

## ANALISIS GERAK TEKNIK RENANG GAYA PUNGGUNG PADA MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA FIK UNP

**Fadli Surahman**  
**Universitas Karimun**  
**Email: fadlisurahman89@yahoo.com**

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini masih terdapat kesalahan-kesalahan pada teknik renang gaya punggung, karena kurangnya jumlah pertemuan dalam proses belajar mengajar renang. Pengulangan latihan yang sedikit di luar proses belajar mengajar renang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat penguasaan dan tingkat kesalahan teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang sudah lulus mata kuliah renang pendalaman adalah sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah total *sampling*. Data dalam penelitian ini sesuai dengan variabel test keterampilan teknik renang gaya punggung berdasarkan indikator dan sub indikator (*item test*) yang terdapat dalam format penilaian. Teknik analisis data dalam penelitian ini, menggunakan menggunakan *statistic Persentatif*. Hasil analisis data menunjukkan, sebagai berikut: 1) Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator posisi tubuh adalah 61,33% tergolong kategori baik, dengan tingkat kesalahan sebesar 38,67%. 2) Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator gerakan rotasi tangan (*Hand Rotation*) adalah 60,38% tergolong kategori cukup, dengan tingkat kesalahan sebesar 39,62%. 3) Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator gerakan kaki (*Kicking*) adalah 59,81% tergolong kategori cukup, dengan tingkat kesalahan sebesar 40,19%. 4) Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator pernapasan (*Breathing*) adalah 61,27% tergolong kategori baik, dengan tingkat kesalahan sebesar 38,73%. 5) Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator koordinasi adalah 61,19% tergolong kategori baik, dengan tingkat kesalahan sebesar 38,81%. Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 21 orang sampel, diperoleh tingkat penguasaan teknik renang gaya punggung adalah 60,79%, tergolong kategori cukup dengan tingkat kesalahan adalah 39,30%.

**Kata Kunci** : Analisis Teknik Renang Gaya Punggung

### ABSTRACT

*Problems in this study there are still mistakes in backstroke swimming technique, due to the lack of number of meeting in the teaching dan learning process pool. Repetition exercises are slightly outside the teaching and learning process of swimming. The type of research is quantitative descriptive research that aims to describe the level of mastery and the level of mistakes backstroke swimming techniques on students majoring in sport coaching faculty of sports science. The population in this study is the students majoring in sports coaching faculty of sports science who have graduated in the deep pool is 21 people. The sampling technique of this research is total sampling. The data in this study is consistent with the skill test variable of backstroke swimming technique based on indicators and sub indicators (item test) contained in the format.technique of data analysis in research, using percentative statistic. The results of data analysis show, as follows: 1) level of mastery of backstroke swimming technique from body position indicator is 61,33% belong to category good, with mistake rate equal to 38,67%. 2) level of mastery of backstroke swimming technique of the rotation of the hand rotation indicator is 60,38% classified enough category, with mistake rate of 39,62%. 3) level of mastery of*

*backstroke swimming technique from foot movement (kicking) indicator is 59,81% belong to enough category, with mistake rate equal to 40,19%. 4) the level of mastery of backstroke swimming technique of the respiratory indicator (breating) is 61,27% belonging to the good category, with an mistake rate of 38,73%. 5) level of mastery of backstroke swimming technique of coordination indicator is 61,19% belong to good category, with mistake rate equal 38,81%. Therefore the result of the overall research of 21 samples, obtained the level of mastery of backstroke swimming technique is 60,79%, classified enough category with mistake rate is 39,30%.*

**Keyword:** *Analysis of Backstroke Swimming Technique*

## **PENDAHULUAN**

Negara Indonesia adalah salah satu Negara yang sedang berkembang yang melaksanakan pembangunan disegala bidang. Hal itu di arahkan untuk peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang cerdas, terampil, berkepribadian, disiplin, serta sehat jasmani dan rohani. Sehubungan dengan hal tersebut, Undang-undang Republik Indonesia No 20 2003 tentang sistem pendidikan Nasional menyebutkan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Berdasarkan kutipan di atas mengingat pentingnya pendidikan, pemerintah terus berupaya membina dan mengembangkan pendidikan melalui penyediaan dan pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan, serta pembaharuan kurikulum. Pendidikan pada dasarnya untuk meningkatkan mutu dan kualitas, khususnya yang berkaitan dengan hasil belajar. Dalam hal ini, hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya : dengan melihat kemampuan dosen dalam proses belajar mengajar (PBM), pengetahuan yang dimiliki, latar belakang pendidikan, kinerja serta, tanggung jawab dalam bidang pendidikan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap pembangunan dalam bidang olahraga. Mengenai hal tersebut FIK Universitas Negeri Padang memiliki visi dan misi seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman Akademik Universitas Negeri Padang (FIK,2007:82)

Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berlandaskan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi yang handal terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan, dan teknologi sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan professional kepada masyarakat dan sebagai agen of change dalam bidang keolahragaan. Lembaga pendidikan tinggi yang berperan sebagai pusat pendidikan yang menghasilkan lulusan yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, memilki wawasan Nasional, memiliki kinerja yang tinggi, memilki kemampuan Ilmiah dan professional dalam bidang Keolahragaan.

Berdasarkan visi dan misi diatas mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang diharapkan mempunyai ilmu, sikap dan keterampilan yang professional, bermoral dan berwawasan Nasional, mempunyai etos kerja dan berbudi pekerti luhur. FIK Universitas

Negeri Padang memiliki tiga jurusan yang terdapat pada buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang yaitu:

(1). Jurusan Pendidikan Olahraga dengan program studi: a. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjas) Strata 1 (S1), b. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjas) PGSD Strata1 (S1). (2). Jurusan Kepelatihan dengan program studi Kepelatihan Olahraga Strata 1 (S1). (3). Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dengan program studi Ilmu Keolahragaan (Ikor), Konsentrasi Olahraga Strata 1 (S1).

Pada Jurusan Kepelatihan 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, 2007:126). 2) Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang ditaktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK, 2007:128), dan 3) Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat *automatisasi* (FIK, 2007:131).

Sesuai dengan keterangan di atas, mata kuliah renang pendalaman merupakan mata kuliah pilihan mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga serta sebagai syarat melanjutkan mata kuliah renang spesialisasi. Pada renang pendalaman bertujuan untuk paham tentang ditaktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK, 2007:128).

Salah satu teknik renang yang diajarkan pada mata kuliah renang pendalaman adalah renang gaya punggung. Renang gaya punggung dianggap sebagai gaya renang lanjutan artinya para perenang itu sudah dapat berenang gaya punggung jika telah bisa berenang dengan gaya lain seperti gaya dada dan gaya bebas. Agar perenang tidak mengalami kesulitan untuk mempelajari teknik renang gaya punggung maka dosen ataupun pelatih harus mampu menyusun pengajaran renang sedemikian rupa dari suatu rangkaian gerakan yang paling mudah menuju latihan yang paling sulit, dalam mencapai keberhasilan belajar teknik renang gaya punggung.

Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk menguasai teknik renang gaya punggung dengan baik dan benar antara lain adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ikut mempengaruhi yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud disini meliputi kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar. Dari faktor-faktor tersebut penulis mengemukakan bahwa faktor internal merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan renang gaya punggung yaitu faktor teknik.

Faktor teknik yang dimaksud tersebut ialah posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik bernafas dan gerakan koordinasi. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, penulis menduga keterampilan berenang gaya punggung yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik.

Kesulitan tersebut muncul disebabkan perenang tidak mampu menguasai teknik renang gaya punggung yaitu (posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik

bernafas dan gerakan koordinasi) dengan baik, sehingga muncul kesalahan-kesalahan yang dapat menyulitkan perenang dalam melakukan teknik renang gaya punggung.

Namun berdasarkan pengamatan penulis dilapangan masih banyak kesalahan yang sering dilakukan oleh mahasiswa seperti pada posisi tubuh adalah posisi tubuh perenang yang tidak sejajar dengan permukaan air atau posisi tubuh yang tidak *stream line* dan pandangan tidak lurus ke atas, sehingga tubuh perenang tidak dapat mengapung dengan baik dipermukaan air yang menyebabkan perenang sulit untuk berenang. Kesalahan yang terjadi pada gerakan kaki adalah sumber tenaga gerakan kaki tidak berasal dari pangkal paha, gerakan kakinya tidak seimbang dengan perputaran tubuh porosnya, dan posisi lutut naik keatas permukaan air. Sehingga tidak menghasilkan gerakan maju yang cepat. Kesalahan yang terjadi pada gerakan tangan adalah kayuhan diawali dengan sikut yang bengkok, tangan mengayuh terlalu dalam, dan kepala ikut berputar dengan tubuh sehingga tidak sepenuhnya dorongan tubuh ke depan dari kayuhan tangan. Kesalahan yang terjadi pada teknik bernafas adalah kepala terlalu diangkat, pandangan saat berenang melihat ke arah kaki, dan air masuk ke wajah dari atas kepala sehingga susah pada waktu pengambilan nafas. Sedangkan kesalahan yang terjadi pada gerakan kordinasi adalah pada waktu kedua tangan lurus diatas kepala dan kaki tidak melakukan gerakan dan perenang melakukan gerakan kaki-tangan secara serentak, sehingga tubuh perenang tidak bisa meluncur kedepan dengan cepat.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dan diskusi (Rabu 6 Oktober 2010) dengan salah satu dosen renang FIK UNP, bahwasanya banyak mahasiswa FIK UNP khususnya Jurusan Kepeleatihan yang mengikuti mata kuliah renang pendalaman belum mampu menguasai teknik renang gaya punggung dengan baik dan benar.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada fase gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan nafas dan gerakan koordinasi penulis berpendapat hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang perenang dalam melakukan gerakan teknik renang gaya punggung. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi kemampuan gerakan teknik renang gaya punggung.

Disamping itu lulusan mahasiswa Jurusan kepeleatihan yang sesuai dengan tujuannya adalah untuk menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang kepeleatihan dan pendidikan jasmani tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan, khususnya untuk cabang olahraga renang. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah mengenai analisis gerak teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK Universitas Negeri Padang melalui sebuah penelitian agar tujuan dari Jurusan Kepeleatihan dapat terwujud sesuai dengan harapan yang diharapkan

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan menjelaskan fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka untuk mencandarkan karakteristik individu atau kelompok (Syamsudin & Damiyanti:2011). Adapun penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan teknik gerakan renang gaya punggung dalam hal : posisi tubuh, gerakan rotasi tangan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. Tempat dilaksanakan penelitian di Stadion kolam renang teratai yang berada di Jl. Batang Kampar Komplek GOR Agus Salim Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang Jurusan Kepelatihan yang sudah lulus mata kuliah renang pendalaman adalah sebanyak 21 Orang. Sampel adalah sebagian atau yang mewakili dari populasi yang diteliti dengan menggunakan cara-cara tertentu, (Sudjana, 1989:6). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik penarikan sampel total *sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini seluruh mahasiswa yang telah lulus mata kuliah renang pendalaman yang berjumlah 21 orang.

Agar pengumpulan data secara teratur, sistematis dan tertib maka perlu adanya langkah-langkah yang harus dipersiapkan dengan jelas yakni: 1) Persiapan : a. Mencari dan mengumpulkan bahan yang dibutuhkan dalam meneliti, b. Menyiapkan sampel yang akan melakukan tes, c. Memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan tentang tes yang akan dilakukan, d. Menyiapkan blangko dan alat tulis yang diperlukan dalam pengumpulan data.. dan d. Menetapkan *judgment* dan operator/pelaksana pengumpul data, dimana yang menjadi penilai dalam penelitian ini sebanyak tiga 3 pelatih renang Sumatera Barat. 2) Dalam pelaksanaan ini adalah pengambilan nilai, dimana sampel melakukan teknik renang gaya punggung dengan melihat bagaimana gerakan : a. posisi tubuh, b. gerakan kaki, c. gerakan rotasi tangan, d. gerakan pernapasan, dan e. koordinasi yang dilakukan oleh sampel tersebut. Pada pelaksanaannya sampel melakukan renang gaya punggung. Dari teknik yang dilakukan oleh sampel maka penilaian dilakukan. 3) Kriteria pengambilan nilai yang dilakukan oleh tiga orang penilai (*judgement*) tersebut yaitu dengan mengamati sampel dalam melakukan teknik renang gaya punggung, aspek-aspek yang dilihat adalah: posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan pernafasan, dan koordinasi, item yang dinilai dari kelima aspek tersebut terbagi atas dua puluh dua (22) penilaian. Menurut Ebel (1972:242) masing-masing jawaban diberi bobot 5(lima) sampai 1(satu), klasifikasinya bergerak dari 5(lima) ke 1(satu) dengan istilah, sangat baik = 5, baik =4, cukup =3, kurang =2, kurang sekali =1, setiap item memiliki skor 5(lima), dan pengambilan nilai dengan mengambil rata-rata, jadi penilaian yang dilakukan *judgment* ini mengkuualifikasi dan kualitatif, seperti yang terlampir dalam format penilaian. Berdasarkan tingkatan penilaian di atas dapat dilihat seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Kriteria Penilaian**

Lambang (Nilai)	Persentase (%)	Tingkatan	Angka (Nilai)	Klasifikasi
A	81 – 100	Sangat Baik	5	Sangat Memadai
B	61 – 80	Baik	4	Memadai
C	41 – 60	Cukup	3	Cukup Memadai
D	21 – 40	Kurang	2	Kurang Memadai
E	00 -20	Kurang Sekali	1	Sangat Kurang Memadai

Sumber : Ebel, R.L, dan Fersbie, D.A, (1972), *Essencials Of Edocation Measurement*. New York: Prentice Hall.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian deskripti kuantitatif, maka data yang diperoleh akan disajikan dengan apa adanya yang berkenaan dengan fakta, keadaan, variable, dan fenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung pada saat di lapangan, serta mengklasifikasikan teknik kesalahan dan penguasaan pada gaya renang tersebut ke dalam angka. Berdasarkan poin-poin yang terdapat dalam format penilaian, dengan menggunakan statistic Persentatif dengan rumus sebagai berikut :

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

Ket :

P = Persentase tingkat penguasaan/kesalahan teknik

F = Jumlah kesalahan

N = Jumlah sampel (Sudijono, 1991 : 40-41).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat dikemukakan hasil penelitian dari analisis teknik renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP. Agar lebih jelasnya dapat dijelaskan sebagai berikut:

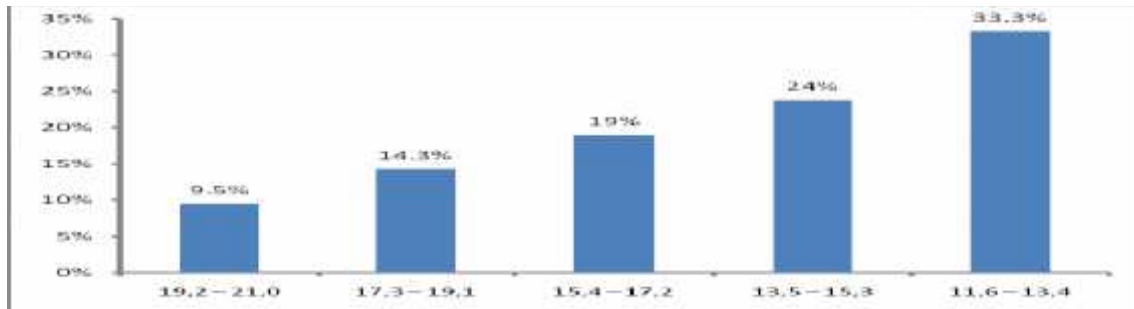
### 1. Indikator Posisi tubuh

Dari penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung diperoleh hasil analisis dengan skor tertinggi (21) dan skor terendah (12), dengan mean (15,33) tingkat penguasaan teknik (61,33%). Berikut adalah hasil analisis berdasarkan total skor dan persentase yang telah diperoleh:

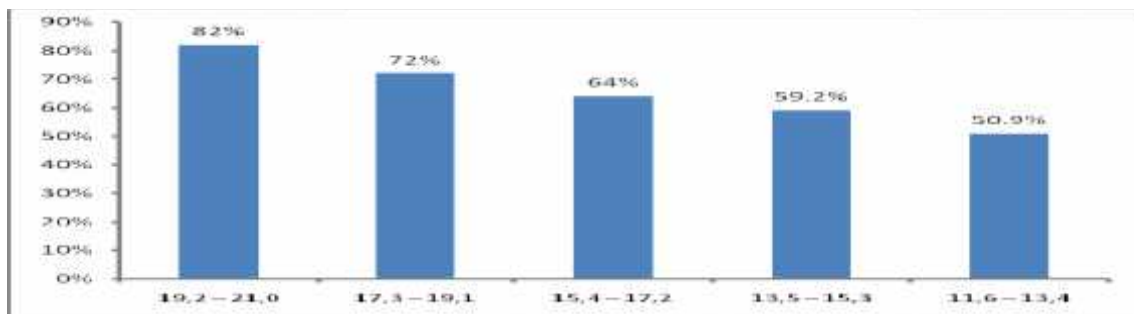
**Tabel 2. Distribusi Skor Penilaian Indikator Posisi Tubuh**

No	Kelas Interval	Frekuensi		% TPT	Kategori
		Absolut (Orang)	Relatif (%)		
1	19,2 – 21,0	2	9,5	82%	Baik Sekali
2	17,3 – 19,1	3	14,3	72%	Baik
3	15,4 – 17,2	4	19,0	64%	Cukup
4	13,5 – 15,3	5	23,8	59,2%	Kurang
5	11,6 – 13,4	7	33,3	50,9%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel distribusi penilaian di atas, dari dua puluh satu (21) orang sampel dapat dianalisis keterampilan renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP pada indikator posisi tubuh, 2 orang (9,5%) memiliki skor 19,2 – 21,0 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 82% tergolong kategori baik sekali, 3 orang (14,3%) memiliki skor 17,3 – 19,1 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 72% tergolong kategori baik, 4 orang (19%) memiliki skor 15,4 – 17,2 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 64% tergolong kategori cukup, 5 orang (23,8%) memiliki skor 13,5 – 15,3 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 59,2% tergolong kategori kurang dan 7 orang (33,3%) memiliki skor 11,6 – 13,4 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 50,9%. Berikut adalah histogram persentase berdasarkan jumlah sampel sesuai dengan yang telah diterangkan di atas, sebagai berikut:



**Gambar 1. Histogram Persentase Skor Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada Indikator Posisi Tubuh.**



**Gambar 2. Histogram Persentase Tingkat Penguasaan Pada Indikator Posisi Tubuh**

## 2. Indikator Gerakan Rotasi Tangan (*Hand Rotation*)

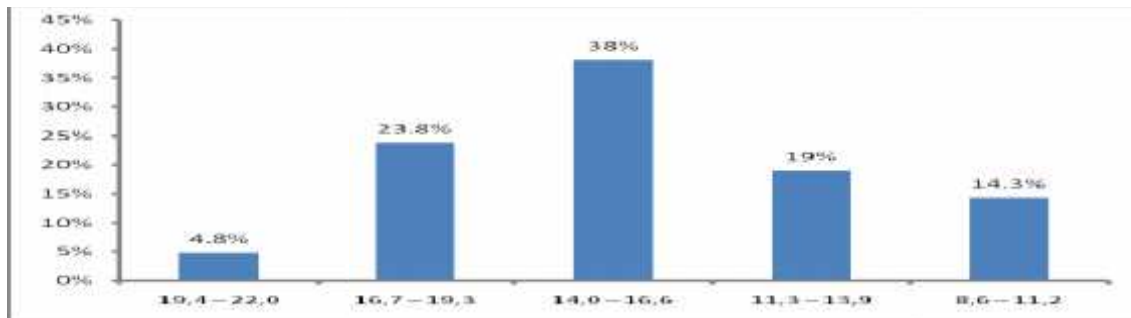
Dari penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung diperoleh hasil analisis dengan skor tertinggi (22) dan skor terendah (10), dengan mean (15,10), tingkat penguasaan teknik (60,38%). Berikut adalah hasil analisis berdasarkan total skor dan persentase yang telah diperoleh:

**Tabel 3. Distribusi Skor Penilaian Indikator Gerakan Rotasi Tangan (*Hand Rotation*)**

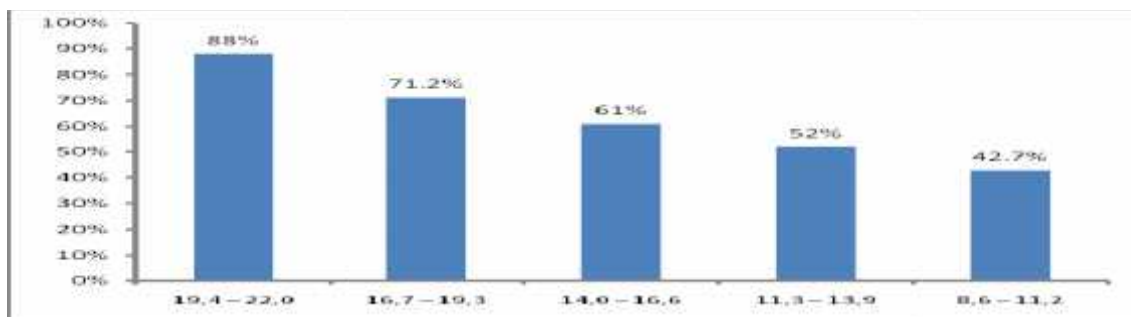
No	Kelas Interval	Frekuensi		%TPT	Kategori
		Absolut (Orang)	Relatif (%)		
1	19,4 – 22,0	1	4,8	88%	Baik Sekali
2	16,7 – 19,3	5	23,8	71,2%	Baik
3	14,0 – 16,6	8	38,1	61%	Cukup
4	11,3 – 13,9	4	19,0	52%	Kurang
5	8,6 – 11,2	3	14,3	42,7%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel distribusi penilaian di atas, dari dua puluh satu (21) orang sampel dapat dianalisis keterampilan renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Keperawatan FIK UNP pada indikator gerakan rotasi tangan (*Hand Rotation*), 1 orang (4,8%) memiliki skor 19,4 – 22,0 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 88% tergolong kategori baik sekali, 5 orang (23,8%) memiliki skor 16,7 – 19,3 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 71,2% tergolong kategori baik, 8 orang (38,1%) memiliki skor 14,0 – 16,6 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 61% tergolong kategori cukup, 4 orang (19%) memiliki skor 11,3 – 13,9 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 52% tergolong kategori kurang dan 3 orang (14,3%) memiliki skor

8,6 – 11,2 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 42,7% tergolong kategori kurang sekali. Berikut adalah histogram persentase berdasarkan jumlah sampel sesuai dengan yang telah diterangkan di atas.



**Gambar 3. Histogram Persentase Skor Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada Indikator Gerakan Rotasi Tangan (*Hand Rotation*).**



**Gambar 4. Histogram Persentase Tingkat Penguasaan Pada Indikator Gerakan Rotasi Tangan (*Hand Rotation*) Teknik Renang Gaya Punggung**

### 3. Indikator Gerakan Kaki (*Kicking*)

Dari penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung diperoleh hasil analisis dengan skor tertinggi (21) dan skor terendah (11), dengan mean (14,95), tingkat penguasaan teknik (59,81%). Berikut adalah hasil analisis berdasarkan total skor dan persentase yang telah diperoleh:

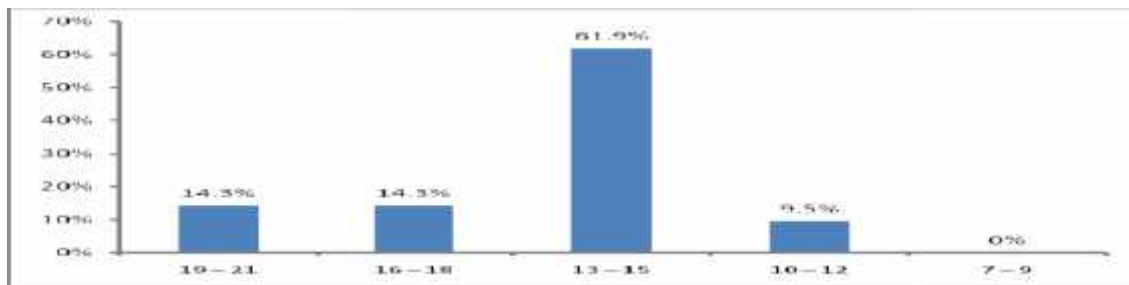
**Tabel 4. Distribusi Skor Penilaian Indikator Gerakan Kaki (*Kicking*)**

No	Kelas Interval	Frekuensi		% TPT	Kategori
		Absolut (Orang)	Relatif (%)		
1	19 – 21	3	14,3	81,3%	Baik Sekali
2	16 – 18	3	14,3	65,3%	Baik
3	13 – 15	13	61,9	55,7%	Cukup
4	10 – 12	2	9,5	46%	Kurang
5	7 – 9	0	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>		

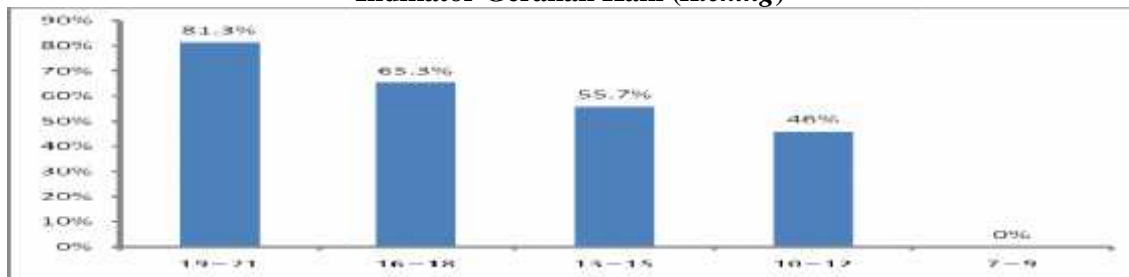
Berdasarkan tabel distribusi penilaian di atas, dari dua puluh satu (21) orang sampel dapat dianalisis keterampilan renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Keperawatan FIK UNP pada indikator gerakan kaki (*Kicking*), 3 orang (14,3%) memiliki skor 19 – 21 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 81% tergolong kategori baik



sekali, 3 orang (14,3%) memiliki skor 16 – 18 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 65,3% tergolong kategori baik, 13 orang (61,9%) memiliki skor 13 – 15 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 55,7% tergolong kategori cukup, 2 orang (9,5%) memiliki skor 10 – 12 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 46% tergolong kategori kurang, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki sampel. Berikut adalah histogram persentase berdasarkan jumlah sampel sesuai dengan yang telah diterangkan di atas.



**Gambar 5. Histogram Persentase Skor Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada Indikator Gerakan Kaki (*Kicking*)**



**Gambar 6. Histogram Persentase Tingkat Penguasaan Pada Indikator Gerakan Kaki (*Kicking*) Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung**

#### 4. Indikator Pernapasan (*Breathing*)

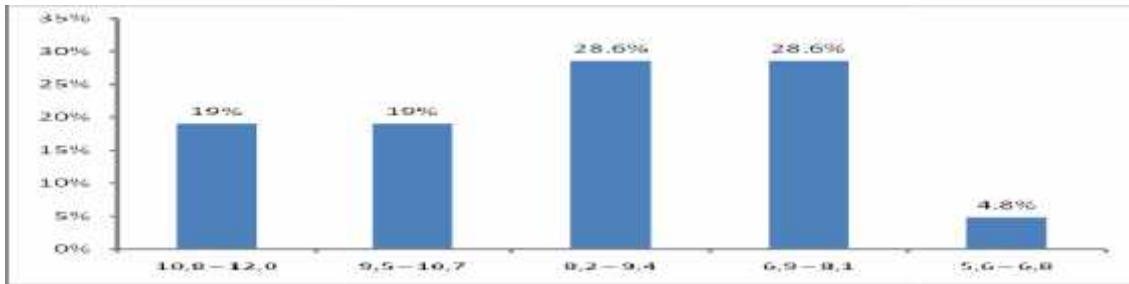
Dari penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP diperoleh hasil analisis dengan skor tertinggi (12) dan skor terendah (6), dengan mean (9,19), tingkat penguasaan teknik (61,27%). Berikut adalah hasil analisis berdasarkan total skor dan persentase yang telah diperoleh:

**Tabel 5. Distribusi Skor Penilaian Indikator Pernapasan (*Breathing*)**

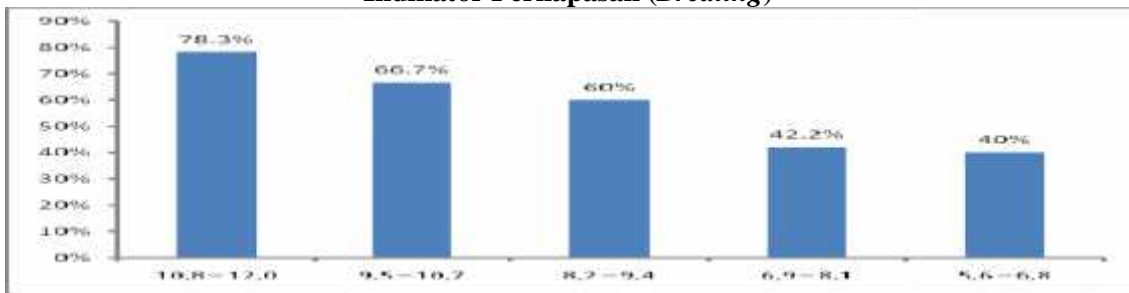
No	Kelas Interval	Frekuensi		% TPT	Kategori
		Absolut (Orang)	Relatif (%)		
1	10,8 – 12,0	4	19	78,3%	Baik Sekali
2	9,5 – 10,7	4	19	66,7%	Baik
3	8,2 – 9,4	6	28,6	60%	Cukup
4	6,9 – 8,1	6	28,6	42,2%	Kurang
5	5,6 – 6,8	1	4,8	40%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel distribusi penilaian di atas, dari dua puluh satu (21) orang sampel dapat dianalisis keterampilan renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP pada indikator pernapasan (*Breathing*), 4 orang (19%) memiliki

skor 10,8 – 12,0 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 78,3% tergolong kategori baik sekali, 4 orang (19%) memiliki skor 9,5 – 10,7 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 66,7% tergolong kategori baik, 6 orang (28,6%) memiliki skor 8,2 – 9,4 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 60% tergolong kategori cukup, 6 orang (28,6%) memiliki skor 6,9 – 8,1 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 42,2% tergolong kategori kurang dan 1 orang (4,8%) memiliki skor 5,6 – 6,8 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 40% tergolong kategori kurang sekali. Berikut adalah histogram persentase berdasarkan jumlah sampel sesuai dengan yang telah diterangkan di atas.



**Gambar 7. Histogram Persentase Skor Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada Indikator Pernapasan (*Breating*)**



**Gambar 8. Histogram Persentase Tingkat Penguasaan Pada Indikator Pernapasan (*Breating*) Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung**

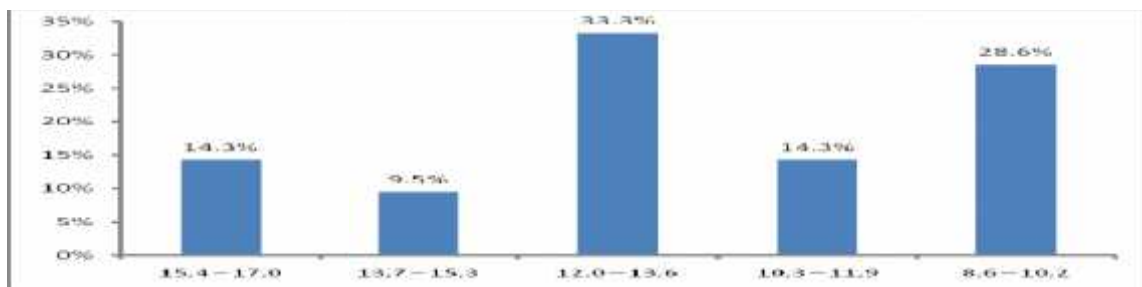
## 5. Indikator Koordinasi

Dari penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP diperoleh hasil analisis dengan skor tertinggi (17) dan skor terendah (9), dengan mean (12,24), tingkat penguasaan teknik (61,19%). Berikut adalah hasil analisis berdasarkan total skor dan persentase yang telah diperoleh:

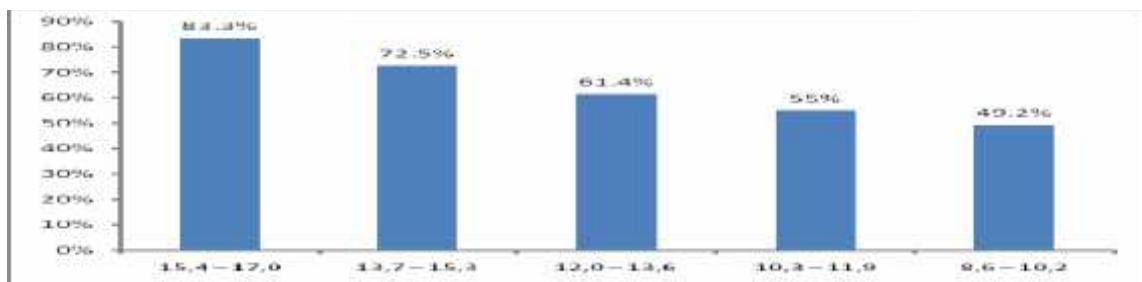
**Tabel 6. Distribusi Skor Penilaian Indikator Koordinasi**

No	Kelas Interval	Frekuensi		%TPT	Kategori
		Absolut (Orang)	Relatif (%)		
1	15,4 – 17,0	3	14,3%	83,3%	Baik Sekali
2	13,7 – 15,3	2	9,5%	72,5%	Baik
3	12,0 – 13,6	7	33,3%	61,4%	Cukup
4	10,3 – 11,9	3	14,3%	55%	Kurang
5	8,6 – 10,2	6	28,6%	49,2%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel distribusi penilaian di atas, dari dua puluh satu (21) orang sampel dapat dianalisis keterampilan renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Keperawatan FIK UNP pada indikator koordinasi, 3 orang (14,3%) memiliki skor 15,4 – 17,0 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 83,3% tergolong kategori baik sekali, 2 orang (9,5%) memiliki skor 13,7 – 15,3 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 72,5% tergolong kategori baik, 7 orang (33,3%) memiliki skor 12,0 – 13,6 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 61,4% tergolong kategori cukup, 3 orang (14,3%) memiliki skor 10,3 – 11,9 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 55% tergolong kategori kurang dan 6 orang (28,6%) memiliki skor 8,6 – 10,2 dengan persentase tingkat penguasaan teknik 49,2% tergolong kategori kurang sekali. Berikut adalah histogram persentase berdasarkan jumlah sampel sesuai dengan yang telah diterangkan di atas.



**Gambar 9. Histogram Persentase Skor Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada Indikator Koordinasi**



**Gambar 10. Histogram Persentase Tingkat Penguasaan Pada Indikator Koordinasi Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung**

Berdasarkan pertanyaan penelitian sebelumnya, yaitu bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya punggung yang dimiliki Mahasiswa Jurusan Keperawatan FIK UNP. Oleh sebab itu, berdasarkan penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung diperoleh hasil analisis sebagai berikut:

**Tabel 7. Analisis Terhadap Indikator Teknik Renang Gaya Punggung Secara Keseluruhan**

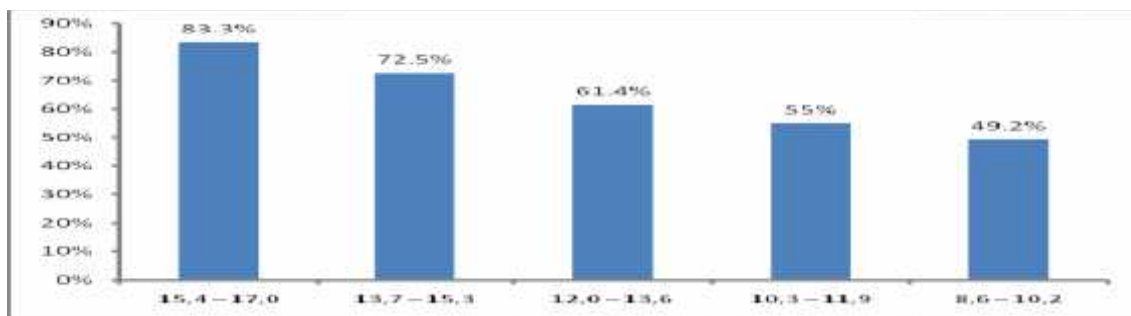
No	Indikator	Kategori Penilaian (Orang)					%TPT	
		BS	B	C	K	KS		
1	Posisi tubuh	2	3	4	5	7	21	61,33%
2	Gerakan Rotasi Tangan ( <i>Hand Rotation</i> )	1	5	8	4	3	21	60,38%
3	Gerakan Kaki ( <i>Kicking</i> )	3	3	13	2	0	21	59,81
4	Pernapasan ( <i>Breathing</i> )	4	4	6	6	1	21	61,27
5	Koordinasi	3	2	7	3	6	21	61,19
6	Rata-rata Keseluruhan Indikator	3	3	8	4	3	21	60,8

Berdasarkan tabel distribusi penilaian di atas, dari tiga puluh (21) orang sampel dapat dianalisis keterampilan renang gaya punggung Mahasiswa Jurusan Keperawatan FIK UNP pada keseluruhan indikator diperoleh rata-rata keterampilan renang gaya punggung Mahasiswa, 3 orang (14,3%) tergolong kategori baik sekali. 3 orang (14,3%) tergolong kategori baik. 8 orang (38,1%) tergolong kategori cukup. 4 orang (19%) tergolong kategori kurang dan 3 orang (14,3%) tergolong kategori kurang sekali. Rata-rata persentase tingkat penguasaan teknik 60,80%. Berdasarkan skala penilaian *Essentials Of education Measurement*, nilai persentase tingkat penguasaan teknik 60,80% tergolong kategori cukup (Ebel,1972). Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada table sebagai berikut:

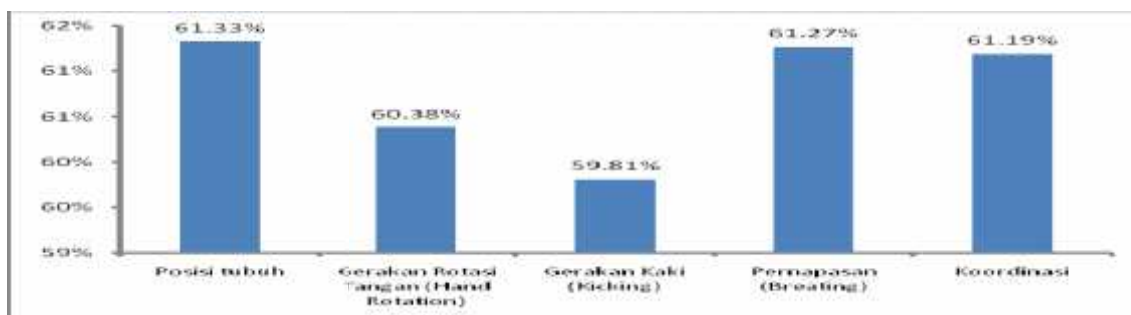
**Tabel 8. Kategori Penilaian**

Persentase (%)	Tingkatan
81-100	Baik sekali
61-80	Baik
41-60	Cukup
21-40	Kurang
00-20	Kurang Sekali

Berikut adalah histogram persentase berdasarkan jumlah sampel sesuai dengan yang telah diterangkan di atas, sebagai berikut:



**Gambar 11. Histogram Rata-Rata Keseluruhan Indikator Teknik Renang Gaya Punggung**



**Gambar 12. Histogram Persentase Tingkat Penguasaan Pada Keseluruhan Indikator**

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung diperoleh hasil tingkat penguasaan teknik pada indikator posisi tubuh sebesar 61,33%, kemudian pada

indikator gerakan rotasi tangan (*Hand Rotation*) sebesar 60,38%, kemudian pada indikator gerakan kaki (*Kicking*) sebesar 59,81%. Selanjutnya tingkat penguasaan teknik pada pernapasan (*Breathing*) sebesar 61,27%, kemudian tingkat penguasaan teknik pada koordinasi sebesar 61,19%. Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 21 orang Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP, di peroleh tingkat penguasaan teknik renang gaya punggung adalah 60,80%, tergolong kategori cukup.

Dari kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan teknik renang gaya punggung yaitu : 1) Kepada pelatih atau dosen-dosen renang, diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini, agar dapat meningkatkan dan memperhatikan kualitas teknik renang gaya punggung yang dimiliki mahasiswa supaya dimasa yang akan datang kualitas renang gaya punggung mahasiswa menjadi lebih baik, 2) Kepada lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan agar menyediakan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran mata kuliah renang untuk dapat digunakan mahasiswa dalam proses pembelajaran renang agar tujuan pembelajaran renang dapat tercapai dengan baik, dan 3) Kepada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengikuti renang pendalaman dan spesialisasi agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang dan juga menambah jam latihan renang diluar tatap muka perkuliahan, dan 4) Kepada rekan-rekan mahasiswa yang akan meneliti tentang analisis teknik seperti ini, tidak hanya pada cabang olahraga renang saja, bisa juga cabang-cabang olahraga lainnya. Peneliti menyarankan, untuk penelitian yang akan datang disamping dengan bantuan *Judgement* pengambilan datanya harus direkam dengan menggunakan *handycame* dan di buat CD kaset, agar hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat dan diamati lagi

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- FIK. 2007. *Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang*. Padang : FIK UNP.
- Ebel, R.L, dan Fersbie, D.A. 1972. *Essencials Of Edocation Measurement*. New York: Prentice Hall.
- Entang. 1983. *Diagnosis Kesulitan Belajar dan Pengajaran Remedi*. Jakarta: P2LPTK.
- Kurnia, Dadeng. 1998. *Teori dan Praktek Latihan Renang Prestasi Jangka Panjang, Bahan Pelatihan Renang*. Jakarta: Menteri Negara dan Olahraga.
- Maidarman. 2009. *Pengajaran renang*. Padang : FIK UNP
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Marzuki, Chalid. 2004. *Sains Dalam Keipelatihan Renang*. Padang : FIK UNP.

- Mardalis. 1995. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara
- Orr, C. Rob, Tyler, Jane B and Knudsen, Arvid S. Tanpa Tahun. *Dasar-Dasar Renang*. Terjemahan. Terjemahan oleh S. Anwar Effendie. 1985. Bandung: Angkasa Bandung.
- Soeharsono, dkk. 1974. *Renang Bagi Pemula*. Jakarta: Dirjen Olahraga dan Pemuda. Depdikbud.
- Sudijono, Anas. 2005. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Sudjana. 1989. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Syafruddin. 2004. *Pengetahuan training olahraga*. Padang. FIK-UNP.
- UU No 20 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Zainul Sutan Zai. 1999. *Hubungan Antara Koordinasi dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (Thesis)*. Jakarta: Program Pascasarjana, FPOK IKIP Jakarta.