

**PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB RENANG
MILLENNIUM AQUATIC SURABAYA**

**PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB RENANG
MILLENNIUM AQUATIC SURABAYA
Ifma Ramadhanti**

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

ifmaramadhanti16060474007@mhs.unesa.co.id

Dr. Amrozi Khamidi. M.Pd

Dosen S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar belakang pada penelitian ini ialah dapat mengakumulasi tingkat keterampilan yang dimiliki oleh atlet, berupa teknik dasar renang gaya dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil keterampilan teknik dasar renang kelompok umur III.

Metode penelitian yang dipakai peneliti adalah kuantitatif deskriptif yaitu pendekatan untuk melakukan penelitian ini dan penggunaan norma tes dalam penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hasil keterampilan atlet renang. Tes keterampilan meliputi tahap posisi tubuh, tahap gerakan kaki, tahap gerakan tangan, tahap gerakan pengambilan nafas, dan tahap koordinasi gerakan renang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa profil keterampilan teknik dasar atlet renang kelompok umur III di klub renang Millennium *Aquatic* Surabaya memperoleh kriteria “sesuai” dari rekap data skor penilaian yang diisi oleh tiga penilai. Analisa hasil perolehan skor yaitu 4,4 untuk gaya dada, 4,6 untuk gaya bebas, 4,4 untuk gaya punggung, dan 4,3 untuk gaya kupu-kupu.

Simpulan dari penelitian ini adalah dapat diketahui bahwa profil keterampilan teknik dasar renang gaya dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu pada atlet kelompok umur III di klub renang Millennium *Aquatic* Surabaya memperoleh hasil kriteria sesuai berdasarkan norma tes yang telah diisi oleh penilai.

Kata kunci : teknik dasar, norma tes, renang.

Abstract

This research is to be able to accumulate the level of skills possessed by athletes in the form of basic techniques of breaststroke, freestyle, backstroke, and butterfly swimming. The purpose of this study was to determine the profile of basic swimming skills in the age group III.

Descriptive quantitative is an approach to conduct this research and the use of test norms in this research is expected to be able to know the result of swimming athlete skills. The skills test includes the stage of body position, leg movements, hand movements, breathing movement, and the phase of coordinating swimming movements.

From the result of the research conducted it can be seen that the profile of basic technical skills of age III swimming athletes at the Millennium *Aquatic* Surabaya swimming club obtained “suitable” criteria from the recapitulation of the assessment score filled out by three assessors. Analysis of the results of the acquisition of score is 4.4 for breaststroke, 4.6 for freestyle, 4.4 for backstroke, and 4.3 for the butterfly style.

The conclusion of this study is that it can be seen that the profile of the basic technique skills of breaststroke, freestyle, backstroke, and butterfly style in athletes in the age group III at the Millennium *Aquatic* Surabaya swimming club obtained the results of the criteria according to the norms that have been filled by the assessors.

Keywords : basic techniques, test norms, swimming.

PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB RENANG MILLENNIUM AQUATIC SURABAYA

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga akuatik yang populer dan dilombakan dalam nomor individu serta beregu. Aktivitas fisik yang berhubungan langsung dengan air ini memiliki kategori kecepatan berenang dalam menentukan pemenang. Ada empat macam gaya renang yang dilombakan, yaitu; 1) gaya dada (*breakstroke*) 2) gaya bebas (*freestyle*) 3) gaya punggung (*backstroke*) 4) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) (Line Marlina,2008:8).

Profil keterampilan ialah salah satu langkah untuk melakukan penelitian berupa teknik dasar renang. Sesuai dengan teori ilmu kepelatihan yaitu teknik menjadi salah satu penunjang atlet juara, karena dengan berlatih teknik yang tepat dapat memperkecil hambatan saat berenang. Teknik renang lebih menekankan pada dorongan kaki dan kayuhan tangan sebagai laju percepatan.

Menurut hasil perkembangan perolehan medali di kejuaraan renang KRAPSI 2017 terdapat salah satu klub renang baru yang berusia lima tahun mampu menduduki peringkat ke-9 di antara klub-klub renang di seluruh Indonesia yang bernama Millennium Aquatic Surabaya. Kesesuaian peneliti mengambil populasi dan atlet renang kelompok umur III yaitu menganut teori ilmu kepelatihan *Long-Term Athlete Development Strategy Swimming from Canada* atau pembinaan atlet renang jangka panjang yang menjelaskan bahwa di kelompok umur III adalah dimana atlet melakukan latihan teknik dengan baik dan benar (*train to train*).

Berdasarkan latar belakang di atas, melihat pentingnya sebuah pengetahuan keterampilan teknik dasar renang atlet di kelompok umur III, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Profil Keterampilan Teknik Dasar Renang Atlet Kelompok Umur III di Klub Renang Millennium Aquatic Surabaya”.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air (Badruzaman,2014). Sedangkan secara khusus, menurut Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) renang ialah salah satu olahraga akuatik yang terdiri dari empat komponen dan dilombakan secara individu maupun beregu dengan jarak tertentu.

Keterampilan merupakan kata singkatan yang berasal dari kata “terampil” digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan atau penguasaan individu yang bervariasi. Cabang olahraga akuatik, khususnya renang merupakan salah satu menjadi kebanggaan sebagai pengukur prestasi baik di tingkat regional, nasional, dan internasional.

Dalam menentukan prestasi perlu mengetahui beberapa prinsip-prinsip sebagai penunjang kemajuan prestasi, antara lain;

1. Prinsip hambatan dan dorongan
2. Prinsip teori hukum aksi-reaksi
3. Prinsip pemindahan momentum
4. Prinsip teori hukum kuadrat
5. Prinsip daya apung

Dari prinsip-prinsip tersebut mampu menjadi salah satu profil keterampilan yang dapat diketahui melalui teknik dasar renang yang dilakukan oleh atlet kelompok umur III.

Renang gaya dada atau seringkali gaya katak ialah salah satu gaya renang yang tidak membutuhkan tenaga ekstra untuk melaju. Kunci pada renang gaya dada terletak pada dorongan kaki yang kencang dan tarikan tangan yang tepat secara konsisten. Sedangkan renang gaya bebas, atau *crawl* ialah gerakan berenang yang melakukan putaran tangan dari permukaan air lalu *recovery* dan dorongan kaki dengan hitungan 4x1 atau 6x1 pengambilan nafas.

Gaya punggung atau *backstroke* memiliki gaya unik tersendiri, karena pada gaya ini perenang dapat melakukan pengambilan nafas tanpa harus mengangkat kepala diketahi pada gaya punggung posisi perenang terlentang menghadap ke atas. Lain halnya dengan gaya kupu-kupu atau *butterflystroke*, gerakan pada renang gaya ini sama halnya dengan gerakan gaya bebas hanya kedua tangan dan kaki digerakkan secara bersama-sama dengan hitungan 2x1 atau 1x1 pengambilan nafas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai adalah deskriptif kuantitatif yang memaparkan gambaran aktifitas kemampuan gerakan teknik dasar renang gaya dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu. Penelitian kuantitatif merupakan analisis angka, atau numberic. Sedangkan deskriptif ialah mendeskripsikan secara sistematis kejadian atau fakta tertentu (I Made Sriundy,2005:90).

Tempat penelitian di Kolam Renang Kodam Brawijaya V/Surabaya. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2019. Sumber data yaitu atlet renang kelompok umur III di klub renang Millennium Aquatic Surabaya.

Subyek penelitian yaitu seluruh atlet kelompok umur III yang berjumlah tiga orang putra dan dua orang perempuan. Dengan obyek penelitian berupa teknik dasar renang gaya dada, bebas, punggung, kupu-kupu dari fase posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. Definisi operasional obyek yaitu semua gerakan renang didasari oleh keterampilan para atlet.

PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB RENANG MILLENNIUM AQUATIC SURABAYA

Instrument pada penelitian ini berdasarkan kontruksi yang disusun sesuai dengan gerak analisis data teknik dasar renang, instrument gaya dada telah diuji oleh dosen bapak Drs. Musyafari Waluyo M.Kes., dan Prof. Dr. Sugiharto, M. S. sedangkan untuk instrument renang gaya bebas, punggung, dan kupu-kupu diuji oleh Bapak Choirul Umam, S.Pd, Ibu Arinda Ayu, S.Pd., dan Bapak Sigra Santika, S.Pd.

Teknik pengumpulan data dengan melakukan video rekaman gerakan teknik dasar renang gaya dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu secara bergantian yang dilakukan oleh semua atlet KU III. Setelah mendapatkan hasil video rekaman, ketiga penilai dapat melihat hasil gerakan keterampilan teknik dasar para atlet dan mengisi form penilaian yang telah dibuat oleh peneliti.

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan menggunakan metode statistik, dalam pengambilan kesimpulan saat proses penelitian berakhir menggunakan statistik non parametrik (Maksum, 2012:160). Berikut langkah-langkah teknik analisis data;

1. Membuat tabel distribusi
2. Membuat hasil pengamatan dengan ketentuan skor yang sudah ada
3. Menjumlahkan hasil skor yang diperoleh dari penilai
4. Memasukkan skor ke dalam rumus

a) Rumus criteria masing-masing fase pada atlet

$$\text{Rata-rata} = \frac{\text{total skor}}{\text{jumlah indikator}}$$

b) Rumus criteria keseluruhan

$$\text{Rata-rata} = \frac{\text{total kriteria atlet}}{\text{jumlah atlet}}$$

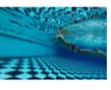
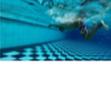
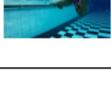
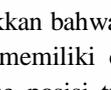
5. Hasil yang diperoleh dimasukkan ke dalam tabel criteria.
6. Untuk mendapatkan hasil dari data blangko penilaian terdapat criteria nilai yang telah dibuat oleh Arikunto (2009:268-269), antara lain;
 - a) nilai 5 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil sangat sesuai
 - b) nilai 4 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil sesuai
 - c) nilai 3 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil hampir sesuai
 - d) nilai 2 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil kurang sesuai
 - e) nilai 1 jika kriteria penilaian menunjukkan hasil tidak sesuai

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan dari penilaian kesesuaian setiap gerakan sampel dengan blangko indikator penelitian kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu pada lima atlet renang *Millennium Aquatic* Surabaya. Berikut adalah

tabel hasil penelitian :

Tabel 1. Profil keterampilan teknik dasar renang gaya dada

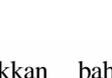
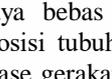
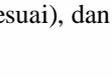
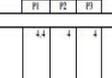
| No | Indikator Analisis Gerakan | Gambar Fakta | Penilaian | | | M | Kriteria |
|-------------------------------|--|---|-----------|-----|-----|-----|----------|
| | | | P1 | P2 | P3 | | |
| Fase Posisi Tubuh | | | | | | | |
| 1 | Tubuh sejajar dengan permukaan air, dengan pinggang dekat di permukaan air dan tungkai berada di bawahnya |  | 4 | 4 | 4,3 | 4,3 | Sesuai |
| 2 | Wajah atau kepala selalu dibawah permukaan air selama kayuhan lengan dan dianggap ke atas permukaan air selama pengambilan nafas |  | 4,2 | 4 | 5 | 4,4 | Sesuai |
| 3 | Badan lebih rendah dari kepala dan tungkai lebih rendah dari badan saat tungkai melakukan recovery |  | 4,4 | 4,2 | 5 | 4,5 | Sesuai |
| Fase gerakan tangan | | | | | | | |
| 4 | Tangan mulai bergerak ke arah luar dalam sampai melentasi garis bahu |  | 4,6 | 3,8 | 4,6 | 4,3 | Sesuai |
| 5 | Tangan tetap melebar selama sapuan luar sampai mencapai kedalaman 50-80 cm |  | 4,6 | 4,2 | 4,2 | 4,3 | Sesuai |
| 6 | Tangan di gerakan ke luar hampir membentur sudut 90-100 derajat terhadap arah luar dari gerakan tangan |  | 4,6 | 4 | 4,4 | 4,3 | Sesuai |
| 7 | Sapuan tangan harus berubah dari arah luar bawah ke arah dalam atas dengan sudut 30° dan |  | 4,4 | 4,2 | 4,4 | 4,3 | Sesuai |
| 8 | Sapuan dalam berakhir saat tangan mulai bergerak ke atas-depan untuk gerakan recovery. Recovery dimulai saat tangan hampir bersamaan sampai di bawah dagu |  | 4,4 | 4,2 | 5 | 4,5 | Sesuai |
| Fase gerakan kaki | | | | | | | |
| 9 | Gerakan tendangan luar dimulai ketika tungkai mendekati permukaan pinggang dan lutut dilengkungkan dan tumit harus dikekalkan pasrah |  | 3,8 | 4,2 | 4,8 | 4,3 | Sesuai |
| 10 | Ketika tumit mendekati pasrah maka putaran kaki ke arah luar belakang dengan telapak kaki menghadap belakang atas |  | 3,4 | 4 | 5 | 4,1 | Sesuai |
| Fase pengambilan nafas | | | | | | | |
| 11 | Juar. Hampasan yang benar didapat oleh putaran keah dalam pada pinggang. Taji kaki merupakan bagian ujung dari bilah pendorong |  | 3,8 | 4 | 4,8 | 4,2 | Sesuai |
| 12 | Ketika mendekati pelebaran, kaki mulai menyapu ke arah bawah. Kaki harus dihempaskan keluar dan ke bawah hingga air terhempas ke belakang | | 4,2 | 4,2 | 4,8 | 4,4 | Sesuai |
| 13 | Ketika kaki hampir pada pelebarannya maksimal, secara perlahan perubahan arah dari arah bawah ke arah dalam sehingga kedua kaki menyatu bersama dan serentak. Kaki harus dihempaskan ke arah dalam sekuat mungkin sehingga air menyobok ke belakang dari basis kaki bagian luar ke dalam | | 4,2 | 4,2 | 5 | 4,5 | Sesuai |
| Fase koordinasi | | | | | | | |
| 14 | Satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan, dan satu gerakan pengambilan nafas | | 4,2 | 4,2 | 5 | 4,5 | Sesuai |

Keterangan:
 P1 : Rata-rata penilaian pengamat I
 P2 : Rata-rata penilaian pengamat II
 P3 : Rata-rata penilaian pengamat III
 M : Rata-rata penilaian ketiga pengamat

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari analisa kesesuaian gerak renang gaya dada memiliki criteria 'sesuai' dengan total skor adalah 4,4. Fase posisi tubuh 4,4 (sesuai). Fase gerakan tangan 4,4 (sesuai), fase gerakan kaki 4,3 (sesuai), fase pengambilan nafas (4,5 (sesuai), dan fase koordinasi 4,5 (sesuai).

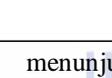
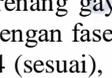
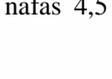
PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG KELOMPOK UMUR III DI CLUB RENANG MILLENNIUM AQUATIC SURABAYA

Tabel 2. Profil keterampilan teknik dasar renang gaya bebas

| NO | Indikator Analisis Gerakan | Gambar Fakta | Penilaian | | | M | Kriteria |
|--------------------------------|--|---|-----------|-----|-----|-----|----------|
| | | | P1 | P2 | P3 | | |
| Fase Posisi Tubuh | | | | | | | |
| 1 | Tubuh sejajar dengan permukaan air, dengan pinggang dekat di permukaan air dan tungkai berada di bawah air |  | 5 | 4,4 | 4,6 | 4,7 | Sesuai |
| 2 | Wajah atau kepala selalu di bawah permukaan air selama kayuhan dengan tangan kiri, kecuali saat pengambilan nafas. |  | 5 | 4,4 | 5 | 4,8 | Sesuai |
| Fase Gerakan Tangan | | | | | | | |
| 3 | Tapak rentai/phase yaitu setelah tangan masuk ke permukaan lalu membuka dan menekan air |  | 5 | 4,2 | 4,6 | 4,6 | Sesuai |
| 4 | Tapak pull yaitu lengan ditusukkan lurus posisi siku lebih tinggi dari telapak tangan. Dimulai tarikkan lengan dengan sudut bengkokkan antara 90-145°. Atau membentuk huruf 'S' di bawah permukaan air |  | 4,2 | 4,2 | 4,8 | 4,4 | Sesuai |
| 5 | Tapak push yaitu dimulainya dorongan dengan mengubah arah telapak tangan tertuju ke arah paha |  | 4,6 | 4 | 4,8 | 4,5 | Sesuai |
| 6 | Fase pemelihan siku pertama kali keluar dari permukaan air, dan diarahkan ke atas lalu ke depan |  | 4,6 | 4,2 | 4,4 | 4,4 | Sesuai |
| Fase Gerakan Kaki | | | | | | | |
| 7 | Posisi kaki kiri / kanan berada paling dalam atau terendah pada akhir dari tendangan ke belakang |  | 4,8 | 4,2 | 5 | 4,7 | Sesuai |
| 8 | Gerakan tendangan kaki dilakukan secara bergantian. Dengan amplitudo gerakan kaki gaya bebas yaitu 25-40 cm, tergantung kekuatan dan panjangnya kaki perenang |  | 4,8 | 4,4 | 5 | 4,7 | Sesuai |
| Fase Pengambilan Nafas | | | | | | | |
| 9 | Posisi badan tetap streamline, pengambilan nafas harus bersumber dengan badan. Kepala tidak terlalu tinggi atau naik dari permukaan air |  | 4,4 | 4,2 | 5 | 4,5 | Sesuai |
| 10 | Irama tarikan lengan dan tendangan kaki harus seimbang, dengan memutar kepala atau memelihkan ke arah lengan |  | 4,8 | 4,2 | 5 | 4,7 | Sesuai |
| Fase Koordinasi Gerakan | | | | | | | |
| 11 | Lengan kanan menekan ke bawah, lengan kiri tetap streamline dengan posisi tubuh, posisi kaki bergerak secara kontinyu |  | 4,8 | 4,2 | 5 | 4,7 | Sesuai |
| 12 | Bergantian, lengan kiri menekan ke bawah dan kaki bergerak, pengambilan nafas dilakukan sesuai dengan kebutuhan perenang |  | 4,6 | 4,6 | 5 | 4,7 | Sesuai |

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari analisa kesesuaian gerak renang gaya bebas yaitu 4,6 dengan criteria 'sesuai'. Pada fase posisi tubuh 4,7 (sesuai), fase gerakan tangan 4,5 (sesuai), fase gerakan kaki 4,7 (sesuai), fase pengambilan nafas 4,6 (sesuai), dan fase koordinasi 4,6 (sesuai).

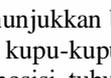
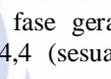
Tabel 3. Profil keterampilan teknik dasar renang gaya punggung

| NO | Indikator Analisis Gerakan | Gambar Fakta | Penilaian | | | M | Kriteria |
|-------------------------------|---|---|-----------|-----|-----|-----|----------|
| | | | P1 | P2 | P3 | | |
| Fase Posisi Tubuh | | | | | | | |
| 1 | Tubuh sejajar dengan air dan terlentang, dengan posisi kepala selalu menyamping ke atas. Posisi atas kepala dengan permukaan air lebih atau 5-7° |  | 4,4 | 4 | 4 | 4,1 | Sesuai |
| Fase Gerakan Tangan | | | | | | | |
| 2 | Tapak tangan menyamping ke atas sehingga ke belakang masuk ke bawah permukaan air lebih atau antara 21-40 cm, selanjutnya lengan dibentangkan dan lengan atas ke bawah bawah yang mendekati nilai 90-100° |  | 4 | 4,4 | 4,6 | 4,3 | Sesuai |
| 3 | Sedikit melentang terikat, dibentangkan dorongan yang bentuk hampir di bawah paha. |  | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | Sesuai |
| 4 | Putaran pondan tangan perenang dilakukan secara bergantian |  | 4,6 | 4,2 | 5 | 4,8 | Sesuai |
| Fase Gerakan Kaki | | | | | | | |
| 5 | Dilakukan dari pangkal paha dan akhirnya ke arah pinggang yang kaki selanjutnya perenang ke belakang |  | 4,6 | 4,2 | 4,8 | 4,5 | Sesuai |
| 6 | Waktu gerakan kaki kenerjanya dan dapat dipercepat dengan hitungan dua saat kaki atas dan satu saat kaki bawah |  | 4,6 | 4,2 | 4,2 | 4,3 | Sesuai |
| Fase Pengambilan Nafas | | | | | | | |
| 7 | Pengambilan nafas bisa dilakukan sesuai kebutuhan perenang, karena posisi tubuh terlentang dan dapat menyerap cukup banyak dalam pengambilan nafas. |  | 4,6 | 4 | 5 | 4,3 | Sesuai |
| Fase Kevelihan Gerakan | | | | | | | |
| 8 | Tangan kiri melentang atas, tangan kanan berada di samping paha. Sedikit atas, sedikit akan dorongan ke atas, sehingga menyebarkan tangan masuk lebih dalam dan lebih banyak naik |  | 4,4 | 4,2 | 5 | 4,3 | Sesuai |
| 9 | Dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dengan posisi tubuh tetap streamline |  | 4,4 | 4,4 | 5 | 4,6 | Sesuai |
| 10 | Gerakan kaki sesuai dengan semua dan mampu menyerap pengambilan nafas secara otomatis |  | 4,6 | 4 | 5 | 4,3 | Sesuai |
| 11 | Bergantian, lengan kiri menekan ke bawah dan kaki bergerak, pengambilan nafas dilakukan sesuai dengan kebutuhan perenang |  | 4,6 | 4,6 | 5 | 4,3 | Sesuai |

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari analisa kesesuaian gerak renang gaya punggung yaitu 4,4 dengan criteria 'sesuai'. Dengan fase posisi tubuh 4,1 (sesuai), fase gerakan tangan 4,4 (sesuai), fase gerakan kaki 4,4 (sesuai), fase pengambilan nafas 4,5 (sesuai), dan fase koordinasi

gerakan 4,6 (sesuai).

Tabel 4. Profil keterampilan teknik dasar renang gaya kupu-kupu

| NO | Indikator Analisis Gerakan | Gambar Fakta | Penilaian | | | M | Kriteria |
|--------------------------------|--|---|-----------|-----|-----|-----|----------|
| | | | P1 | P2 | P3 | | |
| Fase Posisi Tubuh | | | | | | | |
| 1 | Sikap tubuh streamline atau hidrodinamis, sejajar dengan permukaan air |  | 4 | 3,8 | 4,4 | 4,1 | Sesuai |
| 2 | Wajah atau kepala di bawah permukaan air selama kayuhan lengan dan di angkat ke atas permukaan air selama pengambilan nafas |  | 4,4 | 3,8 | 5 | 4,4 | Sesuai |
| 3 | Badan lebih rendah dari kepala dan tungkai lebih rendah dari posisi tubuh |  | 4,6 | 3,8 | 4,8 | 4,4 | Sesuai |
| Fase Gerakan Tangan | | | | | | | |
| 4 | Tangan mulai bergerak melebar ke arah samping kanan kiri badan |  | 4,6 | 4 | 4,6 | 4,4 | Sesuai |
| 5 | Saat membuka keluar sudut telapak tangan dengan air menyapu menjadi landasan dasar, sudut bintaris 90-100° |  | 4,2 | 4,2 | 4,4 | 4,3 | Sesuai |
| 6 | Saat mendorong putarlah kedua tangan hingga ujung jari tangan menyentuhkan arah dan arah kolom dengan telapak tangan menghadap posisi tubuh |  | 4,6 | 4 | 4,4 | 4,3 | Sesuai |
| 7 | Perenang putar lebih condong lurus dan siku dibengkokkan. Sedangkan putar siku condong tinggi saat melakukan tahap pemelihan |  | 4,4 | 3,8 | 4,4 | 4,2 | Sesuai |
| Fase Gerakan Kaki | | | | | | | |
| 8 | Gerakan kaki naik-turun secara kontinyu dengan sumber tenaga dari pangkal paha |  | 4,2 | 4,2 | 4,8 | 4,4 | Sesuai |
| Fase Pengambilan Nafas | | | | | | | |
| 9 | Mengangkat kepala dengan pandangan ke depan dan bahu agak di angkat sedikit |  | 4,2 | 4 | 5 | 4,4 | Sesuai |
| Fase Koordinasi Gerakan | | | | | | | |
| 10 | Sedikit tubuh tangan melakukan gerakan dengan lebar yang maksimum, lecutan kaki kuat dan mampu berkoordinasi dengan baik dengan irama tangan |  | 4,2 | 4 | 4,4 | 4,2 | Sesuai |
| 11 | Saat tarikan tangan berada di bawah pusar, maka tarikan 'pull' dilanjut dengan 'push' dan posisi kepala mulai diangkat untuk melakukan permukaan serta kedua kaki siap melakukan lecutan |  | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,4 | Sesuai |

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari analisa kesesuaian gerak renang gaya kupu-kupu yaitu 4,3 dengan criteria 'sesuai'. Pada fase posisi tubuh 4,3 (sesuai), fase gerakan tangan 4,3 (sesuai), fase gerakan kaki 4,4 (sesuai), fase pengambilan nafas 4,4 (sesuai), dan fase koordinasi 4,4 (sesuai).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti berupa metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui profil keterampilan teknik dasar renang gaya dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu atlet renang kelompok umur III di klub renang Millennium Aquatic Surabaya. Maka dapat peneliti simpulkan bahwa memiliki criteria 'sesuai'. Namun ada beberapa teknik dasar renang yang kurang streamline pada bagian fase posisi tubuh sehingga mampu menghambat laju percepatan berenang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang profil keterampilan empat gaya pada atlet renang kelompok umur III di klub renang Millennium Aquatic Surabaya, maka peneliti ingin memberikan saran yang bersifat mendukung demi perkembangan prestasi atlet di klub tersebut, antara lain :

1. Bagi orangtua atau wali atlet diharapkan mampu mendampingi dan memberikan motivasi secara

PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB RENANG MILLENNIUM AQUATIC SURABAYA

- berkelanjutan demi meningkatkan prestasi yang telah dan akan diraih oleh masing-masing atlet.
2. Bagi pelatih dan klub renang diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan sistem latihan, agar mampu membuat atlet nyaman sehingga menghasilkan prestasi yang luar biasa bagi atlet maupun klub.
 3. Bagi atlet diharapkan mampu mengatur waktu secara teratur dan menjaga pola hidup yang baik.
 4. Bagi mahasiswa UNESA diharapkan mampu mengembangkan penelitian yang sudah ada menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- I Made Sriundy. 2015. *Metode Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Imam Marsudi. 2018. *Teori dan Peraturan Renang*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Lina Marlina. 2008. *Renang*. Bekasi: Ganeca Exact.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tri Tunggal Setiawan. 2004. *Ketrampilan Renang I*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Long-Term Athlete Development Strategy Swimming from Canada Vol 13*
- Tim Dosen dan Asisten Dosen. 2011. *Modul Praktikum Renang*. Bandung: Universitas Padjajaran.

