

## **Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah Renang 1 FIK-UNJA**

**Alek Oktadinata, Roli Mardian, Wendri Maryadi**

*Correspondence:* Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.

E-mail: [alek\\_oktadinata@unja.ac.id](mailto:alek_oktadinata@unja.ac.id) , [roli\\_@yahoo.com](mailto:roli_@yahoo.com),  
[maryadiwendri@yahoo.com](mailto:maryadiwendri@yahoo.com)

### ***Abstrak***

*Penelitian ini secara umum untuk mengetahui kemampuan renang gaya bebas mahasiswa putri FIK-UNJA yang mengikuti kuliah renang 1, secara khusus penelitian bertujuan untuk mengetahui: (1) Kemampuan teknik ayunan tangan renang gaya bebas (2) Kemampuan teknik ayunan kaki renang gaya bebas, (3) Kemampuan teknik pernafasan renang gaya bebas, (4) Kemampuan teknik koordinasi gerak renang gaya bebas. Sedangkan manfaat penelitian adalah bagi dosen renang yaitu sebagai informasi dan bahan evaluasi terhadap tingkat kemampuan renang gaya bebas mahasiswa putri FIK-UNJA yang sedang matakuliah renang 1. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif atau survey. Data di peroleh dengan menggunakan instrument kemampuan renang gaya bebas yang telah diuji validitas dan reabilitas. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sabagai berikut: 1). Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 59% yang mampu melakukan keterampilan ayunan tangan pada mahasiswa putri FIK-UNJA, 2). Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 48% yang mampu melakukan keterampilan ayunan kaki pada mahasiswa putri FIK-UNJA. 3). Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 43% yang mampu melakukan keterampilan pernafasan tangan pada mahasiswa putri FIK-UNJA, 4). Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 19% yang mampu melakukan keterampilan koordinasi gerakan pada mahasiswa putri FIK-UNJA*

***Kata Kunci: Keterampilan Renang Gaya Bebas***

### **Pendahuluan**

Renang merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan di air. Renang termasuk mata kuliah yang terdapat dalam kurikulum perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi (FIK UNJA). Renang termasuk dalam kurikulum pada kedua Prodi yang ada pada FIK UNJA. Mata kuliah renang merupakan matakuliah wajib yang dalam kurikulum di kedua prodi FIK UNJA Sehingga seluruh

mahasiswa di FIK UNJA harus menuntaskan perkuliahan pada mata kuliah renang. Ketidaktuntasan matakuliah renang membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan pendidikan Strata 1 di FIK UNJA.

Pada mata kuliah renang 1 mahasiswa wajib mampu melakukan teknik renang gaya dada dan bebas sedangkan untuk matakuliah renang 2 mahasiswa wajib mampu melakukan teknik renang gaya dada, bebas, punggung dan kupu-kupu. Renang merupakan aktivitas di air berbeda dengan melakukan aktivitas di darat. Belajar renang khususnya bagi pemula yang baru belajar renang membutuhkan cara-cara khusus. Hal ini akan memiliki masalah yang khusus dalam proses kegiatan perkuliahan.

Ketuntasan matakuliah renang sama halnya dengan ketuntasan pada matakuliah lainnya. Tinggi rendahnya hasil belajar ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal atau faktor-faktor yang ada dalam individu yang sedang belajar. Faktor-faktor internal seperti motivasi, keadaan tubuh, kesehatan, tingkat inteligensi, kemampuan, bakat, minat dan lain-lain. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di luar individu. Hasil penelitian Clark dalam Sudjana (2009: 39) ditumukan “hasil belajar siswa di sekolah 70% dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30% dipengaruhi oleh lingkungan”.

Pada mata kuliah renang 1 sedang berlangsung saat ini masih banyak mahasiswa putri yang belum mampu melakukan teknik renang gaya bebas. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan seperti teknik ayunan tangan, ayunan kaki, dan pola pernafasan. Hal ini perlu dianalisis dan dikaji agar dapat membuat program perkuliahan yang lebih efektif dan efisien agar mahasiswa mampu menuntaskan perkuliahan renang dengan nilai yang maksimal.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini perlu diidentifikasi sebagai berikut: Apakah dosen pengampu matakuliah renang menggunakan model-model pembelajaran renang?, bagaimanakah keterampilan renang gaya bebas mahasiswa putra dan putri FIK UNJA?, dan apakah motivasi dan model pembelajaran renang dapat meningkatkan keterampilan teknik renang gaya bebas mahasiswa FIK UNJA?

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dalam pembahasannya dan maksud untuk memperjelas dan mempertajam arah dan fokus penelitian ini maka permasalahannya perlu dibatasi. Dari berbagai masalah yang telah diidentifikasi, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah yaitu: keterampilan renang gaya bebas mahasiswa putri FIK UNJA.

Setelah mengidentifikasi dan membatasi permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Bagaimanakah keterampilan teknik ayunan tangan pada renang gaya bebas mahasiswa putri FIK UNJA? (2) Bagaimanakah keterampilan teknik ayunan kaki pada renang gaya bebas mahasiswa putri FIK UNJA? (3) Bagaimanakah keterampilan teknik bernafas pada renang gaya bebas mahasiswa putri FIK UNJA? (4) Bagaimanakah keterampilan koordinasi gerakan pada renang gaya bebas mahasiswa putri FIK UNJA?

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat keterampilan renang gaya bebas mahasiswa putri FIK UNJA yang sedang matakuliah renang 1. (2) Rangkaian gerak yang paling sulit dilakukan mahasiswa putri FIK UNJA yang sedang matakuliah renang 1 pada renang gaya bebas.

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai: (1) Bagi dosen renang sebagai informasi dan bahan evaluasi terhadap tingkat keterampilan renang gaya bebas mahasiswa putri FIK UNJA yang sedang matakuliah renang, (2) Bagi mahasiswa sebagai bahan informasi gerakan yang sering salah dilakukan pada renang gaya bebas.

### **Pustaka**

Menurut Thomas (2000: 111) “renang gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl*”. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl* dan satu-satunya gambaran mengenai perenang, gaya ini merupakan gaya yang tercepat. Dalam melakukan renang tubuh harus berada di atas air semaksimal mungkin dengan rileks, posisi kepala membantu untuk menentukan posisi tubuh secara umum untuk stabil waktu berenang.

Tentang teknik yang digunakan dalam renang gaya bebas di jelaskan Thomas (2000: 113) mengatakan bahwa “gaya bebas harus menyatukan seluruh gerakan ayunan tangan, ayunan kaki, pola pernafasan menjadi gerakan gaya bebas”. Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa dalam renang gaya bebas ayunan tangan, ayunan kaki, dan pola pernafasan penting dalam berenang namun kemampuan perenang dalam mengkoordinasikan ketiga teknik tersebut juga sangat penting untuk menghasilkan suatu gerakan yang benar dalam renang.

Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat bila dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini memiliki hambatan yang minim bila dibandingkan dengan keti gaya renang lainnya. Renang gaya bebas memiliki ciri khas seperti gerakan lengan yang berputar kearah depan dan masuk kedalam air dan kemudian keluar di daerah samping badan secara bergantian dan gerakan tungkai kaki yang naik turun secara bergantian.

Gerakan ayunan tangan, ayunan kaki, pola pernafasanserta koordinasi seluruh gerakan akan dibahas sebagai berikut: (a) Ayunan Tangan, Menurut Gambrill dalam Marzuki (1999: 44) “teknik gerakan lengan dalam renang gaya bebas terdiri atas lima fase yaitu fase masuk kedalam air, fase menangkap, fase menarik, fase mendorong dan fase istirahat”. Untuk lebih jelasnya peneliti akan memaparkan fase-fase dalam renang gaya bebas sebagai berikut:

1. Fase Tangan Masuk Ke Dalam Air (*Entry Phase*), Marzuki (1999: 44) menyatakan bahwa: “tangan masuk kedalam air menggunakan ujung jari tangan, dimana telapak tangan menghadap ke bawah dan agak terangkat kearah luar, dengan posisi demikian ibu jari akan terlebih dahulu masuk agak miring menghadap kearah luar. Sudut yang terbentuk antara telapak tangan dengan permukaan air berkisar antara

20° - 40°". Untuk lebih jelasnya pelaksanaan gerakan pada fase tangan masuk ke dalam air dapat dilihat pada gambar 1.



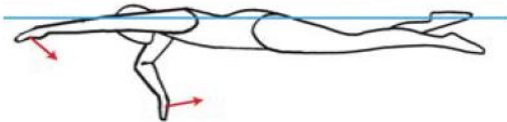
Gambar 1. Fase Tangan Masuk Ke Dalam Air, Sumber: Thomas (2000: 112)

2. Fase Menangkap (*Catch Phase*), Fase menangkap dijelaskan Marzuki (1999 : 45) bahwa “pada fase menangkap ini tangan melakukan gerakan menangkap setelah fase *entry* berakhir. Dengan posisi telapak tangan tangan menghadap ke bawah sedikit agak miring, gerakan seperti ini dilakukan dengan menggunakan gerak pergelangan tangan”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Fase Menangkap (*Catch Phase*), Sumber: Lucero (2013: 52)

3. Fase Mengayuh/Menarik (*Pull Phase*), Marzuki (1999: 45) menyatakan bahwa “pada fase ini melakukan gerakan menarik, dimana tarikan dengan posisi telapak tangan bergerak lebih dahulu dari siku. Siku saat ini sedang mengambil sikap dengan sudut 90 sampai 110 derajat. Sedangkan ujung jari tangan berada agak jauh dari pusat setelah melakukan tarikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Fase Mengayuh/Menarik (*Pull Phase*), Sumber: Lucero (2013: 91)

4. Fase Mendorong (*Push Phase*), menurut Marzuki (1999:46) “dalam melakukan gerakan mendorong. Dimana dilakukan setelah gerakan menarik atau disebut juga dengan fase dimana tangan melakukan sapuan ke dalam. Fase ini dilakukan saat mulai dari bawah pusat hingga di bawah pinggul, dengan menggunakan patokan yaitu ibu jari tangan menyentuh bagian bawah pangkal paha. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Fase Mendorong (*Push Phase*),  
Sumber: Lucero (2013: 58)

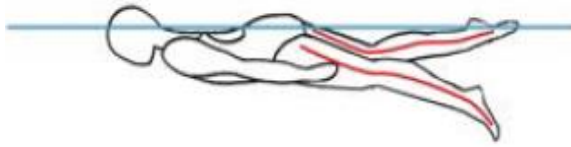
5. Fase Istirahat (*Recovery Phase*), Marzuki (1999: 46) menyatakan “fase ini dilakukan setelah dorongan akhir dan akan dimulainya lengan ke luar permukaan air. Pada fase ini sesuai dengan namanya, maka usahakan betul suatu kondisi dimana perenang betul-betul dalam keadaan istirahat”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Fase Istirahat (*Recovery Phase*),  
Sumber: Lucero (2013: 61)

Selanjutnya (b) Ayunan Kaki Pelaksanaan ayunan kaki dijelaskan Thomas (2003: 13) sebagai berikut: “mulai gerakan mengayun kaki secara teratur dengan jenis ayunan secara teratur dengan jenis ayunan gaya bebas pada pergelangan kaki tersebut. Tekanan air yang diakibatkan oleh ayunan kaki ke arah bawah akan menekan bagian punggung telapak kaki sehingga telapak kaki akan semakin lurus. Lutut anda harus berhenti bergerak kebawah pada kedalaman sekitar 9 inci, dan bagian bawah kaki, pergelangan dan telapak kaki, harus terus bergerak kebawah sampai lutut anda harus lurus”. Pelaksanaan dari gerakan ayunan kaki harus benar-benar lemas ataupun tidak kaku, tekanan air yang diakibatkan oleh ayunan kaki ke arah bawah akan menekan bagian punggung telapak kaki sehingga telapak kaki akan semakin lurus, dengan demikian akan membantu perenang untuk berenang lebih cepat. Thomas (2000: 121) membuat pemahaman terhadap ayunan kaki sebagai berikut: ”mulai dari posisi meluncur telungkup dan ayunan kaki dengan santai. Ayunan kaki anda harus sangat sempit. Pertahankan lutut harus tetap lurus, ayunan seluruh kaki dari pangkal paha dengan luwes, pergelangan kaki fleksibel. Hanya tumit anda yang menembus permukaan air, tekuk kepala belakang untuk bernafas dan jatuhkan kembali wajah anda kedalam air untuk menghembuskan nafas. Hitung setiap ayunan kaki kebawah. Menghitung mulai dengan kaki kiri pernafasan dan lakukan dalam enam kali hitungan, dengan memberikan penekanan pada hitungan satu dan empat. Ayunkan kaki anda untuk mendapatkan daya dorong, tapi jika pergelangan kaki anda kaku dan telapak kaki anda tidak cukup lurus, anda akan mendapat sedikit sekali dorongan. Namun anda mestinya dapat memperoleh cukup daya mengapung agar anda tidak tenggelam jauh dari permukaan air”. Pelaksanaan gerakan kaki dalam renang gaya bebas mulai dari posisi meluncur telungkup dan ayunan kaki dengan santai. Ayunan kaki anda harus sangat sempit. Pertahankan lutut harus tetap lurus, agar ayunan seluruh kaki dari pangkal paha dengan luwes, pergelangan kaki fleksibel, dan hanya itu yang menembus permukaan air. Ayunan atau gerak kaki akan membantu perenang

untuk mengambil nafas dalam berenang. Untuk lebih jelas pelaksanaan teknik ayunan kaki dalam renang gaya bebas dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 6. Pelaksanaan Ayunan Kaki, Sumber: Lucero (2013: 45)

Kemudian (c) Pernafasan, Pernafasan menurut Nawawi (2007: 52) juga menjelaskan pernafasan adalah sebagai berikut: “suatu ruang yang dilewati oleh udara baik keluar maupun masuk kedalam paru-paru. Sedangkan organ pernafasan adalah alat-alat atau bagian dari saluran pernafasan. Saluran pernafasan dimulai dari hidung maupun mulut, *laring, faring, trakea, bronkus bronkiolus terminal, bronkiolus respirasi* dan *alveoli*”. Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat dipahami bahwa pernafasan merupakan peristiwa menghirup udara yang mengandung oksigen ( $O_2$ ) dari luar tubuh serta menghembuskan karbondioksida ( $CO_2$ ) sebagai sisa dari oksidasi tubuh. Dimana sistem pernafasan tersebut dimulai dari hidung maupun mulut, *laring, faring, trakea, bronkus bronkiolus terminal, bronkiolus respirasi* dan *alveoli*. Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas yang sangat menentukan sekali dalam memenuhi kebutuhan energi dalam melakukan aktifitas berenang. Gerakan kepala juga penting diperhatikan, karena mempengaruhi secara langsung pada posisi tubuh. Putaran untuk pernafasan haruslah dilaksanakan dengan *axis* (sumbu putaran), garis sepanjang badan, sehingga kepala tidak akan naik terlalu tinggi dari permukaan air, dan hal ini sesuai dengan hukum Newton maka tubuh bagian bawah (pantat dan kaki) akan turun kebawah, ini akan mengakibatkan badan tidak *stream line*, sehingga tahanan depan menjadi besar”. Sebagai perenang dengan mengambil nafas kearah tangan (menoleh kekanan) adalah sebagai berikut : waktu berenang, kepala (menoleh) kearah lengan untuk mengambil nafas, pada saat lengan kanan kedalam air melaksanakan dayungan. Pada saat dorongan lengan kanan, mulut berada diluar permukaan air. Mengambil nafas melalui mulut dengan dibuka lebar-lebar pada ketinggian permukaan yang ditimbulkan oleh kepala karena melaju kedepan. Pada saat lengan kanan melakukan fase istirahat, kepala menoleh kearah bawah, dan mata melihat kearah kolam. Pengeluaran nafas tepat sebelum kepala diputar sebelum mengambil nafas kembali. Udara harus dibuang keluar, sebelum mulut mulai mengambil nafas”. Pengambilan nafas pada renang gaya bebas bisa dilakukan kekanan dan kekiri waktu berenang, kepala kearah lengan untuk mengambil nafas. Pada saat lengan kanan kedalam air melaksanakan dayungan. Pada saat mendorong lengan kanan, mulut berada diluar permukaan air. Untuk lebih jelasnya pengambilan nafas dan penghembusan nafas pada renang gaya bebas dapat dilihat pada gambar 7.

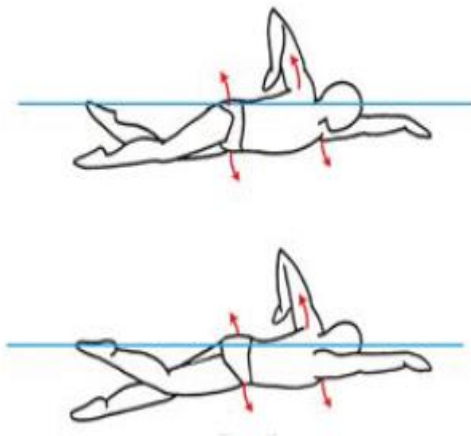


Gambar 7. Pengambilan Nafas Pada Sisi Kanan/Kiri, Sumber: Lucero (2013: 73)



Gambar 8. Pembuangan Nafas Pada Sisi Kanan/Kiri, Sumber: Lucero (2013: 73)

Selanjutnya (d) Koordinasi Gerak, Koordinasi gerak menurut Calaum dalam Marzuki (1999: 50) “pada prinsipnya gerakan koordinasi dilakukan untuk menggabungkan dan melatih kerja sama antara bagian-bagian, dimana antar dalam hal ini adalah bagian kaki, tangan dan pernafasan secara harmonis. Maksudnya gerakan koordinasi sama dengan gerakan keseluruhan yang terbentuk secara kesatuan, gerakan secara utuh”.



Gambar 9. Koordinasi Antara Gerakan Tangan dan Kaki, Sumber: Lucero (2013: 76)

Gerakan koordinasi dilakukan untuk menggabungkan dan melatih kerja sama antara kaki, gerakan tangan dan pernafasan. Gerakan tersebut harus terlihat secara harmonis dan teratur juga membedakan gerakan aktif dan pasif diantara elemen-elemen gerakan tersebut. Jadi rangkaian gerak yang terjadi tersebut harus betul-betul membuat perenang bergerak maju kedepan dan tidak terlihat tahanan atau tersendat-sendat.

### Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif atau penelitian survei, Menurut Arikunto (2010: 234), “penelitian *deskriptif* merupakan penelitian yang paling yang dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Apa yang diungkapkan oleh Arikunto di atas sejalan dengan apa yang dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang tepian ratu jambi yang merupakan tempat perkuliahan mahasiswa FIK UNJA pada mata kuliah renang, dilaksanakan selama kurang lebih 2 (dua) minggu. Sebelum

pelaksanaan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba instrument kemampuan renang gaya bebas kepada mahasiswa yang mengambil matakuliah renang 2 yang memiliki karakteristik sama atau hampir sama dengan sampel penelitian, kemudian dianalisis untuk melihat validitas dan reabilitasnya.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putri yang mengambil matakuliah renang 1 tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 42 orang. Sedang Sampel penelitian ini yaitu mahasiswa putri yang mengambil matakuliah renang 1 tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* (sampling dengan tujuan tertentu). Menurut Sugiyono (2008: 124) bahwa; “teknik sampling dengan *purposive sampling* dilakukan dengan tujuan tertentu”. Tujuan tertentu di sini adalah mahasiswa putri yang belum mampu melakukan berenang jarak 50 meter gaya bebas. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes pengamatan dengan menggunakan panduan lembar pengamatan untuk mendapatkan data kemampuan renang gaya bebas dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) Dilakukan tes pelaksanaan gerakan ayunan tangan. (2) Dilakukan tes pelaksanaan gerakan ayunan kaki, (3) Dilakukan tes gerakan pernafasan. Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Secara rinci hasil penelitian akan membahas deskripsi data penelitian, frekuensi data uji hipotesis penelitian

## **Pembahasan**

### *Keterampilan Ayunan Tangan*

#### a. Keterampilan Meluncur Sebelum Melakukan Gerakan Tangan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan meluncur diperoleh pada gerakan meluncur, dengan posisi badan *streamline*, dan posisi kedua kaki rapat dan lurus dapat dilakukan dengan benar. Mahasiswa yang mampu merapatkan dan lurus ke depan terdapat 17 orang. Kesalahan yang dilakukan satu orang pada gerakan merapatkan tangan terjadi karena tidak mengunci sendi siku saat melakukan gerakan meluncur. Sehingga siku tangan bengkok. Jika siku tangan bengkok akan membuat hambatan air menjadi besar sehingga laju renang akan melambat.

#### b. Keterampilan Gerakan Tangan Masuk Ke dalam Air

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan tangan masuk ke dalam air masih banyak melakukan kesalahan khususnya pada gerakan memasukan tangan kedalam air yang diawali dari ujung jari hingga lengan. Pada rangkaian gerakan ini terdapat 4 orang (22%) yang mampu melakukan gerakan tersebut. Terdapat 12 orang (67%) yang mampu melakukan melakukan gerakan dengan jari-jari tangan rapat, sementara itu dalam melakukan gerakan tangan berakhir dengan lurus ke depan semua mahasiswa mampu melakukannya.



Kesalahan umum yang dilakukan pada gerakan memasukan tangan kedalam air yang diawali dari ujung jari hingga lengan adalah memasukan tangan dalam posisi mendatar. Seharusnya ujung jari sedikit menekuk ke dalam air sehingga ujung jari dapat menyentuh permukaan air terlebih dahulu. Kesalahan umum yang dilakukan mahasiswa pada gerakan merapatkan jari dikarenakan focus gerakan hanya pada ayunan tangan.

#### c. Keterampilan Gerakan Tangan Menangkap

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan tangan menangkap terdapat 18 orang yang telapak tangan menghadap kebawah, akan tetapi terdapat 1 orang yang saat melakukan gerakan tangan dimiringkan, dan terdapat 5 orang yang melakukan gerakan lengan tangan sedikit ditekuk.

Kesalahan banyak dilakukan mahasiswa saat memiringkan telapak tangan. Hal ini disebabkan karena gerakan tangan ke arah bawah bukan kearah depan dada. Gerakan ini berdampak pada efektifitas gerakan. Karena gerakan mengayunkan tangan kebawah membri beban yang lebih berat sehingga perenang akan cepat mengalami kelelahan.

#### d. Keterampilan Gerakan Tangan Menarik

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan tangan menarik terdapat 14 orang yang melakukan tarikan tangan yang dimulai dari telapak tangan, terdapat 2 orang yang gerakan sikunya membentuk sudut  $\pm 90^{\circ}$ - $110^{\circ}$ , dan terdapat 3 orang ujung jari tangannya berada agak jauh dari pusat setelah melakukan tarikan.

Kesalahan tarikan tangan yang dimulai dari telapak tangan disebabkan karena mahasiswa mengunci sendi telapak tangan. Sementara kesalahan pada gerakan siku tidak membentuk sudut  $\pm 90^{\circ}$ - $110^{\circ}$  dan kesalahan pada jarak tangan terhadap pusat disebabkan karena ayunan tangan tidak kedalam tapi ayunan mengarah kebawah.

#### e. Keterampilan Gerakan Tangan Mendorong

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan tangan mendorong terdapat 3 orang yang melakukan gerakan tangan dimulai dari bawah pusat hingga ke samping pinggul, terdapat 4 orang yang dimana tangannya melakukan sapuan ke dalam, dan terdapat 3 orang ibu jari tangannya menyentuh pangkal paha.

Kesalahan ini terjadi karena mahasiswa tidak mengetahui jalur ayunan tangan sehingga pada umumnya mahasiswa melakukan gerakan mendorong dimulai dari bawah seharusnya gerakan mendorong dilakukan dari depan dada hingga ke atas samping badan.

f. Fase Istirahat

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan tangan mendorong terdapat 6 orang yang melakukan setelah dorongan berakhir, terdapat 12 orang yang dimana lenganya ke luar permukaan air, dan terdapat 15 orang yang lengannya di bawa ke depan.

Penyebab kesalahan yang dilakukan mahasiswa mahasiswa tidak melakukan fase istirahat. Sehingga semua gerakan pada fase istirahat sedikit sekali yang mampu melakukannya.

*Keterampilan Gerakan Ayunan Kaki*

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan ayunan kaki terdapat 8 orang yang ayunan kaki berporos dari pangkal paha dengan luwes, terdapat 8 orang yang dimana ayunan kaki sempit, dan terdapat 10 orang gerakan kakinya rileks.

Kesalahan yang dilakukan pada rangkaian gerakan ini dikarenakan mahasiswa tidak mengunci sendi lutut sehingga tungkai bagian bawah yang bergerak. Gerakan ini sangat tidak efektif karena sendi lutut yang bengkok menyebabkan hambatan air menjadi besar.

#### a. Keterampilan Pernafasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan pernafasan terdapat 8 orang melakukan gerakan kepala (menoleh), pada saat itu lengan kanan mendayung, terdapat 10 orang melakukan gerakan lengan kanan, mulut berada diluar permukaan air, dimana ayunan kaki sempit. Terdapat 9 orang melakukan gerakan bernafas dengan cepat melalui mulut dengan dibuka lebar dan terdapat 4 orang membuang nafas melalui hidung secara perlahan saat wajah menghadap dasar kolam.

Kesalahan pada rangkaian gerakan ini disebabkan ketika mahasiswa hendak mengambil nafas, gerakannya terlalu terburu-buru bahkan ada mahasiswa yang memaksakan agar kepalanya keluar dari permukaan air agar dapat bernafas. Selain itu mahasiswa tidak membuang nafas saat wajah masih di dalam permukaan air melalui hidung sehingga saat kepala keluar dari permukaan air mahasiswa terlalu terburu-buru dalam membuang nafas sekaligus menarik nafas.

#### b. Keterampilan Koordinasi Gerakan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada indikator keterampilan gerakan ayunan kaki terdapat Pada rangkaian gerakan ini terdapat 6 orang yang gerakan kaki tangan dan pernafasan selalu bergerak, dan terdapat 1 orang yang melakukan gerakan secara harmonis.

Dari keseluruhan rangkaian gerakan yang dilakukan pada koordinasi gerakan paling banyak melakukan kesalahan. Masih banyak mahasiswa yang belum memiliki koordinasi gerakan pada renang gaya bebas sehingga gerakannya selalu terputus-putus dan masih banyak mahasiswa yang belum mampu melakukan tiga rangkaian gerak secara bersamaan.

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 59% yang mampu melakukan keterampilan ayunan tangan pada mahasiswa putri FIK UNJA.
2. Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 48% yang mampu melakukan keterampilan ayunan kaki pada mahasiswa putri FIK UNJA.
3. Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 43% yang mampu melakukan keterampilan pernafasan tangan pada mahasiswa putri FIK UNJA.
4. Secara keseluruhan dari 18 orang sampel terdapat 19% yang mampu melakukan keterampilan koordinasi gerakan pada mahasiswa putri FIK UNJA

## **Rujukan**

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Sudjana, Nana. 2009. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung. Sinar Baru Algensindo
- Thomas, G. David. 2000. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabete
- Nawawi, Umar. 2007. *Fisiologi Olahraga*. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Lucure, Bluthé. 2013. *100 More Swimming Drills*. Meyer-meyer Sport. UK