

## **PENGARUH MODIFIKASI PELATIHAN TEKNIK RENANG GAYA DADA PADA ANGGOTA RENANG LUMBA – LUMBA SWIMMING CLUB SURABAYA**

**Ahsanul Kamalia**

Jurusan Penkesrek FIK Universitas Negeri Surabaya  
(email: ahsanulkamalia0@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Cara penyampaian materi yang masih menggunakan metode konvensional yaitu metode yang masih menganut buku panduan renang, tidak adanya modifikasi dalam pelatihan, menyebabkan waktu berlatih menjadi lebih lama dalam memahami gaya menjadi faktor yang menghambat atau menghalangi proses pelatihan pada Lumba – Lumba *Swimming Club* sehingga proses berlatihnya tidak efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada anggota renang Lumba – Lumba *Swimming Club*.

Metode penelitian ini kualitatif deskriptif dan menggunakan persentase. Jumlah anggota renang 10 orang. Data diperoleh dengan cara tes dan dokumentasi. Analisis yang digunakan adalah persentase, yaitu menghitung persentase rata – rata jumlah nilai pencapaian keberhasilan modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada setiap anak untuk keseluruhan gerakan renang gaya dada.

Hasil penelitian adalah pada saat pre test terdapat 10 anggota yang di nyatakan diskualifikasi, yang jika di persentasekan menjadi 100%. Terdapat 0 anggota yang di nyatakan lolos. Dan pada saat post test terdapat 2 anggota yang di nyatakan diskualifikasi, yang jika di persentasekan menjadi 20%. Terdapat 8 anggota yang di nyatakan lolos, yang jika di persentasekan menjadi 80%. Terjadi peningkatan dari pre test ke post test sebanyak 80%. Yang berarti pengaruh modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada memberikan kontribusi yang baik terhadap kemajuan proses pelatihan renang gaya dada, dan sesuai serta nilai persentase yang di peroleh berpengaruh pada modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada anggota renang Lumba – Lumba *Swimming Club*.

**Kata kunci:** Modifikasi, pelatihan, teknik renang, gaya dada, anggota renang, Lumba – Lumba *Swimming Club*.

### **ABSTRACT**

Delivery of a material that is still using the conventional method is a method that still adhered to the outdoor guidebooks, no modification in training, causing a longer time to practice being in understanding the style becomes a factor that inhibits or hinders the process of training Lumba – Lumba *Swimming Club* so that the process does not berlatihnya efficient. This study aims to determine the effect of modification of breaststroke swimming technique training to members of Lumba – Lumba *Swimming Club*.

This descriptive qualitative research methods and using percentages. The number of members of the pool 10. Data obtained by means of tests and documentation. The analysis used is a percentage, which calculates the percentage of average number of modifications to the value of the achievements of breaststroke swimming technique training on each child for a whole movement of breaststroke swimming.

The results of the current study is the pre-test there are 10 members in the disqualification claim, which if in persentasekan be 100%. There are 0 members in the state to qualify. And at the moment there are 2 members post test revealed that in the disqualification, which if in persentasekan to 20%. There are eight members in the state to qualify, that if in persentasekan to 80%. There was an increase from pre-test to post-test as much as 80%. Which means that the effect of modification of breaststroke swimming technique training a good contribution to the progress of breaststroke swimming training process, and in accordance with the percentage of the value obtained effect on training modification techniques breaststroke swimming pool on members Lumba – Lumba *Swimming Club*.

**Keywords:** Modifications, training, swimming technique, breaststroke, swimming members, Lumba – Lumba *Swimming Club*.

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga renang ada empat gaya yang harus dikuasai yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada. Dari beberapa gaya yang ada gaya dada merupakan gaya yang memerlukan gerakan gerakan yang lebih banyak harus diikuti agar gerakan gaya dada yang tepat dapat dilakukan.

Gaya dada memakan sedikit tenaga karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh tetap mengapung. Gaya yang memerlukan sangat sedikit tenaga ini akan menjadi faktor penyelamat bila berenang untuk jarak yang sangat jauh. Gaya dada juga memungkinkan untuk melihat kearah mana berenang. Gaya dada memberikan suatu cara yang paling mudah agar kepala tetap terangkat diatas permukaan air sewaktu berenang dalam posisi telungkup. (Thomas,2006:143)

Di balik pentingnya gaya dada, para perenang sering mengalami suatu kesulitan dalam berlatih renang gaya dada. Sering kali perenang hanya mempelajari secara garis besarnya saja dalam berlatih renang gaya dada. Pada kenyataan di lapangan pun masyarakat hanya menganggap gaya dada adalah gaya yang pantas untuk rekreasi. Jadi hanya mempelajarinya dengan metode seadanya tanpa mepedulikan benar tidaknya gerakan tersebut.

Menurut pengamatan penulis yang sekaligus ikut melatih dalam Lumba – Lumba *Swimming Club*, ada faktor yang menghambat atau menghalangi proses pelatihan pada Lumba – Lumba *Swimming Club* sehingga proses berlatihnya tidak efisien. Misalnya, cara penyampaian materi yang masih menggunakan metode konvensional yaitu metode yang masih menganut buku panduan renang, tidak adanya modifikasi dalam pelatihan, menyebabkan waktu berlatih menjadi lebih lama dalam memahami gaya, dll.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis berkeinginan untuk memberikan modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada anggota renang Lumba – Lumba *Swimming Club*, agar anggota Lumba – Lumba *Swimming Club* tidak hanya bisa melakukan renang gaya dada, tetapi juga bisa teknik renang gaya dada yang benar. Karena selama ini di Lumba – Lumba *Swimming Club* hanya menggunakan metode pelatihan yang kurang variatif yang hanya sesuai dengan metode yang ada sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama dalam mempelajari teknik renang gaya dada. Dengan modifikasi pelatihan yang akan saya tawarkan, anggota club dapat melakukan teknik renang gaya dada dengan lebih baik dan dengan variasi latihan yang lebih komunikatif, sehingga menyebabkan waktu latihan bisa lebih cepat.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana melakukan pelatihan teknik renang gaya dada

secara rinci agar perenang dapat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar, maka hasilnya akan penting bagi :

1. Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan informasi tentang cara memodifikasi teknik renang gaya dada dengan cara mengembangkan metode yang sudah ada.
2. Dapat sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih dan pembina olahraga renang.
3. Sebagai bahan pustaka untuk mencapai prestasi maksimal.

Gaya dada atau gaya katak adalah cara atau gaya dalam berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Modifikasi Pelatihan Teknik Renang Gaya Dada adalah Suatu bentuk perluasan dalam latihan teknik renang gaya dada yang di buat oleh penulis untuk mempermudah perenang dalam berlatih renang gaya dada dengan benar dan dengan jangka waktu yang cukup singkat.

Peneliti hanya memfokuskan pada modifikasi pelatihan gaya dada. Sedangkan variabel-variabel yang mempengaruhi tidak dianalisa dalam penelitian ini.

Sehingga peneliti ini hanya melibatkan dua variabel. Variabel bebas yaitu bentuk modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada yang dilambangkan (X), sedangkan variabel terikat yaitu hasil dari penelitian tersebut yang dilambangkan (Y). Disamping itu peneliti masih membatasi lagi lingkup peneliti ini dikhususkan bagi anggotaputra Lumba – Lumba *Swimming Club*.

Teknik yang benar adalah hal terpenting ketika pada saat berenang, bahkan juga ketika melakukan cabang olahraga lainnya. Dalam renang, teknik yang salah akan membuat kehilangan efisiensi, lambat, dan cepat capek. Cabang olahraga renang salah satu gaya di antaranya adalah gaya dada. Dalam teknik dasar renang gaya dada ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, agar seorang perenang dengan mudah untuk melakukan pelatihan renang gaya dada yaitu:

1. Posisi tubuh
  - a. Hampir datar (*streamline*)

- b. Saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala berada di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada diatas permukaan air.
  - c. Saat mengambil nafas, dimana kedua lengan melakukan rangkaian gerak sapuan keluar, hingga kembali keposisi istirahat untuk lurus di depan mengambil udara dari atas permukaan air cukup dengan leher.  
(Marsudi, 2009:79)
2. Gerakan kaki gaya dada
    - a. Gerakan kaki cenderung membentuk gerak kaki dolpin (whip kick)
    - b. Akhir dari gerakan kaki menginjak dan menendang itu hingga tumit kaki sedikit naik keatas permukaan air.
    - c. Pada akhir lecutan dengan membuat gerak kaki dolphin di bawah permukaan air.
    - d. Kedua kaki menendang lalu menutup kebelakang.  
(Marsudi, 2009:79)
  3. Gerakan Tangan
    - a. Rangkaian gerak fase membuka dan menangkap – fase menarik – fase mendorong –fase istirahat atau outward and catch – pull – push – recovery.
    - b. Kedalaman lengan dan tangan dibawah permukaan air ketika melakukan fase istirahat sekitar 25 – 30 cm.  
(Marsudi, 2009:80)
  4. Pernafasan  
Bentuk latihan di kolam dangkal :
    - a. Membelakangi dinding dengan kedua lengan dilipat di belakang punggung
    - b. Mengambil nafas dari permukaan air melalui mulut dengan pandangan kedepan
    - c. Dada sedikit diangkat
    - d. Masukkan bagian muka ke permukaan air dengan menundukkan kepala
    - e. Buanglah sisa – sisa pembakaran dibawah permukaan air melalui hidung.  
(Marsudi, 2009:80)
  5. Koordinasi gerakan kaki, tangan, dan nafas
    - a. Bukalah kedua belah lengan dengan tekanan pada kedua belah tangan melebar kesamping melebihi bahu.
    - b. Meraih kesamping melebihi bahu, pada saat itu lakukanlah pembuangan udara di dalam air secara perlahan – lahan, kemudian tangan terus bergerak melebar melebihi lebarnya bahu.
    - c. Selanjutnya tekukanlah tangan dalam usaha kita melakukan tarikan dalam air
    - d. Tekukan sikut semakin membesar, sehingga membentuk sikap dari sikut, sikut yang tinggi di dalam permukaan air
    - e. Akhir daripada sikap sikut yang tinggi ini dilanjutkan dengan mengambil udara dari atas permukaan
    - f. Serentak kedua belah sikut akan saling dipertemukan dengan menutupnya kedua belah kaki lengan, saat itu mengambil udara diatas permukaan air, dengan diikuti mulai menekuk tungkai kaki bagian bawah
    - g. Setelah kedua belah sikut saling bertemu kemudian udara yang diambil sudah cukup, kaki telah membentuk sudut pada bagian lutut maka tangan siap untuk diluruskan kembali ke depan
    - h. Sikap kaki siap mendorong, sikap tangan siap meluncur, serentak lakukanlah luncuran tangan kedepan dengan dorongan kaki ke belakang dan masuknya kepala ke bawah permukaan air
    - i. Luncuran tangan dan dorongan kaki dilakukan secara serentak hingga lurus
    - j. Setelah melakukan luncuran tangan serta dorongan kaki, hingga mengambil sikap melebar dengan diakhiri oleh lecutan dari ujung telapak kaki
    - k. Tutuplah kedua belah kaki hingga saling berhimpitandan lurus di depan.  
(Marsudi, 2009:81)
- Pelatihan adalah bentuk dari beberapa latihan yang bertujuan untuk melatih suatu atlet agar dapat meningkatkan prestasi. Agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benardan yang sudah diterima secara universal. Merupakan suatu tuntutan dan kebutuhan bagi seorang pelatih untuk menguasai ilmu kepelatihan yang terbaru agar praktek pembinaannya berlangsung efektif. Pelatihan berperan sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.
- Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan

membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Bentuk Pelatihan Setelah Dimodifikasi adalah sebagai berikut :

- 1) Pelatihan Kaki
  - a. Duduk di tepi kolam
  - b. Posisi tangan disandarkan ke belakang
  - c. Kaki di gerakkan , tarik – buka – tutup
  - d. Pada saat tarik ujung kaki dibuka
  - e. Pada saat buka kaki kangkang sedikit diangkat, lutut tidak boleh ditekuk
  - f. Saat tutup posisi kaki lurus rapat
  - g. Melakukan gerakan latihan kaki sebanyak 25X
  - h. Lalu diselingi dengan mencoba mempraktekkan 25m
  - i. Setelah itu melakukan kembali latihan kaki sebanyak 25X
- 2) Pelatihan Tangan
  - a. Posisi jongkok, kaki jinjit, bahu masuk setara air
  - b. Kedua tangan lurus kedepan, punggung tangan berhadapan
  - c. Melakukan gerakan latihan tangan, tarik – tangkap – dorong
  - d. Saat tarik disitulah tenaga di pusatkan, buka kedua tangan ke samping sekitar 45 derajat
  - e. Saat tangkap posisi siku di tekuk, lalu kedua telapak tangan bertemu di depan dada
  - f. Lalu saat dorong kedua tangan di dorong kedepan secara bersama – sama
  - g. Gerakan dilakukan sambil melompat kedepan, seperti menirukan kelinci melompat
- 3) Pelatihan Pernafasan
  - a. Berjalan dengan tangan di atas kepala, setiap 5 langkah jongkok masukkan kepala dalam air
  - b. Di dalam air hembuskan udara lewat hidung selama 10 detik
  - c. Berdiri kembali, ambil nafas lewat mulut
  - d. Lakukan dari dinding awal ke dinding akhir
  - e. Setelah itu sisipkan latihan nafas di setiap latihan tangan dan kaki
  - f. Pada latihan kaki lakukan pengambilan nafas setelah melakukan latihan gerakan kaki dan setelah mempraktekan gerakan kaki
  - g. Pada latihan tangan lakukan pengambilan nafas, saat tangan lurus kedepan kepala tunduk, hembuskan nafas lewat hidung, lalu saat posisi tangan tangkap secara bersamaan kepala di angkat menghadap ke arah depan,

saat posisi gerakan tangan dorong kepala kembali tunduk

h. Lakukan latihan berulang ulang

4) Pelatihan Koordinasi

- a. Mengkoordinasikan gerakan antara kaki, tangan , dan nafas
- b. Melakukan gerakan kaki 2X
- c. Melakukan gerakan tangan 2X
- d. Melakukan pernafasan 1X
- e. Meluncur, gerakkan tangan 2X dayung, dengan di iringi nafas 1x, gerakkan kaki 2X sepak, dan di iringi nafas dengan gerakan tangan berikutnya
- f. Melakukan gerakan yang pertama tangan dan nafas, kedua tangan dan kaki, ketiga kaki tangan nafas secara bersama – sama.

Dalam olahraga renang ada beberapa peraturan perlombaan renang yang harus diperhatikan, khususnya pada renang gaya dada.

Peraturan perlombaan sesuai dengan FINA atau PRSI seperti berikut:

Pengaturan dapat memutuskan apakah pada perlombaan itu akan menggunakan:

- 1) Aturan start satu kaki
- 2) Aturan start dua kaki

Perlombaan renang dimulai dengan start. Sikap start untuk gaya dada, gaya bebas dan gaya kupu-kupu dilakukan dengan berdiri di atas balok start dengan badan dibungkukkan kemuka dan kedua lutut ditekuk. Adapun start untuk renang gaya punggung dilakukan didalam air, menghadap ke dinding, dan kedua tangan memegang stang atau pegangan start gaya punggung. Kedua lutut ditekuk di antara kedua lengan, dan kaki bertumpu pada dinding kolam di dalam air. Start untuk gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu hamper sama, perbedaannya merapat pada sudut masuknya dalam air.

Pada gaya bebas dan gaya kupu-kupu, sudut masuknya ke air kira-kira 15 derajat, sedangkan untuk gaya dada, sudut masuknya lebih tajam, yakni sekitar 20 derajat. Ini memungkinkan perenang masuk kedalam air lebih dalam, dan ada dalam posisi lebih baik untuk melakukan tarikan lengan dan kaki yang panjang sebelum muncul kepermukaan air.

Teknik gerakan start gaya dada adalah sebagai berikut :

- 1) Dengan sikap melakukan start, kedua ujung – ujung jari kaki dikaitkan pada bibir balok start, lakukan sikap membungkuk dengan kedua lengan berada lurus kebelakang, dan pandangan mata diarahkan lurus ke depan
- 2) Bungkukkan tubuh mendekati air, dengan sikap lengan diayun kebelakang

- 3) Ayunkan lengan bergerak kedepan sehingga tubuh terdorong maju
- 4) Dengan dorongan ayunan itu, tubuh condong kepermukaan air
- 5) Sikap tubuh yang akan jatuh dibantu tumpuan telapak kaki, dan badan mulai lepas landas
- 6) Saat tubuh melayang, lengan dan kaki diusahakan dalam sikap yang lurus
- 7) Sikap tubuh ketika masuk permukaan air.

satu telapak kaki berputar ke dalam sehingga mendorong air dengan punggung telapak kaki tersebut. (Thomas,2006:145)

3. Posisi lutut turun, akibatnya pinggul naik, mengambil nafas terlalu dini, kaki tidak mampu secara maksimal melakukan lipatan dan membuka kesamping, melakukan tarikan terlalu dalam. (Marsudi,2009:86)

Tabel Perbandingan Konvensional dan Modifikasi

No	Bentuk Pelatihan	Konvensional	Modifikasi
1	Pelatihan Kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegangan dinding</li> <li>• Posisi kaki dan badan di dalam air</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duduk tepi kolam</li> <li>• Posisi kaki dan badan diatas air, hanya saat menutup di dalam air</li> </ul>
2	Pelatihan Tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri</li> <li>• Diam di tempat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jongkok, Jinjit</li> <li>• Melompat kedepan seperti kelinci</li> </ul>
3	Pelatihan Pernafasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegang dinding</li> <li>• Berdiri jongkok di tempat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan kedepan</li> <li>• Berdiri jongkok sambil jalan</li> <li>• Menyelipkan nafas di setiap latihan tangan</li> </ul>
4	Koordinasi Gaya Dada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsung lkaki, ltangan, dan lnafas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilatih dengan 2 kaki, 2tangan, 1 nafas</li> </ul>

Mulyana (2009: 16) mengatakan bahwa dua unsur penting dalam power lengan yaitu kekuatan otot, kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi hambatan. Dengan demikian power adalah perpaduan atau kombinasi antara unsur kekuatan dan kecepatan dalam mengatasi hambatan. Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan, sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan kontraksi otot di dalam mengatasi beban dengan cepat.

Jadi menurut pendapat diatas untuk bias berenang jarak pendek dalam waktu yang seminimal mungkin dibutuhkan power lengan yang kuat. Hal ini berarti bahwa perenang yang memiliki power lengan yang kuat akan mempunyai hubungan positif terhadap prestasi renang gaya dada.

Adapun beberapa bentuk kesalahan yang sering terjadi dalam belajar teknik renang gaya dada:

1. Kayuhan Gaya Dada  
Mengayuh terlalu lebar, sikut turun terlalu cepat, mengayuh terlalu jauh kebelakang, pernafasan tidak benar. (Thomas,2006:145)
2. Koordinasi Gaya Dada  
Kelilangan koordinasi, badan dan kepala terangkat, kepala masuk ke dalam air, salah

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2011:6).

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode kualitatif dapat diartikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2011:4).

## Subyek Penelitian

Materi dalam penelitian ini adalah Pengaruh Modifikasi Pelatihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Anggota Renang Lumba – Lumba *Swimming Club*. Subjek pada penelitian adalah anggota putra yang terdaftar mengikuti aktivitas renang di Lumba – Lumba *Swimming Club*.

Menurut Arikunto (2006: 134), subyek penelitian yang kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 10 - 15 % atau 20 – 25 % atau lebih. Untuk itu, sebagai subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota putra yang terdaftar dan aktif mengikuti yang berjumlah 10 anak.

## Sumber Data dan Instrumen

Yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data dapat diperoleh. Apabila penelitian menggunakan tes dalam pengumpulan datanya. Tes sebagai instrumen pengumpul data adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat, yang dimiliki oleh individu atau kelompok. (Riduwan,2003:30)

Sumber data dibagi menjadi sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah sumber daya yang langsung memberikan informasi kepada pengumpul data, yang termasuk sumber daya primer yaitu anggota yang terdaftar mengikuti aktivitas renang di Lumba – Lumba *Swimming Club*.

Sedangkan sumber data sekunder adalah *member* yang tidak langsung memberikan informasi kepada pengumpul data, yang termasuk sumber data sekunder antara lain dokumen. Seperti sejarah, lambang dan makna (Sugiono, 2008:156).

Sesuai dengan penelitian kualitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data peneliti menggunakan instrumen tes. Oleh karena itu, pengembangan instrumen yang dimaksudkan adalah pengembangan tes. Tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Riduwan,2003:30). Tes yang dilakukan dalam penelitian ini diberikan kepada anggota renang untuk mengetahui bagaimana pengaruh modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada anggota renang Lumba – Lumba *Swimming Club*. Tes tersebut akan dinilai oleh juri gaya PRSI menggunakan format diskualifikasi yang telah di akui oleh PRSI.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian ini, karena data yang terkumpul akan digunakan sebagai bahan informasi untuk memecahkan masalah penelitian, metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode tes dan dokumentasi.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Tes

Tes adalah serangkaian pertanyaan atau pelatihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Tes prestasi (*achievement test*) adalah tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu.

##### 2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku – buku yang relevan, peraturan – relev peraturan, laporan kegiatan, foto – foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian.

#### **Teknik Analisis Data**

Analisis data kualitatif menurut Bogdan dan Biklen dalam moleong adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesis, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dari apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Moleong, 2011:248).

Menghitung presentase rata-rata jumlah nilai pencapaian keberhasilan modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada setiap anak untuk keseluruhan gerakan renang gaya dada.

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

dengan keterangan:

*P* = presentase

*f* = frekuensi atau jumlah responden yang memilih item

*N* = banyaknya responden

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

Adapun karakteristik responden yang dimaksud meliputi jenis kelamin.

##### a. Jenis Kelamin

Jumlah anggota club yang mengikuti pelatihan teknik renang gaya dada berjumlah 10 orang dan berjenis kelamin laki – laki..

##### a. Deskripsi Peraturan Gaya Dada

1. Kedua tangan harus di dorongkan ke muka bersama arah dada pada satu dibawah permukaan air, lalu dikembangkan ke samping dan dibawah kebelakang kembali dengan serempak dan simetris.
2. Badan harus tetap menelungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air.
3. Kedua kaki ditarik bersama kearah badan, lutut ditekuk dan terbuka. Sesudah itu lanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkarkeluar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar. Gerakan kaki keatas dan kebawah dalam bidang yang vertikal tidak diperkenankan.
4. Meyentuh dinding pada waktu pembalikan atau finish harus dilakukan dengan kedua tangan secara serempak dan sama tinggi dan dengan kedua bahu dalam sikap mendarat.
5. Berenang dibawah permukaan air dilarang kecuali untuk satu kali gerakan kaki sesudah start dan pembalikan.  
(Ngasmain : 1997)

##### b. Pelanggaran Gaya Dada

1. Dalam satu siklus lengkap, sekali tarikan tangan dan sekali gerak kaki, kepala perenang tidak memecahkan permukaan air.
2. Gerakan kaki perenang tidak simulate/bersamaan dalam bidang horizontal dan bergantian.
3. Gerakan kaki perenang tidak berputar keluar yaitu menggunting, flutter atau tendangan dolphin kebawah.

4. Dalam finish perenang tidak menyentuh dinding dengan kedua tangan serempak, bersamaan, dan simulate.

( Format Diskualifikasi PRSI )

**c. Ketentuan diskualifikasi**

Dinyatakan diskualifikasi apabila perenang melakukan pelanggaran seperti yang tertera dalam deskripsi pelanggaran renang gaya dada.

Tabel Hasil Penilaian Pelanggaran Gaya Dada

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Dimas	Diskualifikasi	Lolos
2	Rico	Diskualifikasi	Lolos
3	Azhar	Diskualifikasi	Lolos
4	Femas	Diskualifikasi	Lolos
5	Rio	Diskualifikasi	Diskualifikasi
6	Fandi	Diskualifikasi	Diskualifikasi
7	Adam	Diskualifikasi	Lolos
8	Haqi	Diskualifikasi	Lolos
9	Wira	Diskualifikasi	Lolos
10	Valdy	Diskualifikasi	Lolos

Tabel Persentase Pre Test Pelanggaran Gaya Dada

No	Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lolos	0	0%
2	Diskualifikasi	10	100%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

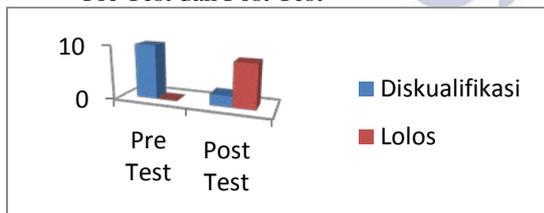
Tabel Persentase Post Test Pelanggaran Gaya Dada

No	Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lolos	8	80%
2	Diskualifikasi	2	20%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabel Peningkatan Hasil dari Pre Test ke Post Test

No	Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pre Test	0	0%
2	Post Test	8	80%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Bagan Hasil Pelanggaran Gaya Dada pada Pre Test dan Post Test



**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data, diambil dari keseluruhan deskripsi pelanggaran gaya dada pada anggota renang Lumba – Lumba Swimming Club Surabaya. Dalam penelitian ini banyaknya anggota yang mengikuti modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada adalah 10 anak laki – laki yang terdaftar dan terlibat aktif di Lumba – Lumba Swimming Club Surabaya. Dalam

mengikuti aktifitas pelatihan teknik renang gaya dada ditunjukkan dalam persentase pre test dan post test.

Berdasarkan hasil Pre Test dan Post Test terdapat peningkatan pada anggota renang yang Lolos. Dengan hasil Pre Test 0 orang yang lolos dan hasil Post Test 8 orang yang lolos. Yang jika di persentasekan menjadi 80%. Dari hasil peningkatan pada penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada anggota renang Lumba –Lumba Swimming Club memberikan kontribusi yang baik terhadap kemajuan proses pelatihan renang gaya dada. Hal ini karena penilaian yang diberikan merupakan pendapat pribadi dari pengamat dan bersifat subyektif, skala penilaian yang diisi oleh satu pengamat saja tidak berarti untuk mendapatkan gambaran yang agak obyektif tentang orang yang dinilai (www.map6dki.com).

**SIMPULAN dan SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini adalah : Modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada dapat memberikan dampak positif terhadap gerakan renang gaya dada untuk perenang kategori pemula terutama pada anggota renang Lumba – Lumba Swimming Club Surabaya.

Sesuai kesimpulan yang didapatkan dan apa yang peneliti temukan dalam penelitian ini, maka peneliti sampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi anggota disarankan agar lebih memperhatikan dan memahami bentuk modifikasi pelatihan renang gaya dada, karena modifikasi pelatihan ini memiliki banyak manfaat yang baik, yakni lebih memudahkan anggota renang dalam melakukan latihan renang gaya dada.
2. Bagi pelatih disarankan selain sebagai pengarah agar lebih kreatif lagi dalam memberikan pelatihan renang gaya dada supaya anak tidak bosan dalam berlatih renang gaya dada.
3. Disarankan agar Club - Club di Surabaya selalu memperhatikan aktivitas pelatihan, baik dari segi sarana dan prasarannya, agar aktivitas pelatihan ini menjadi tempat aktivitas pelatihan terbaik diantara Club lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adi, Eric. 2012. *Pengaruh Latihan Drill Tangan Terhadap Kecepatan Renang 50 meter Gaya Crawl pada Mahasiswa*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Anonim. 2008. *Renang Gaya Dada (Breast stroke) (Online)*, (<http://allabout->

[swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-dada.html](http://swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-dada.html), diakses pada tanggal 14 Januari 2014).

Anonim. 2010. *Skala Pengukuran Guttman dan Rating Scale (Online)*, ([www.map6dki.com](http://www.map6dki.com), diakses pada tanggal 30 April 2014).

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta.

Direktorat Pembinaan SMA. 2013. *Model Penilaian Hasil Belajar SMA Kurikulum 2013 (Online)*, (<http://www.slideshare.net/arcanth/model-penilaianhasilbelajarsma-kurikulum-2013>, diakses pada tanggal 30 April 2014).

Kustoro, Arif. 2014. *Motivasi Siswa SMP Negeri 22 Surabaya Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Marsudi, Imam. 2009. *Renang: Teori, Praktek & Peraturan*. Malang: Wineka Media.

Moleong, J Lexy. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ngasmain. 1997. *Renang*. Surabaya: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Surabaya.

Riduwan. 2003. *Skala pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Thomas, David G. 2006. *Renang: Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

