



Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Atlet *Sailfish Swimming Club* Padang

Restu Rahmadana¹, Maidarman²

¹*Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*

¹resturahmadana1993@gmail.com

Kata kunci: Renang Gaya Bebas

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak atlet *Sailfish Swimming Club* yang belum memiliki keterampilan renang gaya bebas yang baik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 orang, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik renang gaya bebas dengan cara menganalisis keterampilan renang yang telah direkam Selanjutnya, dilakukan penilaian oleh *Judgement*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penelitian sebagai berikut. 1) tingkat teknik posisi tubuh renang gaya bebas dikategorikan cukup, 2) Tingkat teknik lengan renang gaya bebas dikategorikan cukup 3) tingkat teknik kaki renang gaya bebas dikategorikan cukup. 4) tingkat teknik pernapasan renang gaya bebas dikategorikan kurang, 5) tingkat teknik koordinasi renang gaya bebas dikategorikan kurang teknik renang gaya bebas belum sesuai dengan teknik yang sebenarnya sehingga perlu diperbaiki untuk menjadi baik.

Keywords : *Freestyle Swimming*

Abstract: *The problem in this study is that there are still many Sailfish Swimming Club athletes who do not have good freestyle swimming skills. This type of research is quantitative by using descriptive analysis techniques, which aim to express something as it is. Sampling was carried out with a purposive sampling technique of 15 people. The instrument used in this study was a freestyle swimming test by analyzing swimming skills that had been recorded. Furthermore, judgments were conducted. Based on the research that has been done, the results of the research are as follows. 1) Freestyle swimming position technique level is categorized sufficient, 2) Freestyle swimming arm technique level is categorized enough 3) Freestyle swimming foot technique level is categorized sufficient. 4) Freestyle swimming breathing technique level is categorized as less, 5) Freestyle swimming coordination technique level is categorized as less freestyle swimming technique is not in accordance with the actual technique so it needs to be improved to be good.*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering terjadi adalah rendahnya kualitas teknik dalam renang gaya bebas seperti posisi tubuh tidak sejajar dengan air (*streamline*) sehingga menyebabkan besarnya tahanan dan hambatan yang terjadi saat berenang, seperti tubuh sendiri, teknik gerakan dan tekanan air. Kemudian, *stroke mechanic* lengan tidak mengayuh dengan *cyclic*. Teknik kaki yang tidak beraturan dan koordinasi tidak efektif sehingga tidak dapat mengefisienkan waktu yang ditempuh

perenang. Oleh sebab itu, penguasaan teknik yang benar dan berkualitas penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Dengan demikian, apabila seorang atlet memiliki kualitas teknik yang baik dan benar dalam renang gaya bebas, maka dapat memperbaiki kecepatan renang bebas seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui tingkat teknik posisi tubuh renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang*. 2) Untuk mengetahui tingkat teknik lengan renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang*. 3) Untuk mengetahui tingkat teknik kaki renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang*. 4) Untuk mengetahui tingkat teknik pernapasan renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang*. Untuk mengetahui tingkat teknik koordinasi renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang*.

Menurut Syafruddin (2013:129) “teknik menggambarkan kualitas gerakan yang terutama ditentukan oleh tingkat efektivitas dan efisiensi penggunaannya”. Artinya, teknik yang baik adalah teknik yang efektif untuk mencapai tujuan gerakan dan memiliki tingkat efisiensi yang tinggi. Analisis teknik dalam renang gaya bebas, berkaitan dengan teknik posisi tubuh, teknik lengan, teknik kaki, teknik pernapasan dan teknik koordinasi.

Menurut Syafruddin (2013:133) “tingkatan teknik dalam olahraga dibedakan atas teknik dasar, teknik lanjutan dan teknik tinggi”. Teknik dasar artinya keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap orang yang berlatih suatu cabang olahraga. Teknik lanjutan artinya adalah penguasaan teknik cabang olahraga dengan tingkat koordinasi halus. Teknik tinggi adalah keterampilan motorik dengan tingkat kesulitan tinggi karena secara kualitas berada di atas teknik dasar dan teknik lanjutan.

Selanjutnya, Ambarukmi (2007:18) mengemukakan bahwa “tingkatan teknik dalam olahraga terdiri dari teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi”. Teknik dasar adalah proses gerak sebagai fondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah. Teknik menengah adalah proses gerak dengan taraf kesulitan lebih tinggi dibanding dengan teknik dasar. Teknik tinggi adalah proses gerak dengan taraf kesulitan sangat tinggi dalam hal intensitas gerak, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan. Menurut Zai (1999:1) “Renang dibagi menurut keperluannya, yaitu: (1) renang prestasi, di tingkat perkumpulan, tingkat daerah, tingkat nasional maupun di tingkat internasional, (2) renang pendidikan di sekolah-sekolah, (3) renang rekreasi

di sungai, di danau, di tepi pantai maupun di laut dan, (4) renang kesehatan di kolam renang”.

Pendapat ahli di atas mengemukakan bahwa renang dapat dijadikan olahraga prestasi, renang pendidikan di sekolah-sekolah dan untuk kesehatan bagi pelakunya, Menurut, Dinata (2006:4) “Renang adalah olahraga dengan aktivitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya, seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka”. Renang prestasi diatur dalam suatu organisasi, untuk nasional oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), untuk Internasional oleh FINA (*Federation Internationale de Natation*), untuk kata *Amateur* sudah dihilangkan dari FINA sejak tahun 2002.

Pada dasarnya renang gaya bebas diambil dari terjemahan bahasa Inggris yaitu “*free style*”. Menurut Haller (2013:19) mengemukakan bahwa “gaya bebas merupakan cara berenang yang menyerupai seekor binatang sehingga disebut *crawl style* yang artinya merangkak”. gaya bebas merupakan gaya yang melakukan gerakan tangan lewat atas permukaan dan memungkinkan bergerak di dalam air lebih cepat dibandingkan dengan gaya yang lain”.

Berdasarkan pendapat dua ahli di atas dapat dikemukakan bahwa gaya bebas adalah salah satu cara agar dapat berenang dengan cepat. Renang gaya bebas memiliki teknik gerakan yang perlu diketahui agar dengan mudah dikuasai. Oleh sebab itu, teknik adalah pemakaian gaya yang benar dimana akan mendatangkan hasil atau daya dorong maju yang besar. Dengan demikian, penggunaan teknik tersebut dimaksudkan agar didapat keuntungan pada renang. Tetapi di samping itu gaya renangnya juga akan kelihatan baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya khusus atlet renang tingkat pemula pada *Sailfish Swimming Club Padang* yang bisa berenang gaya bebas sebanyak 15 orang, terdiri dari 11 orang putera dan 4 orang puteri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik renang gaya bebas (Thomas, 2007:71). Validitas yang digunakan adalah validitas konkuren yang memiliki kriteria pengukuran sesuai dengan penilaian para ahli. Selanjutnya, analisis data tentang skor dan persentase tingkat penguasaan serta kesalahan teknik renang gaya bebas renang atlet *Sailfish swimming club* Padang secara berurutan mengenai posisi tubuh, lengan, kaki, pernapasan dan koordinasi di analisis dengan menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \cdot$$

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan penilaian 3 orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah dari 15 orang sampel terhadap teknik renang gaya bebas diperoleh hasil analisis data skor tertinggi adalah 42 dan skor terendah adalah 33. Kemudian diperoleh standar deviasi 3,4. Rata-rata nilai teknik renang gaya bebas renang dari 15 orang sampel adalah 36,6 dengan persentase tingkat penguasaan 48,8% dan tingkat kesalahan 51,2% tergolong kategori cukup. Berikut adalah hasil analisis berdasarkan total skor dan persentase yang telah diperoleh:

Tabel 1. Skor Persentase Keterampilan Renang Gaya Bebas Dari 3 Orang *Judgement*.

Skor	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
81-100	Baik sekali	0	0
61-80	Baik	0	0
41-60	Cukup	15	100
21-40	Kurang	0	0
0-20	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dari 15 orang atlet, semuanya memiliki nilai skor teknik renang gaya bebas renang berkisar antara 41 – 60 tergolong kategori cukup. Untuk kategori baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali tidak dimiliki atlet (0%). Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 5

persentase renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club* Padang.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Nilai Skor Keterampilan Renang Gaya Bebas Atlet *Sailfish Swimming Club* Padang.

Teknik Renang Gaya Bebas	Sampel (N)	Nilai Rata-rata persentase dari 15 orang Sampel oleh 3 Orang <i>Judgement</i>		Kategori Penilaian
		TP (%)	TK (%)	
Posisi Tubuh	15	56	44	Cukup
Lengan	15	50,67	49,33	Cukup
Kaki	15	60	40	Cukup
Pernapasan	15	40	60	Kurang
Koordinasi	15	40	60	Kurang

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata persentase dari 1 orang sampel oleh 3 Orang *Judgement* terhadap analisis teknik renang gaya bebas, diperoleh tingkat penguasaan posisi tubuh adalah 56% dan tingkat kesalahan adalah 44% dikategorikan cukup, tingkat penguasaan lengan adalah 50,67% dan tingkat kesalahan adalah 49,33% dikategorikan cukup, tingkat penguasaan kaki adalah 60% dan tingkat kesalahan adalah 40% dikategorikan cukup, tingkat penguasaan pernapasan adalah 40% dan tingkat kesalahan adalah 60% dikategorikan kurang, tingkat penguasaan koordinasi adalah 40% dan tingkat kesalahan adalah 60% dikategorikan kurang. Dengan demikian, pertanyaan penelitian terhadap analisis keterampilan renang gaya bebas renang atlet *Sailfish Swimming Club* Padang dapat terjawab.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai analisis teknik renang gaya bebas renang atlet *Sailfish Swimming Club* Padang dari 15 orang atlet, diperoleh tingkat penguasaan 48,8% dan tingkat kesalahan adalah 51,2%. Artinya, teknik renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club* Padang belum sesuai dengan teknik yang sebenarnya. Sebaiknya untuk renang gaya bebas, posisi tubuh badan beserta anggota badan seluruhnya harus dalam keadaan *relax* dan hidrodinamis. Setelah dilakukan analisis teknik posisi tubuh pada atlet *Sailfish Swimming Club* Padang, diperoleh tingkat penguasaan posisi tubuh adalah 56% dan tingkat kesalahan adalah 44%, baru dikategorikan cukup.

Dengan demikian teknik posisi tubuh atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dalam renang gaya bebas perlu diperbaiki sampai benar. Maidarman (2003) mengemukakan bahwa “latihan memperbaiki kesalahan yang terjadi pada posisi tubuh adalah banyak melakukan *drill*”. Artinya, atlet sebaiknya fokus terhadap posisi tubuh saat melaju cepat.

Kemudian, pada teknik lengan setiap fase gerakannya harus benar dan baik, dimulai fase tangan masuk ke permukaan air, membuka dan menangkap, menarik atau fase menyapu ke dalam dan mendorong sehingga terjadinya luncuran yang efektif. Apabila teknik lengan efektif, diharapkan dapat mengefesienkan waktu. Setelah dilakukan analisis teknik lengan pada atlet *Sailfish Swimming Club Padang*, diperoleh tingkat penguasaan lengan adalah 50,67% dan tingkat kesalahan adalah 49,33%, baru dikategorikan cukup. Dengan demikian teknik lengan atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dalam renang gaya bebas perlu diperbaiki sampai benar. Maidarman (2003) mengemukakan bahwa “latihan memperbaiki kesalahan yang terjadi pada lengan adalah atlet diminta untuk melatih gerakan *shark* dan *anchour*”. Artinya, atlet harus fokus dengan gerakan lengan menyerupai sirip ikan hiu dan luncuran tangan.

Begitu juga halnya pada teknik kaki, baik pada saat gerakan kaki masuk ke permukaan air, melakukan tekanan sehingga terjadi gerakan dorongan sampai pada fase istirahat. Setelah dilakukan analisis teknik kaki pada atlet *Sailfish Swimming Club Padang*, diperoleh tingkat penguasaan kaki adalah 60% dan tingkat kesalahan adalah 40%, baru dikategorikan cukup. Dengan demikian teknik kaki atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dalam renang gaya bebas perlu diperbaiki sampai benar. Maidarman (2003) mengemukakan bahwa “latihan memperbaiki kesalahan yang terjadi pada kaki adalah atlet diminta harus fokus untuk melakukan *drill* dengan bantuan alat *kicingboard*”. Artinya, atlet harus fokus dengan dorongan kakinya pada saat berenang.

Kemudian pada teknik pernapasan, napas harus diambil setelah menghembuskannya di bawah air, setelah itu kepala ke arah samping dan menonjolkan dagu ke arah luar dan melakukan pengambilan napas sampai gerakan lanjutan semuanya harus benar dan baik. Setelah dilakukan

analisis teknik pernapasan pada atlet *Sailfish Swimming Club Padang*, diperoleh tingkat penguasaan pernapasan adalah 40% dan tingkat kesalahan adalah 60%, baru dikategorikan kurang. Dengan demikian teknik pernapasan atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dalam renang gaya bebas perlu diperbaiki sampai benar karena sangat merugikan atlet. Maidarman (2003) mengemukakan bahwa “latihan memperbaiki kesalahan yang terjadi pada teknik pernapasan adalah atlet diminta agar kepala menunduk dan melihat ke arah bawah kolam saat posisi tubuh menghadap ke bawah permukaan kolam”. Artinya, atlet harus fokus dengan melihat ke arah bawah kolam.

Begitu juga pada teknik koordinasi, pada waktu kaki melakukan pukulan yang kuat bersamaan dengan itu tangan juga harus melakukan gerakan *pull* yang kuat. Saat inilah perenang laju ke depan dan kemudian baru melakukan pernapasan. Setelah dilakukan analisis teknik koordinasi pada atlet *Sailfish Swimming Club Padang*, diperoleh tingkat penguasaan koordinasi adalah 40% dan tingkat kesalahan adalah 60%, baru dikategorikan kurang. Dengan demikian teknik koordinasi atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dalam renang gaya bebas perlu diperbaiki sampai benar karena sangat merugikan atlet. Maidarman (2003) mengemukakan bahwa “latihan memperbaiki kesalahan yang terjadi pada koordinasi adalah atlet diminta agar meluncur cukup lama dengan memanfaatkan gaya gerak lengan dan kaki beraturan sepenuhnya”. Artinya, atlet harus mengefektifkan gaya gerak lengan dan kaki sepenuhnya untuk mendapatkan daya luncur yang lebih jauh dan lebih baik.

Syafruddin (2013) mengemukakan bahwa “model teknik yang telah diperoleh, kemudian dilatih secara berulang-ulang sehingga menghasilkan apa yang disebut sebagai stabilisasi teknik, yaitu suatu teknik olahraga dapat dilakukan setelah benar dan stabil”. Artinya, stabilisasi teknik yang benar hanya dapat diperoleh melalui latihan-latihan dengan penggunaan metode dan pengaturan beban latihan yang tepat dan benar.

Akhir dari proses latihan yang bertahap akan menghasilkan suatu keterampilan teknik yang stabil dan mantap serta dapat diterapkan

dalam berbagai situasi dan kondisi. Oleh sebab itu, atlet diminta untuk tetap fokus dan rileks saat melakukan teknik *start*, seperti yang dikemukakan Maidarman (2003:71) bahwa “untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas atlet renang, diharapkan pelatih dapat mendorong para perenang mempertahankan gerak yang efektif untuk mendapatkan kualitas renang yang lebih baik dan waktu yang lebih efisien”. Artinya, perenang diminta agar tetap berkonsentrasi dan fokus untuk mempersiapkan diri saat berenang gaya bebas.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat teknik posisi tubuh renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dikategorikan cukup dengan perolehan tingkat penguasaan 56% dan tingkat kesalahan adalah 44%.
2. Tingkat teknik lengan renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dikategorikan cukup dengan perolehan tingkat penguasaan 50,67% dan tingkat kesalahan adalah 49,33%.
3. Tingkat teknik kaki renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dikategorikan cukup dengan perolehan tingkat penguasaan 60% dan tingkat kesalahan adalah 40%.
4. Tingkat teknik pernapasan renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dikategorikan kurang dengan perolehan tingkat penguasaan 40% dan tingkat kesalahan adalah 60%.
5. Tingkat teknik koordinasi renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang* dikategorikan kurang dengan perolehan tingkat penguasaan 40% dan tingkat kesalahan adalah 60%. Artinya, teknik renang gaya bebas atlet *Sailfish Swimming Club Padang* belum sesuai dengan teknik yang sebenarnya sehingga perlu diperbaiki untuk menjadi baik.

DAFTAR RUJUKAN

Ambarukmi, D.A.dkk.2007. Pelatihan Pelatih Fisi Level I. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora.

- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2007. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Dinata, Marta. 2006. *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Haller, David. 2013. *Belajar Renang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Maidarman. 2003. *Buku Ajar Renang Spesialisasi*: Padang: FIK UNP
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Thomas, David G. 2007. *Renang: Tingkat mahir (edisi kedua)*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Zai, Zainul Sutan. 1999. *Hubungan Antara Koordinasi dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (Thesis)*. Jakarta: Program Pascasarjana, FPOK