan renang gaya kupu – kupu dicirikan oleh dua serentak gerakan kaki (dengan kanan dan kiri bersama), dan koordinasi antara tindakan mereka bisa dinilai melalui jeda waktu total.

1. Teknik Renang Gaya Bebas

Menurut Vaz, J.,R., Olstad (2016) siklus renang terdiri dari dua fase, fase pendorong ekstremitas bawah dan fase pemulihan. (Tahapary & Syaranamual, 2020) mengatakan bahwa gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan

teknik – teknik dasar tertentu. Menurut Ilham (2018) Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Keterampilan gerak pada setiap orang berbeda - beda, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain faktor tingkatan usia, pengalaman gerak serta kekuatan otot yang berperan dalam melakukan gerakan tersebut. Menurut Naldi (2020), Untuk meningkatkan kualitas teknik dalam suatu cabang olahraga akan lebih maksimal jika didukung oleh faktor intelegensi agar sesuai dengan penggunaan metode latihan yang diinginkan. Menurut Tjung Hauw Sin (2016) Untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik.

2. Analisis Teknik Renang Gaya Bebas

Carvalho, 2020), Bioteknik (teknika dalam olahraga) semakin penting dalam pelatihan renang, hal ini karena mengarah ke pendekatan evaluasi fisik maupun teknik dalam berenang.

METODE

Penelitian ini sifatnya deskriptif “penelitian deskriptif memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini”. Dalam penelitian ini penulis melakukan survei terhadap analisis teknik gerak renang gaya bebas mahasiswa FIK UNP. Melalui observasi dan pengamatan langsung, maksudnya penelitian ini adalah melihat langsung hasilnya dan tidak melihat proses dari awal, selanjutnya mencari penyebab masalah tersebut. Arikunto (2010) penelitian ini deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan mengumpulkan informasi mengenai suatu kejadian yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Waktu Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2021 dan Tempat Penelitian dilaksanakan di Kolam Renang FIK UNP. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto (2010) berdasarkan tujuan penelitian dan populasi di atas dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Universitas Negeri Padang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil kelas dari seksi kelas yang pertama yaitu seksi 202020870130 terdiri dari 3 sks dengan kapasitas mahasiswa 35 orang, jadwal Selasa 09.41 – 12.20 FIK03101. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, Arikunto (2010) berdasarkan tujuan penelitian dan populasi di atas maka dalam penelitian ini hanya ditetapkan pada mahasiswa putra saja yang berjumlah 12 orang. Sesuai permasalahan dan tujuan penelitian deskriptif kualitatif, maka data yang diperoleh akan disajikan dengan apa adanya yang berkenaan dengan fakta yang terjadi saat penelitian berlangsung pada saat dilapangan, serta mengklasifikasikan teknik kesalahan dan penguasaan pada gaya renang tersebut kedalam angka. Berdasarkan poin-poin yang terdapat dalam format penilaian, dengan menggunakan statistic persentatif dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Ket:

P=Persentase tingkat penguasaan/kesalahan teknik

F=Jumlah kesalahan

N=Jumlah sampel

Arikunto (2010:40-41)

HASIL

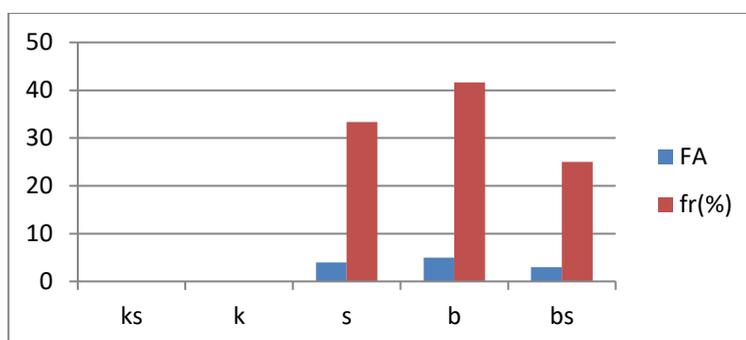
Deskripsi Data

Pada bab ini disajikan data tingkat penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada mahasiswa FIK UNP. Data tersebut merupakan hasil penelitian dari 3 orang *judgement* terhadap tingkat penguasaan teknik Renang Gaya Bebas.

1. Posisi Tubuh

Tabel 1. Distribusi Hasil Data dari hasil penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk posisi tubuh

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 20	3	25
Baik	18-19	5	41,66
Sedang	17-18	4	33,33
Kurang	16-17	0	0,00
Kurang sekali	≤ 16	0	0,00
Jumlah			100



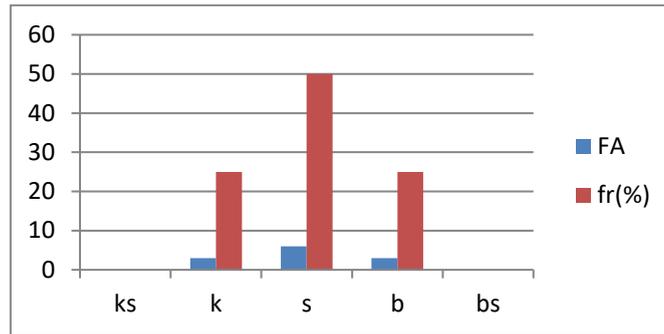
Gambar 10. Histogram batang data dari hasil penelitian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk Posisi Tubuh.

Berdasarkan table distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada mahasiswa FIK UNP untuk posisi tubuh. Dari 12 orang sampel, dengan kategori baik sekali yaitu ada 3 orang (25%), yang memiliki kategori baik yaitu ada 5 orang (41,66%), dan untuk kategori sedang ada 4 orang (33,33%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurang tidak ada (0%), dan kategori kurang sekali juga tidak ada (0%).

2. Gerakan Rotasi Tangan

Tabel 2. Distribusi Hasil Data dari hasil penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan rotasi tangan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 19	0	0,00
Baik	18-19	3	25,00
Sedang	17-18	6	50
Kurang	16-17	3	25,00
Kurang sekali	≤ 15	0	0,00
Jumlah			100



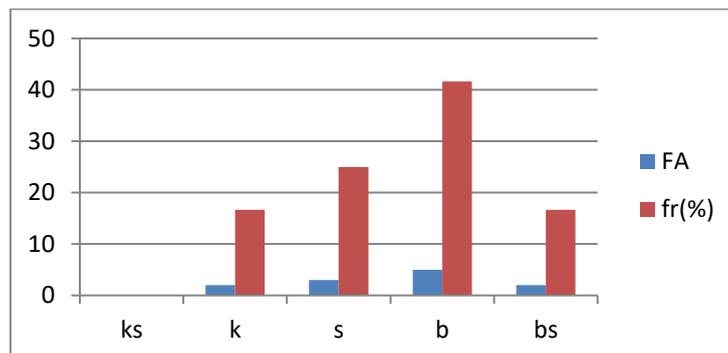
Gambar 1. Histogram batang data dari hasil penelitian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan rotasi tangan.

Berdasarkan table distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada mahasiswa FIK UNP untuk gerakan rotasi tangan. Dari 12 orang sampel, dengan kategori baik sekali yaitu tidak ada (0%), yang memiliki kategori baik yaitu ada 3 orang (25,00%), dan untuk kategori sedang ada 6 orang (50%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurang ada 3 orang (25,00%), dan kategori kurang sekali juga tidak ada (0%).

3. Gerakan Kaki

Tabel 3. Distribusi Hasil Data dari hasil penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan kaki

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 19	2	16,66
Baik	17-18	5	41,66
Sedang	16-17	3	25
Kurang	15-16	2	16,66
Kurang sekali	≤ 14	0	0,00
Jumlah			100



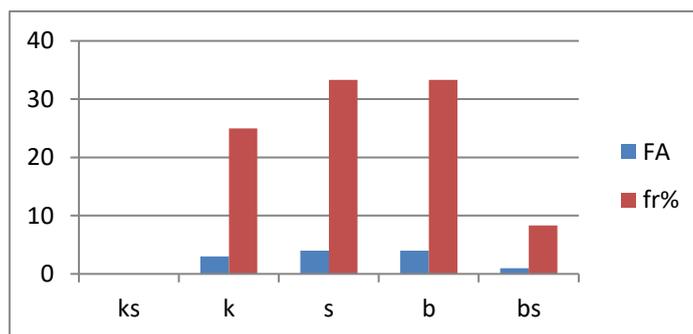
Gambar 2. Histogram batang data dari hasil penelitian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk gerakan kaki.

Berdasarkan table distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada mahasiswa FIK UNP untuk gerakan kaki. Dari 12 orang sampel, dengan kategori baik sekali yaitu ada 2 orang (16,66%), yang memiliki kategori baik yaitu ada 5 orang (41,66%), dan untuk kategori sedang ada 3 orang (25%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurang ada 2 orang (16,66%), dan kategori kurang sekali juga tidak ada (0%).

4. Pernafasan

Tabel 4. Distribusi Hasil Data dari hasil penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk Pernafasan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 13	1	8,33
Baik	11-12	4	33,33
Sedang	10-11	4	33,33
Kurang	9-10	3	25
Kurang sekali	≤ 8	0	0,00
Jumlah			100



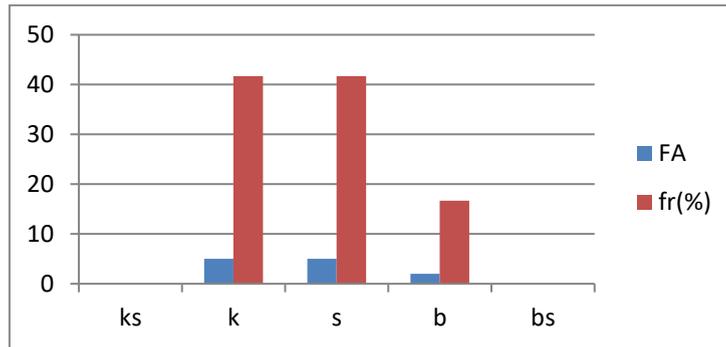
Gambar 3. Histogram batang data dari hasil penelitian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk pernafasan

Berdasarkan table distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada mahasiswa FIK UNP untuk pernafasan. Dari 12 orang sampel, dengan kategori baik sekali yaitu ada 1 orang (8,33%), yang memiliki kategori baik yaitu ada 4 orang (33,33%), dan untuk kategori sedang ada 4 orang (33,33%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurang ada 3 orang (25%), dan kategori kurang sekali juga tidak ada (0%).

5. Koordinasi Gerakan

Tabel 5. Distribusi Hasil Data dari hasil penilaian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk koordinasi gerakan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 16	0	0,00
Baik	15-16	2	16,66
Sedang	14-15	5	41,66
Kurang	13-14	5	41,66
Kurang sekali	≤ 12	0	0,00
Jumlah			100



Gambar 4. Histogram batang data dari hasil penelitian gerak teknik Renang Gaya Bebas untuk koordinasi gerakan

Berdasarkan table distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Renang Gaya Bebas pada mahasiswa FIK UNP untuk koordinasi gerakan. Dari 12 orang sampel, dengan kategori baik sekali yaitu tidak ada (0,00%), yang memiliki kategori baik yaitu ada 2 orang (16,66%), dan untuk kategori sedang ada 5 orang (41,66%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurang ada 5 orang (41,66%), dan kategori kurang sekali juga tidak ada (0%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, Menurut Marta (2003) mengemukakan bahwa teknik renang gaya bebas terdiri dari beberapabagian gerakan antara lain posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, koordinasi.

Tingkat penguasaan dan kesalahan teknik pada setiap indikator teknik renang gaya bebas mahasiswa FIK UNP seperti: pada indikator posisi tubuh tingkat penguasaan sebesar 86,64% dan tingkat kesalahan sebesar 13,36%, pada indikator gerakan rotasi tangan tingkat penguasaan sebesar 75,38% dan tingkat kesalahan sebesar 24,62%, pada indikator gerakan kaki tingkat penguasaan sebesar 74,02% dan tingkat kesalahan sebesar 25,98%, pada indikator pernafasan tingkat penguasaan sebesar 53,5% dengan tingkat kesalahan sebesar 46,5%, sedangkan pada indikator koordinasi gerakan tingkat penguasaan sebesar 71,79% dengan tingkat kesalahan sebesar 28,21%.

Berdasarkan dari uraian diatas, rata-rata tingkat kesalahan pada setiap indikator teknik renang gaya bebas masih banyak terjadi. Apabila hal ini terus dibiarkan, maka tidak akan tercapai terhadap penguasaan teknik renang gaya bebas mahasiswa FIK UNP. Menurut Marta (2006:4) olahraga renang adalah olahraga dengan aktifitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya, seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka. Pendapat ini mengemukakan, olahraga renang merupakan salah satu olahraga dengan aktivitas di dalam air.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu , dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 12 orang sampel pada teknik renang gaya bebas diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut pada indikator (1) posisi tubuh tingkat penguasaan sebesar 86,64% dengan tingkatan sangat baik (2) indikator gerakan rotasi tangan tingkat penguasaan sebesar 75,38% dengan tingkatan baik (3) indikator gerakan kaki tingkat penguasaan sebesar 74,02% dengan tingkatan baik (4) indikator pernafasan tingkat penguasaan sebesar 53,5% dengan tingkatan cukup (5) indikator koordinasi gerakan tingkat penguasaan sebesar 71,79% dengan tingkatan

baik. Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 12 orang sampel mahasiswa FIK UNP diperoleh tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas sebesar (72,26%) tergolong pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N. (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. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.596>
- Carvalho, D. D., Soares, S., Zacca, R., Sousa, J., Marinho, D., Silva, A., ... & Fernandes, R. J. (2020). Anaerobic Threshold Biophysical Characterisation of the Four Swimming Techniques. *International journal of sports medicine*. <http://dx.doi.org/10.1055/a-0975-9532>
- Chollet, D., Seifert, L. M., & Carter, M. (2008). Arm coordination in elite backstroke swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 26(7), 675–682. <https://doi.org/10.1080/17461390500137485>
- Craig, A. B., & Pendergast, D. R. (1979). Relationships of stroke rate, distance per stroke, and velocity in competitive swimming. *Med Sci Sports*, 11(3), 278-283. <https://doi.org/10.1152/jappl.1961.16.4.583>
- Fernandaes, G., Maidarman, M., Denay, N., & Donie, D. (2021). Analysis of Motion Skills for Breaststroke Swimming Techniques. *Jurnal Patriot*, 3(1), 95-106. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i1.717>
- Gourgoulis, V., Antoniou, P., Aggeloussis, N., Mavridis, G., Kasimatis, P., Vezos, N., ... Mavromatis, G. (2010). Kinematic characteristics of the stroke and orientation of the hand during front crawl resisted swimming. *Journal of Sports Sciences*, 28(11), 1165–1173. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.507251>
- Handford, C., Davids, K., Bennett, S., & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology. *Journal of sports sciences*, 15(6), 621-640. <https://doi.org/10.1080/026404197367056>
- Ilham, I. (2018). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA KUPU-KUPU MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS JAMBI. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 71. <https://doi.org/10.24036/jpo42019>
- Karpovich, P. V. (1939). *Respiration in Swimming and Diving*. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 10(3), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10671188.1939.10622490>
- Maidarman, M. Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 799-809. <https://dx.doi.org/10.24036/patriot.v1i2.372>

- Masrun, M. (2016). PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Mills, E. (2008). 'Swimming in confusion': a qualitative appraisal of factors affecting uptake and adherence to HAART through South Africa's Public Health System. <http://hdl.handle.net/11427/19600>
- Mupridon, M., & Alnedral, A. (2018). Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 341-347. <https://dx.doi.org/10.24036/patriot.v0i0.53>
- 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. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Rona, S., Maidarman, M., Ridwan, M., & Denay, N. (2020). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1007-1018. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.698>
- Seifert, L., & Chollet, D. (2008). Inter-limb coordination and constraints in swimming: a review. *Physical activity and children: New research*, 65-93. https://books.google.co.id/books?id=PbEC2dszV_UC&lpg=PA65&ots=SuHZoF67L-&dq=seifert%202008%20swimming&lr&pg=PA65#v=twopage&q&f=false
- Sin, T. (2016). PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61-73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Thomas, R. L. (2006). Learning the alphabet of healthcare IT: healthcare IT is like a great big bowl of alphabet soup, with three-and four-letter acronyms swimming together in spoonfuls. *Healthcare Financial Management*, 60(3), 100-102. <https://doi.org/10.1016/j.aquatox.2013.01.009>
- Vaz, J. R., Olstad, B. H., Cabri, J., Kjendlie, P. L., Pezarat-Correia, P., & Hug, F. (2016). Muscle coordination during breaststroke swimming: comparison between elite swimmers and beginners. *Journal of sports sciences*, 34(20), 1941-1948. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1143109>
- Wardiman, gusdi, & -, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1179-1190. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.383>