

Analisis Kesesuaian Gerak Pada Teknik Renang Gaya Dada Di Klub Bungo Aquatic Center Muara Bungo

Eka Fitrio Deswinanda¹, Deka Ismi Mori Saputra², Ikhsan Maulana Putra³, Titis Wulandari⁴

ekafitriobungo@gmail.com, dekaismimori@gmail.com, maulana.ikhsan101@gmail.com,
titiswulandari17@gmail.com

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Penulis

ekafitriobungo@gmail.com,
dekaismimori@gmail.com,
maulana.ikhsan101@gmail.com,
titiswulandari17@gmail.com

History:

Submitted: xx-xx-xxxx

Revised: xx-xx-xxxx

Accepted: xx-xx-xxxx

Keyword:

Kata kunci: Breaststroke
Swimming; Fit; Phase Of Motion

Kata Kunci:

Kata kunci: Renang Gaya Dada;
Kesesuaian; Fase Gerak

How to Cite:

Abstract

This study aims to analyze the suitability of breaststroke swimming technique movements in members of the Bungo Aquatic Center Muara Bungo Club. Breaststroke swimming techniques have complex movement characteristics and require good coordination between hand, foot, and breathing movements.

This research uses a qualitative descriptive method with the implementation of test surveys and documentation. The subjects in this study were 20 club members from the age of 7 – 17 years. The data was analyzed based on indicators of basic breaststroke techniques which included start, body position when sliding, arm movements, leg movements, breathing techniques and movement coordination. The results of the study showed that the average total swimming score from the analysis of the suitability of breaststroke swimming techniques had an average of 4 with the appropriate category, in the starting phase the average score was 4 with the appropriate category, the body position phase when sliding had an average score of 4.02 with the appropriate category, the arm movement phase had an average score of 4.04 with the appropriate category, the arm movement phase had an average score with the appropriate category 4.1, The breathing taking phase had an average score of 4.4 with the appropriate category, and the coordination movement phase had an average of 4.1 with the appropriate category. The suitability of breaststroke swimming movements in the members of the Bungo Aquatic Center Muara Bungo club is included in the category "Appropriate".

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesesuaian gerak teknik renang gaya dada pada anggota dalam Klub Bungo Aquatic Center Muara Bungo. Teknik renang gaya dada memiliki karakteristik gerakan yang kompleks dan memerlukan koordinasi yang baik antara gerakan tangan, kaki, serta pernapasan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pelaksanaan survey tes dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 anggota klub dari usia 7 – 17 tahun. Data dianalisis berdasarkan indikator teknik dasar gaya dada yang meliputi start, posisi tubuh saat meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, teknik pernapasan serta koordinasi gerakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor total renang dari analisis kesesuaian teknik renang gaya dada memiliki rata-rata 4 dengan kategori sesuai, pada fase start skor rata-rata 4 dengan kategori sesuai, fase posisi tubuh saat meluncur memiliki skor rata-

rata 4,02 dengan kategori sesuai, fase gerakkan lengan memiliki skor rata-rata 4,04 dengan kategori sesuai, fase gerakkan lengan memiliki skor rata-rata dengan kategori 4,1, fase pengambilan pernafasan memiliki skor rata-rata 4,4 dengan kategori sesuai, dan fase gerakkan koordinasi memiliki rata-rata 4,1 dengan kategori sesuai. Kesesuaian gerak renang gaya dada pada anggota klub Bungo Aquatic Center Muara Bungo termasuk dalam kategori "Sesuai".

A. Pendahuluan

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain bagi anak, 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 adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi (PUTRA & ANDALA, 2020).

Salah satu teknik renang yang sering di gunakan dan populer adalah teknik renang gaya dada terutama bagi pemula karena gerakkanya yang relative santai, memungkinkan kepala tetap berada di atas permukaan air dalam waktu lama, dan menyerupai katak. Renang gaya dada juga merupakan renang yang sering di pertandingan dalam berbagai kejuaraan baik di tingkat daerah maupun nasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam renang gaya dada, atlit membutuhkan 2 faktor utama, yaitu keterampilan teknis dan kondisi fisik yang optimal. Keterampilan teknis yang baik meliputi pemahaman dan penguasaan terhadap teknik renang gaya dada yang benar, termasuk gerakan lengan dan kaki yang sinkron, pernapasan yang tepat, serta posisi tubuh yang baik dalam air. Keterampilan teknis yang baik memungkinkan atlit untuk berenang dengan efisiensi maksimum dan mengurangi hambatan yang mungkin timbul di air (Iksan et al., 2024).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli maka dapat di simpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk mencapai kebugaran tubuh maupun prestasi melalui pembinaan yang terarah dan berkelanjutan. Berdasarkan pengertian dari KBBI dan Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022, olahraga terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi fokus pada pencapaian hasil optimal melalui kompetisi, sedangkan olahraga rekreasi lebih menekankan pada aspek kebugaran, kesenangan, dan sosial. Salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam keduanya adalah renang. Renang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan

dan rekreasi, tetapi juga merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di berbagai tingkat kejuaraan. Di antara berbagai teknik renang, gaya dada menjadi salah satu yang paling populer, terutama bagi pemula, karena gerakannya yang relatif santai dan mudah dipelajari. Untuk mencapai prestasi dalam renang gaya dada, diperlukan penguasaan teknik yang tepat serta kondisi fisik yang prima. Dengan pembinaan yang baik, olahraga renang dapat memberikan manfaat yang luas, baik dari segi kesehatan, sosial, pendidikan, hingga prestasi (Sumantri, 2024).

Peneliti melakukan pengamatan awal terhadap atlet renang di kolam renang yang menjadi tempat latihan atlet, ada hal yang menjadi perhatian lebih peneliti yaitu adanya gerakan posisi tubuh yang berbeda-beda dari setiap atlet. 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 koordinasi gerak antara tangan dan kaki yang belum tepat pada saat melakukan gerakan tangan dari belakang ke depan setelah melakukan tarikan lengan (recovery) yang membuat perenang tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh selama berenang. Selain itu pada saat pengambilan nafas yaitu pengambilan nafas yang terlalu cepat mengambil napas, menahan napas terlalu lama, atau mengangkat kepala terlalu tinggi saat mengambil napas yang membuat perenang akan merasa sesak dan juga dapat mengurangi efisiensi dan kecepatan gerak. Masalah - masalah yang telah di jelaskan sering terjadi pada atlet klub sehingga perlu ada pemecahan masalah agar pembinaan atlet renang dapat menerapkan teknik renang gaya dada dengan baik, salah satu alternatif pemecahan masalah adalah dengan menganalisa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada para atlet, dengan analisa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada perenang .maka akan didapatkan gerakan-gerakan standar untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam olahraga renang gaya dada.

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan pada tanggal 4 Februari 2025 di klub renang Bungo Aquatic Center Muara Bungo yang menjadi tempat latihan renang, ada hal yang menjadi perhatian lebih peneliti yaitu adanya gerakan yang kurang baik pada anggota klub saat melakukan teknik renang terutama renang gaya dada atlet berenang gaya dada dalam melakukan gerakan lengan terdapat kesalahan. pertama pada saat melakukan sapuan luar kesalahan terjadi pada saat menarik lengan, para atlet banyak yang menarik lengan terlalu kecil sehingga tidak melewati bahu, sehingga menimbulkan hambatan ketika akan melakukan sapuan dalam, seharusnya

tangan mulai bergerak ke arah luar bawah sampai melewati garis bahu. Kedua, pada saat melakukan sapuan dalam, kesalahan yang terjadi adalah menyapu terlalu dini sebelum tangan melewati siku yang menyebabkan gaya dorong berkurang. Ketiga, saat pengambilan napas kesalahan yang terjadi yaitu pengambilan napas yang terlalu cepat mengambil, menahan napas terlalu lama, dan mengangkat kepala terlalu tinggi saat mengambil napas. Gerakan-gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki dan dibandingkan dengan teori yang ada sehingga analisa kesesuaian gerak pada teknik gerak renang gaya dada sangat penting dilakukan. Gerakan teknik yang baik pada saat melakukan olahraga renang sangat penting, apabila gerakan kurang tepat akan menimbulkan banyak hambatan sehingga laju renang akan terhambat dan juga dengan ini maka perlu adanya latihan khusus dan seleksi antar anggota klub yang gerakkannya masih kurang baik, agar pelatih bisa memilah anggota yang sudah tepat dengan yang belum tepat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti perlu melakukan suatu penelitian yang mengarah pada gambaran atau deskripsi tentang keterampilan gerak sebagai penunjang atlet untuk prestasi renang gaya dada. Dari uraian di atas maka peneliti perlu melakukan penelitian terhadap permasalahan terkait. Adapun judul penelitian yang di pilih yaitu “ Analisis Kesesuaian Gerak Pada Teknik Renang Gaya Dada Di Klub Bungo Aquatic Center Muara Bungo “.

B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif karena penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di klub bungo aquatic center. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan cara survei tes. Dengan meneliti gerakan renang gaya dada untuk mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat, gejala dan hubungan dari analisis kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada. Menurut Safrudin et al., (2023). Penelitian kualitatif sebagai salah satu metodologi dalam penelitian belum memiliki definisi yang baku dan disepakati penggunaannya secara umum.

Tempat Penelitian ini akan di laksanakan di klub Bungo Aquatic Center Muara Bungo yang beralamat di Sungai Mengkuang, Kec. Rimbo Tengah, Kabupaten Bungo. Dengan waktu penelitian pada bulan agustus 2025.

Sample pada penelitian ini berjumlah 20 yaitu anggota klub renang Bungo

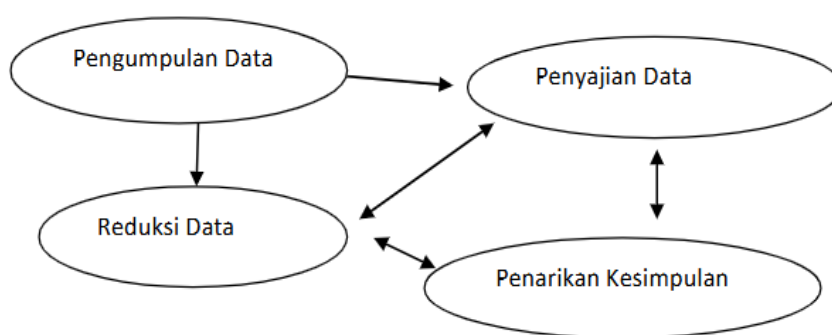
Aquatic Center Muara Bungo.

Instrumen pada penelitian ini dibuat berdasarkan validitas konstruksi yang disusun berdasarkan analisis gerak renang gaya dada, berupa data mengenai kesesuaian gerakan pada setiap tahapan renang gaya dada yaitu

1. tahap start.
2. posisi tubuh saat meluncur.
3. gerakan lengan.
4. gerakan tungkai.
5. pengambilan nafas sampai
6. gerak koordinasi.

Indikator-indikator tersebut disusun peneliti dengan mengacu pada kebenaran kesesuaian keterampilan gerak yang telah disampaikan di kajian teori.

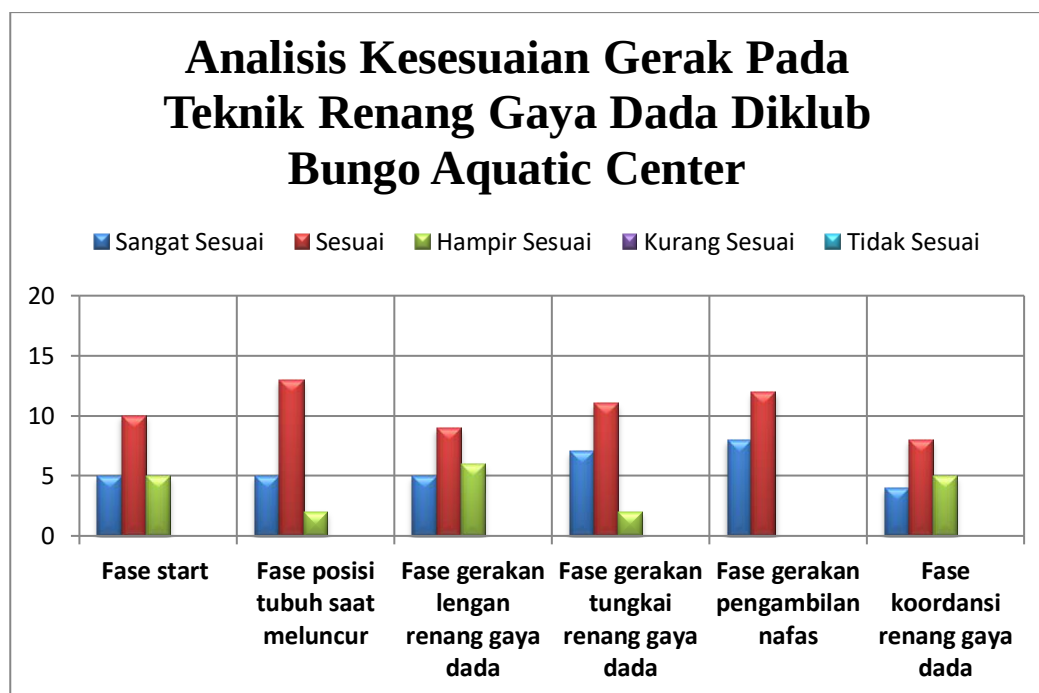
Menurut Qomaruddin & Sa'diyah (2024), Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif lebih bersifat induktif, yaitu sebuah analisis dengan berdasarkan data yang didapatkan, kemudian diuraikan pola hubungannya atau menjadi hipotesis, selanjutnya dengan berpedoman pada hipotesis tersebut maka dicarikan data lagi secara berkelanjutan agar bias memperoleh kesimpulan apakah hipotesis tersebut bisa diterima atau tidak. Analisis data dalam penelitian kualitatif kebanyakan menggunakan teknik yang dicetuskan oleh Miles dan Huberman yang terkenal dengan metode analisis data interaktif. Sedangkan analisis data kualitatif yang harus dilakukan ada tiga tahapan yaitu tahapan reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan.



Gambar 1 Teknik analisis data

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian



Grafik Hasil data tingkat kesesuaian pada renang gaya dada

Berdasarkan data peningkatan analisis kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di klub bungo aquatic center muara bungo. Data dapat di lihat dari penyajian data di atas diketahui bahwa :

- pada fase start diperoleh hasil yang termasuk kategori sangat sesuai (SS) berjumlah 5, kategori sesuai (S) berjumlah 10, kategori hampir sesuai (HS) berjumlah 5.
- Fase posisi tubuh saat meluncur di peroleh hasil yang termasuk kategori sangat sesuai (SS) berjumlah 5, kategori sesuai (S) berjumlah 13, kategori hampir sesuai (HS) berjumlah 2.
- Fase gerakan tungkai diperoleh hasil yang termasuk kategori sangat sesuai (SS) berjumlah 5, kategori sesuai (S) berjumlah 9, kategori hampir sesuai (HS) berjumlah 6.
- Fase gerakan lengan diperoleh hasil yang termasuk kategori sangat sesuai (SS) berjumlah 7, kategori sesuai (S) berjumlah 11, kategori hampir sesuai (HS) berjumlah 2.
- Fase gerakan pengambilan nafas diperoleh hasil yang termasuk kategori sangat sesuai (SS) berjumlah 5, kategori sesuai (S) berjumlah 9, kategori hampir sesuai (HS) berjumlah 6.
- Fase koordinasi gerak diperoleh hasil yang termasuk kategori sangat sesuai (SS)

berjumlah 7, kategori sesuai (S) berjumlah 8, kategori hampir sesuai (HS) berjumlah 5.

2. Pembahasan

Renang gaya dada merupakan salah satu gaya yang relatif mudah dan nyaman untuk dipraktikkan. Apabila dilakukan dengan teknik yang tepat, gaya ini menuntut pola pernapasan yang teratur, di mana wajah berada di dalam air saat fase meluncur Farizal Imansyah & Akbar Tanjung (2020).

Gaya dada merupakan gaya renang dengan kecepatan paling rendah dibandingkan gaya-gaya lainnya, serta menuntut penguasaan teknik yang lebih mendalam, khususnya pada level kompetisi. Kombinasi yang tepat antara gerakan lengan, kaki, dan ritme pernapasan menjadi aspek krusial dalam pelaksanaan gaya ini. Perenang pemula kerap mengalami kesulitan akibat kurangnya koordinasi antar gerakan. Padahal, kemampuan koordinasi memiliki peran penting dalam menjaga keselarasan posisi tubuh dan mengurangi hambatan dari air. Di samping itu, kecepatan serta ketepatan teknik turut menjadi faktor yang menentukan dalam keberhasilan berenang gaya dada (Febrianti et al., 2024).

Berdasarkan data penelitian yang telah diuraikan, maka dalam bagian ini dilakukan pembahasan hasil penelitian mengenai analisis kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di klub bungo aquatic center Muara Bungo yang diperoleh dari 20 sampel yaitu pada fase start terdapat 5 anggota yang masuk dalam kategori sangat sesuai, 10 anggota masuk dalam kategori sesuai dan 5 anggota yang termasuk dalam kategori hampir sesuai. Berdasarkan hasil tersebut terlihat jelas bahwa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di fase start berada pada kategori sesuai.

Pada fase gerakan posisi tubuh saat meluncur terdapat 5 anggota yang masuk dalam kategori sangat sesuai, 13 anggota masuk dalam kategori sesuai dan 2 anggota yang termasuk dalam kategori hampir sesuai. Berdasarkan hasil tersebut terlihat jelas bahwa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di fase gerakan posisi tubuh saat meluncur berada pada kategori sesuai.

Pada fase gerakan lengan terdapat 7 anggota yang masuk dalam kategori sangat sesuai, 7 anggota masuk dalam kategori sesuai dan 6 anggota yang termasuk dalam kategori hampir sesuai. Berdasarkan hasil tersebut terlihat jelas bahwa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di fase gerakan lengan berada pada

kategori sesuai.

Pada fase gerakan tungkai terdapat 7 anggota yang masuk dalam kategori sangat sesuai, 11 anggota masuk dalam kategori sesuai dan 2 anggota yang termasuk dalam kategori hampir sesuai. Berdasarkan hasil tersebut terlihat jelas bahwa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di fase gerakan tungkai berada pada kategori sesuai.

Pada fase pengambilan nafas terdapat 8 anggota yang masuk dalam kategori sangat sesuai dan 12 anggota masuk dalam kategori sesuai. Berdasarkan hasil tersebut terlihat jelas bahwa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di fase pengambilan nafas berada pada kategori sesuai.

Pada fase gerakan koordinasi terdapat 7 anggota yang masuk dalam kategori sangat sesuai, 8 anggota masuk dalam kategori sesuai dan 5 anggota yang termasuk dalam kategori hampir sesuai. Berdasarkan hasil tersebut terlihat jelas bahwa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di fase gerakan koordinasi berada pada kategori sesuai.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di klub bungo aquatic center berada pada kategori sesuai.

Kesimpulan

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah di uraikan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan yaitu olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan serta menyehatkan tubuh. Ada empat jenis teknik renang yang umumnya di lakukan yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik renang gaya dada dengan beberapa indikator gerakan yang akan dianalisis kesesuaian gerakan pada teknik renang gaya dada yaitu, gerakan start, gerakan posisi tubuh saat meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan nafas, dan koordinasi gerak.

Kesesuaian gerak pada teknik renang gaya dada di klub bungo aquatic center muara bungo masuk dalam kategori sesuai dengan skor rata-rata keseluruhan adalah 4. Dalam menentukan kesesuaian teknik renang gaya dada di lakukan dengan tes.

Dengan komponen-komponen sebagai berikut :

1. Keterampilan gerak fase gerakan start mempunyai skor rata-rata 4.
2. Keterampilan gerak fase gerakan posisi tubuh saat meluncur mempunyai skor rata-rata 4,02.
3. Keterampilan gerak fase gerakan lengan saat meluncur mempunyai skor rata-rata 4,04.
4. Keterampilan gerak fase gerakan tungkai saat meluncur mempunyai skor rata-rata 4,1.
5. Keterampilan gerak fase gerakan pengambilan nafas saat meluncur mempunyai skor rata-rata 4,4.
6. Keterampilan fase koordinasi gerak saat meluncur mempunyai skor rata-rata 4,1.

Daftar Pustaka

- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Febrianti, A. T., Indah, P., & Rachman, A. (2024). Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Atlet Pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar. 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.8869>
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Jurnal Gladiator*, 4(3), 752–761. <https://doi.org/10.24036/gltdor1141011>
- PUTRA, I. M., & ANDALA, S. (2020). Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 280–291. <https://doi.org/10.52060/jmo.v2i2.313>
- Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1(2), 77–84.
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga Prestasi di Desa Padang Batu. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(1), 125–130. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5585>