

ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA DADA BERDASARKAN KARAKTER SISWA SMA 6 Mataram

Maulidin¹⁾, Ismail Marzuki²⁾, Aminullah³⁾, Anwar Mursadat⁴⁾

Program Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram

maulidin@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa kesesuaian gerak dasar renang gaya dada berdasarkan karakter siswa SMA 6 Mataram tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Sampel yang digunakan terdiri dari 3 orang yang mempunyai karakter yang berbeda. Pengumpulan data menggunakan camera dan Vidio untuk merekam gerakan dan disesuaikan dengan instrumen 5 komponen gerak dasar renang yang divalidasi oleh 2 orang ahli. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menganalisis kesesuaian gerakan renang gaya dada mulai dari posisi tubuh saat meluncur, fase gerakan lengan, fase gerakan tungkai, gerakan pengambilan nafas dan koordinasi gerakan gaya dada yang sudah divalidasi oleh pakar dandisesuaikan dengan kreterianya. Hasil penelitian setelah dianalisis dari video rekaman kesesuaian gerak renang gaya dada siswa yang agresip memperoleh skor 68 criteria “**Baik Sekali**” dengan rata-rata 16, dan anak yang berkarakter pendiam kesesuaian gerak dengan skor 63 criteria “**Baik Sekali**” dengan rata-rata 11 dan anakyang berkarakter pendiam/pemalu hasil analisa skor total renang dari kesesuaian gerak renang gaya dada dengan skor 65 kategori “**Baik Sekali**” dengan rata-rata 11.

Kata kunci: Kesesuaian gerakan renang gaya dada, berdasarkan karakter siswa

PENDAHULUAN

Prestasi dalam cabang olahraga renang, terutama dalam hal gaya dada banyak aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik dalam renang gaya dada tersebut, dalam hal ini adalah teknik kayuhannya. Selain itu panjang kayuhan dan frekuensi kayuhan juga dapat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Panjang kayuhan adalah jarak pada saat perenang bergerak melalui air dari masuknya satu lengan kemasuknya lengan yang sama berikutnya dan ini adalah jarak yang ditempuh perenang selama gerak melingkar satu lengan pada renang sementara itu frekuensi kayuhan adalah jumlah gerak melingkar seperti diatas yang akan muncul pada satu menit jika kecepatan kayuhan yang sekarang dilanjutkan, lalu penghitungan kayuhan adalah jumlah kayuhan lengan yang diselesaikan pada tiap-tiap lap atau panjang kolam (Tri Tunggal Setiawan, 2005:10-11).

Pencapaian hasil atau prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor dari karakter atlet atau siswa yang beranekaragam dan factor antropometri seperti 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, kecemasaan, stresss, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri (psikologi).

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi, renang juga merupakan sarana untuk bergaul ataupun untuk bersantai. Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya.

Prestasi dalam cabang olahraga renang, terutama dalam hal gaya dada banyak aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik dalam renang gaya dada tersebut, dalam hal ini adalah teknik kayuhannya. Selain itu panjang kayuhan dan frekuensi kayuhan juga dapat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Panjang kayuhan adalah jarak pada saat

perenang bergerak melalui air dari masuknya satu lengan kemasuknya lengan yang sama berikutnya dan ini adalah jarak yang ditempuh perenang selama gerak melingkar satu lengan pada renang sementara itu frekuensi kayuhan adalah jumlah gerak melingkar seperti diatas yang akan muncul pada satu menit jika kecepatan kayuhan yang sekarang dilanjutkan, lalu penghitungan kayuhan adalah jumlah kayuhan lengan yang diselesaikan pada tiap-tiap lap atau panjang kolam (Tri Tunggal Setiawan, 2005:10-11).

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).

Pada gaya dada terdapat gerakan posisi tubuh yang berbeda-beda dari setiap atlet, pada gaya dada dibagi menjadi dua *style* yaitu *flat style* (posisi datar) dan *wave style* (posisi gelombang), gerakan posisi tubuh sangat penting dikarenakan apabila posisi tubuh kurang bagus akan menimbulkan banyak hambatan sehingga laju renang akan terhambat, kesalahan yang dilakukan atlet saat latihan yaitu pinggang terlalu naik sehingga saat tungkai melakukan *recovery*, tungkai atas banyak menimbulkan hambatan, dengan posisi tubuh stabil sehingga dapat mencatatkan waktunya di posisi terdepan, sehingga perlu ada pemecahan masalah agar pembinaan atlet renang bisa menorehkan prestasi, salah satu alternatif pemecahan masalah adalah dengan menganalisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada para atlet perenang berprestasi, dengan analisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada perenang maka akan didapatkan gerakan-gerakan standar untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam olahraga renang gaya dada. Gerakan-gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki dan dibandingkan dengan teori yang ada sehingga analisa kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada sangat penting dilakukan.

Berdasarkan kajian di atas peneliti mencoba menganalisa kesesuaian keterampilan gerakan renang gaya dada pada siswa yang mempunyai karakter yang berbeda

dengan merekam menggunakan video setiap komponen gerakan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan mendeskripsikan hasil pengamatan video rekaman siswa kemudian disesuaikan dengan instrument yang dibuat dan sudah divalidasi oleh 2 orang pakar renang serta disesuaikan dengan kriteria yang sudah ditentukan. Penilaian menggunakan sistem nominal (angka), untuk mendapatkan hasil data blangko penilaian, Suharsimi Arikunto (2009:268-269).

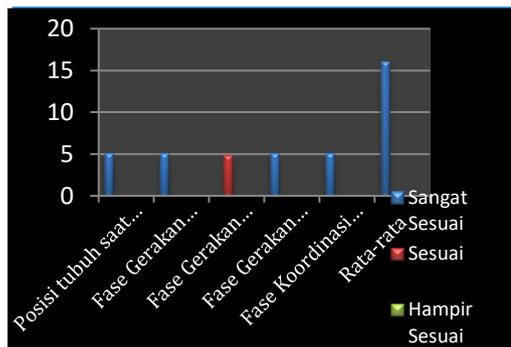
- 1) Nilai 5 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil sangat sesuai.
- 2) Nilai 4 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil sesuai.
- 3) Nilai 3 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil hampir sesuai.
- 4) Nilai 2 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil kurang sesuai.
- 5) Nilai 1 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil tidak sesuai.

NORMA KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	57 – 70
2	Baik	43 – 56
3	Sedang	29 – 42
4	Kurang	15 – 28
5	Kurang Sekali	0 - 14

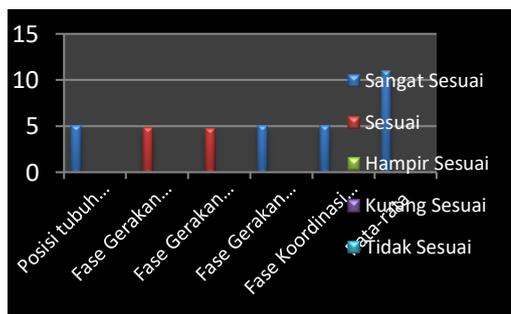
HASIL PENELITIAN

Dari Hasil analisis video rata-rata skor total renang dari analisa kesesuaian gerak renang gaya dada I Made Dwi Hartana Wibawa memiliki skor 68 kriteria “**Baik Sekali**”, dengan rata-rata 16, pada fase posisi tubuh saat meluncur skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai, fase gerakan lengan skor rata-rata 4.8 dengan kriteria sesuai, fase gerakan tungkai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai, fase pengambilan nafas skor 5 dengan kriteria sangat sesuai, dan fase koordinasi skor 5 dengan kriteria sangat sesuai.



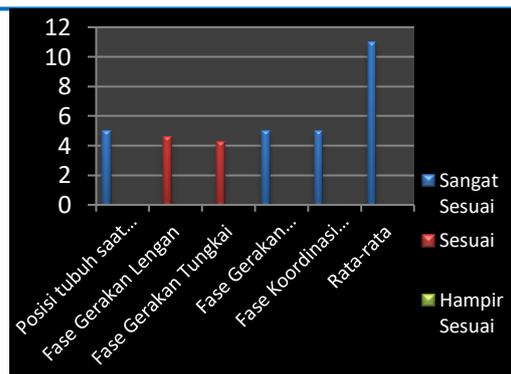
Gambar. 1. Grafik kesesuaian gerak siswa yang berkarakter agresif

Hasil analisa skor total renang dari kesesuaian gerak renang gaya dada Muhammmad Dafa Saputra dengan sekor 63 criteria “**Baik Sekali**” dengan rata-rata 11 pada fase posisi tubuh saat meluncur skor 5 dengan kriteria sangat sesuai, fase gerakan lengan skor 4.8 dengan kriteria sesuai, fase gerakan tungkai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai, fase pengambilan nafas skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai, dan fase koordinasi skor rata-rata 5 dengan criteria sangat sesuai.



Gambar 2. Grafik kesesuaian gerak siswa yang berkarakter pendiam

Hasil analisa skor total renang dari kesesuaian gerak renang gaya dada Lalu Kaesar Rahman dengan sekor 65 kategori “**Baik Sekali**” dengan rata-rata 11, pada fase posisi tubuh saat meluncur skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai, fase gerakan lengan skor rata-rata 4.6 dengan kriteria sesuai, fase gerakan tungkai skor 4.25 dengan kriteria sesuai, fase pengambilan nafas skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai, dan fase koordinasi skor rata-rata 5 dengan criteria sangat sesuai.



Gambar. 3. Grafik kesesuaian gerak siswa berkarakter pendiam dan pemalu

Dengan demikian hasil penelitian ini adalah keseluruhan kriteria gerak renang gaya dada dari atlet renang SMA Negeri 6 Mataram tersebut dilihat dari total skor masuk dalam kategori “**Baik Sekali**” dengan criteria “Sangat sesuai”.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kriteria gerak renang gaya dada dari siswa SMA Negeri 6, karakter siswa tidak terlalu mempengaruhi keterampilan gerak renang siswa deilihat dari hasil analisis setiap gerakan siswa masuk dalam kriteria “sangat sesuai”. Dengan komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) Keterampilan gerak fase posisi tubuh saat meluncur mempunyai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai.
- 2) Keterampilan gerak fase gerakan lengan mempunyai skor rata-rata 4.7 dengan kriteria sesuai.
- 3) Keterampilan gerak fase gerakan tungkai mempunyai skor rata-rata 4.5 dengan kriteria sesuai.
- 4) Keterampilan gerak fase pengambilan napas mempunyai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai.
- 5) Keterampilan gerak fase koordinasi mempunyai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai.

Dengan melihat hasil penelitian ini maka masih perlu adanya perbaikan dalam meningkatkan power untuk menambah kecepatan renang baik power otot tungkai maupun power otot lengan. Gerakan renang gaya dada dilihat dari sisi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada sudah sangat sesuai. Masing-masing disimpulkan sebagai berikut:

Kesesuaian gerak fase posisi tubuh saat meluncur, posisi tubuh atlet saat meluncur posisi pinggang agak masuk kedalam permukaan air sehingga akan menghambat laju saat berenang, posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat dipermukaan air dan tungkai di bawah permukaan air. Wajah atau kepala selalu dibawah permukaan air selama kayuhan lengan dan diangkat ke atas permukaan air selama pengambilan napas. Badan lebih rendah dari kepala dan tungkai lebih rendah dari badan saat tungkai melakukan *recovery*. Kesesuaian gerak fase gerakan lengan yang dilakukan atlet menarik bukan mendorong, menarik kedua telapak tangan keluar (kesamping sampai berjarakkira-kira 30cm). Gerakan atlet saat bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar sekedarnya, telapak tangan kebelakang dengan kuat sampai sebahu. Dan kemudian kedua telapak tangan berputar ke arah dalam sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada.

Kesesuaian gerak fase gerakan tungkai, gerakan berasal dari lutut dan kaki bawah, lutut ditarik ke bawah. Antara lutut satu dengan yang lain terpisah selebar pinggul. Waktu lutut sudah ditarik kebawah usahakan kaki bawah mendekati garis vertikal yang melalui lutu, sama halnya yang dilakukan atlet. Telapak kaki menghadap ke atas pada permukaan air dan sejajar dengan permukaan air tersebut. Telapak kaki atlet menghadap ke atas pada permukaan air tidak menghadap kebelakang. Gerakan telapak kaki saat memutar belakang menghadap belakang-atas-luar mengakibatkan lutut agak tenggelam. Luas bidang paha atau lutut lebih sempit dibandingkan dada, akibatnya mudah tenggelam.

Kesesuaian gerak fase gerakan koordinasi, gerakan koordinasi adalah perpaduan antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas. Untuk melaju kedepan dimulai dari gerakan kaki kemudian dilanjutkan dengangerakan lengan yang bersamaan dengan gerakan pengambilan nafas. Jadi untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas. Kedua tangan harus didorong ke depan bersama-sama, dari dada di atas atau di bawah permukaan air dan dibawa ke belakang 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.

Gerakan naik turun dari tungkai dalam bidang vertikal. Dilarang memecah permukaan air dengan ujung kaki tidak menyebabkan diskualifikasi kecuali hal inidisebabkan oleh gerakan tungkai dalam bidang vertikal. Kalau menyentuh pada pembalikan atau *finish* dalam suatu perlombaan, sentuhan itu harus dilakukan dengan kedua tangan bersama-sama dengan tinggi yang sama. Kedua bahu harus dalam posisi horisontal segaris dengan permukaan air. Catatan: suatu sentuhan yang sah dapat dilakukan di atas atau di bawah permukaan air. Setiap perenang yang memakai gerakan gaya samping akan didiskualifikasikan atau dibatalkan. Renang dibawah permukaan air dilarang, kecuali satu gerakan lengan dan satu gerakan tungkai setelah start dan pembalikan. Posisi start dari perenang gaya dada harus dengan lengan-lengan bersama dan direntangkan ke depan dan dengan tungkai bersama dan direntangkan ke belakang. Saat kedualengan tidak lagi dalam posisi terentang maka suatu gerakan baru telah dimulai. Bila gerakan lengkap atau tidak lengkap dari lengan atau tungkai dari posisi start harus dianggap sebagai satu gerakan tungkai lengkap. Pada gaya dada, dari saat ketika seorang perenang, setelah start atau membalik, memulai gerakan kedua, sebagian dari kepala harus selalu di atas permukaan air (Faridha Isnaini dan Sri Santoso S, 2010)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian karakter siswa tidak terlalu mempengaruhi keterampilan gerak renang siswa deilihat dari hasil analisis setiap gerakan siswa setelah dianalisis dari video rekaman kesesuaian gerak renang gaya dada siswa yang agresip memperoleh skor 68 criteria "**Baik Sekali**" dengan rata-rata 16, dan anak yang berkarakter pendiam kesesuaian gerak dengan skor 63 criteria "**Baik Sekali**" dengan rata-rata 11 dan anakyang berkarakter pendiam/pemalu hasil analisa skor total renang dari kesesuaian gerak renang gaya dada dengan skor 65 kategori "**Baik Sekali**" dengan rata-rata 11. Dan masuk dalam kriteria "sangat sesuai". Dengan komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) Keterampilan gerak fase posisi tubuh saat meluncur mempunyai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai.
- 2) Keterampilan gerak fase gerakan lengan mempunyai skor rata-rata 4.7 dengan kriteria sesuai.

- 3) Keterampilan gerak fase gerakan tungkai mempunyai skor rata-rata 4.5 dengan kriteria sesuai.
- 4) Keterampilan gerak fase pengambilan napas mempunyai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai.
- 5) Keterampilan gerak fase koordinasi mempunyai skor rata-rata 5 dengan kriteria sangat sesuai.
- DAFTAR RUJUKAN**
- Dhian Sunaryo. 2012. *Pembelajaran Renang Gaya Bebas Melalui Media DAM Pengairan Pertanian Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Gemuh Kec.Pecalungan Kab. Batang Tahun 2011/2012*. Skripsi. Semarang: UNNES.
- Erma Aniska Fauziah. 2014. *Perbedaan Hasil Tolakan Parallel Feet Placement dan Staggered Feet Placement pada Start Bawah Renang Gaya Punggung*. Skripsi. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ermawan Susanto 2010. *Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan*. Jurnal. Bandung: FIK UPI.
- Farida Isnanini dan Sri Santoso Sababrini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas X*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia.
- Haller David, 2010. *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya.
- Lina Marlina. 2008. *Renang*. Bekasi: Ganeca Exact.
- Pangastuti, Nur Indah. 2011. *Latihan Renang Untuk Lansia*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunarya. 2012. *Pola Kayuhan S dan Pola Kayuhan Tanpa S Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 20 Meter Pada Atlet Renang Pemula Usia 13-15 Tahun Club Renang Tirta Wahyu Kisaran Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Rud Midgley, cs (2000). *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Thomas, David G, 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tim Dosen dan Asisten Dosen. 2011. *Modul Praktikum Renang*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Tri Tunggal Setiawan. 2004. *Ketrampilan Renang I*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- _____. 2005. *Ketrampilan Renang II*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.