

ANALISIS POLA GERAK RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET KLUB RENANG ATHIRAH MAKASSAR

Muhammad Rachmat Kasmad¹, Mutmainnah², Muhammad Harliawan³, Andi Muhammad Caezar Ali Wardana⁴

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

² Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

³ Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

⁴ Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian naik turun, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui analisis pola gerak renang gaya bebas pada Atlet Klub Renang Athirah Makassar, penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan cara observasi, wawancara dan tes, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 26.7% (4 atlet), kategori "sedang" sebesar 46.7% (7 atlet), kategori "baik" sebesar 13.3% (2 atlet), dan kategori "baik sekali" sebesar 13.3% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8.67, pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar masuk dalam kategori "sedang". Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah mampu menjalankan teknik-teknik tersebut sesuai dengan kajian teori. Namun, terdapat beberapa peserta yang masih perlu perbaikan dalam hal teknik gerakan kaki.

Kata Kunci: Renang, Gaya Bebas, Pola Gerak

Abstract

Freestyle swimming is swimming with the chest position facing the surface of the water. Both hands are alternately moved far forward with a paddling motion, while both legs alternately go up and down. The aim of this research is to determine the analysis of freestyle swimming movement patterns in Athirah Makassar Swimming Club Athletes. This research uses descriptive research methods by means of observation, interviews and tests, the results of the study showed that the freestyle swimming movement pattern of Athirah Makassar Swimming Club athletes was in the "very poor" category of 0% (0 athletes), the "poor" category of 26.7% (4 athletes), the "moderate" category " by 46.7% (7 athletes), the "good" category was 13.3% (2 athletes), and the "very good" category was 13.3% (2 athletes). Based on the average value of 8.67, the freestyle swimming movement pattern of Athirah Makassar Swimming Club athletes is in the "medium" category. The conclusion of this research shows that the majority of athletes are able to carry out these techniques in accordance with existing theoretical studies. However,

Correspondence author: Muhammad Herliawan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

Email:



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

*there were several participants who still needed improvement in terms of foot movement technique***Keywords:** *Swimming, Freestyle, Movement Patterns*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkat kan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psikofisik yang kompleks. Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan, serta menyehatkan tubuh (Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani & Komang Ayu Krisna Dewi, 2023), Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu (Lumban gaol & Maidarman, 2019) Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan manapun, tanpa ada pembeda, baik umur dan status sosial. Sehingga olahraga ini juga sangat digemari masyarakat. Selain itu, sudah dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti usia balita. Selain di kolam renang, kegiatan berenang dapat dilakukan dimana saja, seperti danau, sungai yang arusnya tidak terlalu deras, dan laut. Tempat-tempat tersebut memang merupakan perairan yang tenang, renang semua otot dapat bekerja sesuai dengan fungsinya sehingga baik untuk ketenangan jiwa.

Berenang gaya bebas dibutuhkan kekuatan yang dihasilkan dari gerakan lengan, gerakan kaki dan juga kecepatan timing (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019) Dalam perlombaan nomer-nomer pendek seperti 50 m gerakan kaki gaya bebas juga memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan kecepatan. Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal gerakan tungkai sebaiknya menggunakan irama enam pukulan kaki. Irama tersebut dapat tercapai dengan adanya latihan-latihan gerakan kaki

(Lumban gaol & Maidarman, 2019). Dalam renang gaya bebas diperlukan kondisi fisik yang dapat meningkatkan renang gaya bebas (Wardhani, 2022) renang gaya bebas itu pada dasarnya dapat ditinjau dari posisi tubuh, gerakan kaki, pernafasan, koordinasi gerakan kaki dan pernafasan, rotasi tangan dan seterusnya (Harmoko & Sovensi, 2021), Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki atlet renang adalah daya tahan kekuatan pada otot tungkai, sebab dalam melakukan olahraga renang, khususnya gaya bebas (Kusmita et al., 2022)

Atlet Klub renang Athirah Makassar berada di wilayah tengah kota, sehingga mutu dan relevansi pendidikan masih memprihatinkan walaupun ada kolam renang. Faktor penyebab kondisi ini adalah kualitas dan kuantitas sarana prasarana yang kurang mendukung. Hal ini terlihat dari minimnya sarana prasarana latihan, faktor lain penyebab kondisi ini yaitu apabila ingin masuk di kolam harus membeli tiket yang dapat memberatkan atlet dalam melakukan proses latihan renang. Atlet mendapatkan materi latihan renang yang dimulai dari pengenalan air sampai dengan teknik-teknik yang ada. Atlet mendapat materi pengenalan air dan gerakan dasar beberapa teknik renang.

Hasil observasi pada kemampuan renang gaya bebas pada Atlet Klub Renang Athirah Makassar tidak merata. Persentase atlet yang telah menguasai renang gaya bebas lebih kecil dibandingkan dengan atlet yang belum menguasai renang gaya bebas. Atlet tersebut telah memiliki teknik yang benar baik gerakan tungkai, tangan, nafas, maupun koordinasi tubuh. Selain itu atlet yang telah memiliki kemampuan renang gaya bebas dengan kategori baik juga diindikasikan memiliki *power* lengan dan kekuatan otot tungkai untuk mendukung laju tubuh ke depan dengan baik juga yaitu semakin baik *power* lengan dan kekuatan tungkai semakin baik pula kemampuan renang gaya bebas yang digunakan untuk mendorong badan ketika di air pada renang gaya bebas.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan

tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Lumban gaol & Maidarman, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. lokasi penelitian dilaksanakan di kolam renang Athirah Makassar yang beralamat di Perumahan Bukit Baruga, Jl. Raya Baruga No.26, Antang, Kec. Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub renang Athirah Makassar yang berjumlah 15 atlet. Semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling (Efendi Fery, 2009)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola gerak renang gaya bebas dalam penelitian ini yaitu

Tabel 1. Penilaian Kemampuan Renang Gaya Bebas (*Crawl*)

Indikator	Aspek yang dinilai	Penilaian atau skor		
		1	2	3
Gerakan Tangan	Ayunan siku lebih tinggi dari kepala			
	Kayuhan tangan sampai pada pinggang			
	Ayunan tangan harus saling bergantian pada saat <i>recovery</i>			
Gerakan Kaki	Kaki berada didalam permukaan air tidak terlalu dalam			
	Lutut lurus sampai pada ujung jari-kaki			
	Pantat pada saat berenang tida boleh tenggelam atau harus mengapung			

Indikator	Aspek yang dinilai	Penilaian atau skor		
		1	2	3
Posisi Badan	Posisi badan datar pada permukaan air (mengapung)			
	Posisi badan harus miring pada saat gerakan tangan			
	Posisi bahu tidak tenggelam atau harus berada di atas air			
Gerakan mengambil nafas	Dilakukan dengan cara memutar kepala kearah samping			
	Dalam pengambilan nafas, harus menggunakan mulut kemudian mengeluarkan dari hidung			
	Kepala tetap berada di bawah air			
Jumlah Skor				
Total Skor				

(Muzadzi, 2013)

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif presentase. Adapun system norma penilaian dapat dilihat di bawah ini. Adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% \quad (1.3)$$

Keterangan:

n = Jumlah nilai faktor faktual

N = Jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = Tingkat presentase yang dicapai (Ali, 2000: 186)

Tabel 2. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD > X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

HASIL

Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan pola gerak renang gaya bebas dalam bentuk data, yaitu analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar terbagi dalam tiga fase, yaitu gerakan tangan, gerakan kaki, posisi badan dan gerakan mengambil nafas. Analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar diukur menggunakan tes pola gerak renang gaya bebas dan indikator pola gerak renang gaya bebas menggunakan lembar observasi. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dalam bentuk distribusi frekuensi menggunakan bantuan komputer program SPSS *versi 20.0 for windows* dan disajikan dalam bentuk histogram.

1. Analisis Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar, didapat skor terendah (*minimum*) 7 poin, skor tertinggi (*maksimum*) 11 poin, rerata (*mean*) 8.67 poin, nilai tengah (*median*) 9.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 7 poin, *standar deviasi* (SD) 1.397. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Analisis Pola Gerak Renang Gaya Bebas pada Atlet Klub Renang Athirah Makassar

Statistic	Gerakan tangan	Gerakan kaki	Posisi badan	Gerakan mengambil nafas	Pola gerak renang gaya bebas
N	15	15	15	15	15
Mean	2.20	2.20	2.20	2.07	8.67
Median	2.00	2.00	2.00	2.00	9.00
Mode	2	3	2	2	7
Std. Deviation	0.775	0.862	0.676	0.704	1.397
Minimum	1	1	1	1	7
Maksimum	3	3	3	3	11

2. Distribusi Frekuensi Tes Pola gerak renang gaya bebas

Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang dikategorikan dalam lima kategori berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi yang diperoleh. Analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar Adapun perhitungan norma kategorisasi diperoleh dari tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Kategori Pola Gerak Renang Gaya bebas

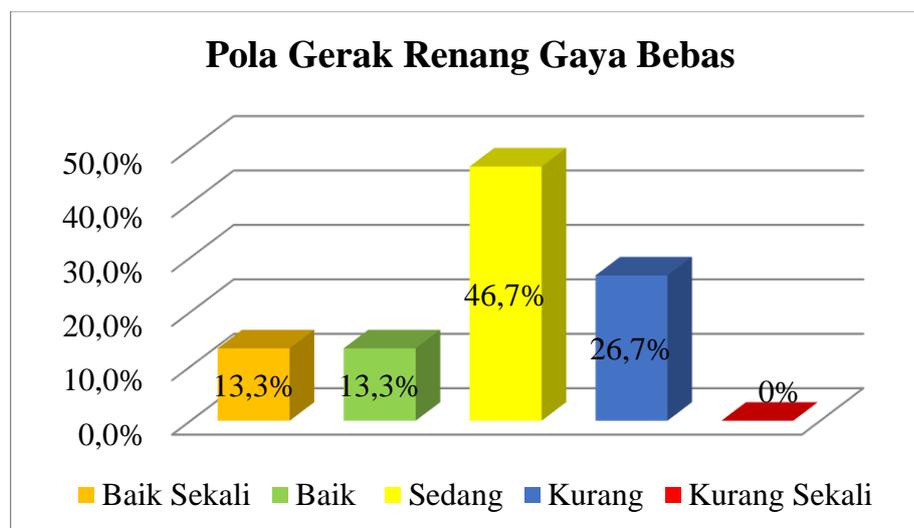
No	Norma	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Analisis
 Pola Gerak Renang Gaya Bebas**

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$10,77 > X$	2	Baik Sekali	13.3%
2	$9,37 < X < 10,77$	2	Baik	13.3%
3	$7,97 < X < 9,37$	7	Sedang	46.7%
4	$6,58 < X < 7,97$	4	Kurang	26.7%
5	$X < 6,56$	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah		15		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Pola Gerak Renang Gaya Bebas

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 26.7% (4 atlet), kategori "sedang" sebesar 46.7% (7 atlet), kategori "baik" sebesar 13.3% (2 atlet), dan kategori "baik sekali" sebesar 13.3% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8.67, pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar masuk dalam kategori "sedang".

Intrepretasi hasil penelitian berdasarkan gerak dasar pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar dijelaskan berdasarkan indikator sebagai berikut:

a. Gerakan tangan

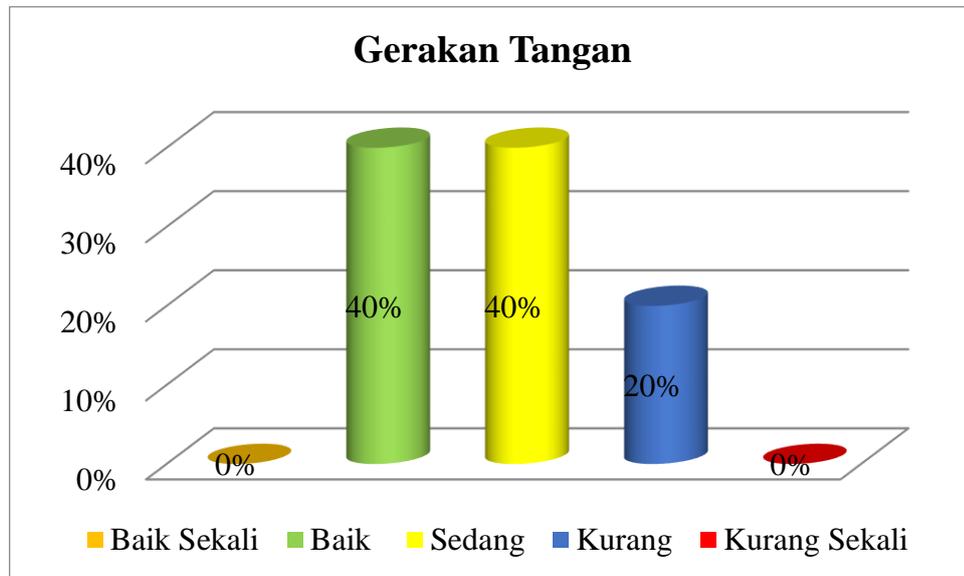
Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan tangan didapat skor terendah (*minimum*) 1, skor tertinggi (*maksimum*) 3, rerata (*mean*) 2.20, dan *standar deviasi* (SD) 0.775.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan tangan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Analisis Pola Gerak Renang Gaya Bebas Berdasarkan Gerakan tangan

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$3.36 > X$	0	Baik sekali	0%
2	$2.59 < X < 3.36$	6	Baik	40%
3	$1.81 < X < 2.59$	6	Sedang	40%
4	$1.04 < X < 1.81$	3	Kurang	20%
5	$X < 1.04$	0	Kurang sekali	0%
Jumlah		15		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 tersebut di atas, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar, berdasarkan gerakan tangan disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Pola Renang Gaya Bebas Berdasarkan Gerakan Tangan

Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.2 di atas, menunjukkan bahwa pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan tangan berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 20% (3 atlet), kategori "sedang" sebesar 40% (6 atlet), kategori "baik" sebesar 40% (6 atlet), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2.20, pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan tangan masuk dalam kategori "sedang".

b. Gerakan kaki

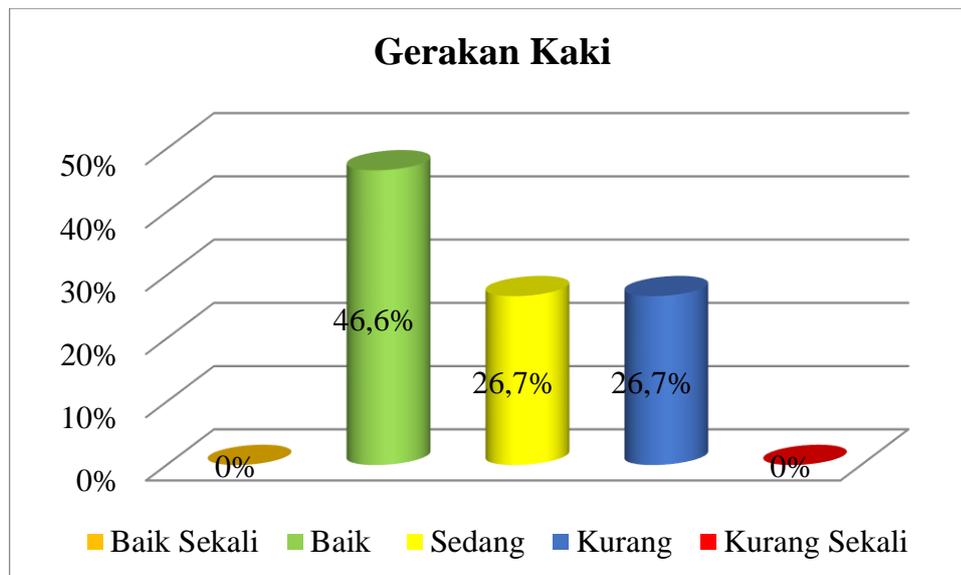
Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan kaki didapat skor terendah (*minimum*) 1, skor tertinggi (*maksimum*) 3, rerata (*mean*) 2.20, dan *standar deviasi* (SD) 0.862.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan kaki disajikan pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Analisis Pola Gerak Renang Gaya Bebas Berdasarkan Gerakan Kaki

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$3.36 > X$	0	Baik sekali	0%
2	$2.89 < X < 3.36$	7	Baik	46.6%
3	$1.81 < X < 2.89$	4	Sedang	26.7%
4	$1.04 < X < 1.81$	4	Kurang	26.7%
5	$X < 1.04$	0	Kurang sekali	0%
Jumlah		20		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.5 tersebut di atas, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar, berdasarkan gerakan kaki disajikan pada gambar 4.2 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Pola Gerak Renang Gaya Bebas Berdasarkan Gerakan Kaki

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan kaki berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 26.7% (4 atlet), kategori "sedang" sebesar 26.7% (4 atlet), kategori "baik" sebesar 46.6% (7 atlet), dan

kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2.20, pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan kaki masuk dalam kategori "sedang".

c. Posisi badan

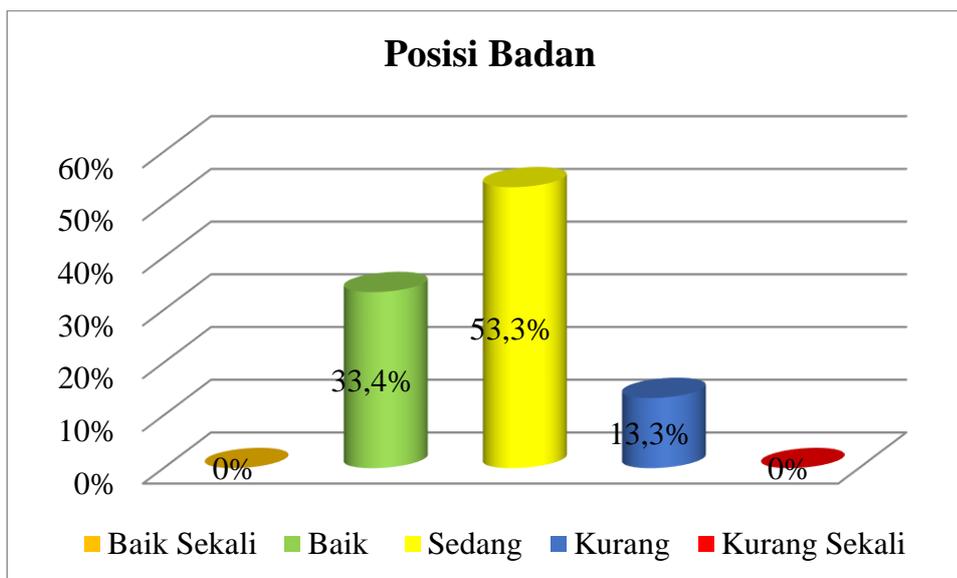
Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan posisi badan didapat skor terendah (*minimum*) 1, skor tertinggi (*maksimum*) 3, rerata (*mean*) 2.20, dan *standar deviasi* (SD) 0.676.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan posisi badan disajikan pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Analisis Pola gerak renang gaya bebas Berdasarkan Posisi badan

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$3.21 > X$	0	Baik sekali	0%
2	$2.54 < X < 3.21$	5	Baik	33.4%
3	$1.86 < X < 2.54$	8	Sedang	53.3%
4	$1.19 < X < 1.86$	2	Kurang	13.3%
5	$X < 1.19$	0	Kurang sekali	0%
Jumlah		15		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.4 tersebut di atas, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar, berdasarkan posisi badan disajikan pada gambar 4.2 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Pola Gerak Renang Gaya Bebas Berdasarkan Posisi Badan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan posisi badan berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 13.3% (2 atlet), kategori "sedang" sebesar 53.3% (8 atlet), kategori "baik" sebesar 33.4% (5 atlet), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2.20, pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan posisi badan masuk dalam kategori "sedang".

d. Gerakan mengambil nafas

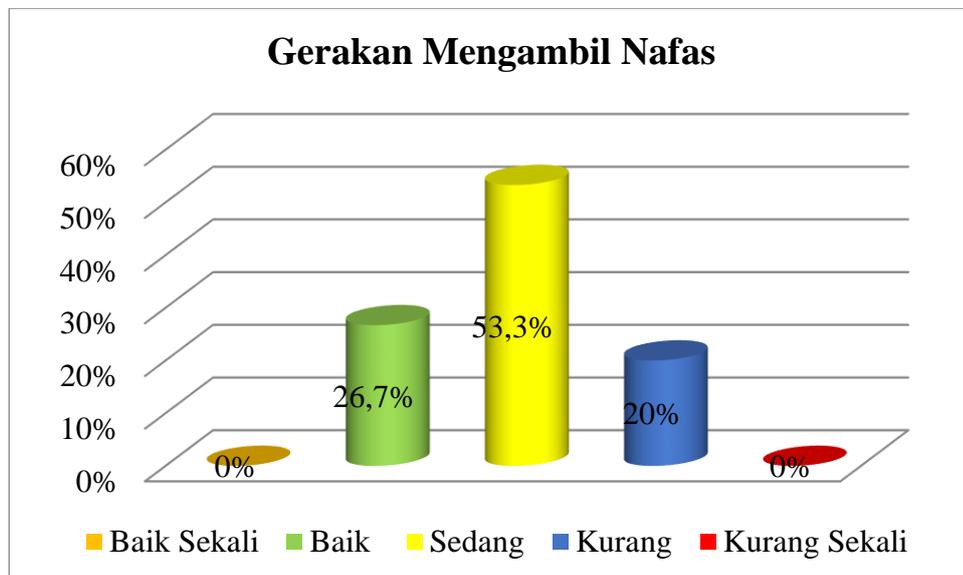
Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan mengambil nafas didapat skor terendah (*minimum*) 1, skor tertinggi (*maksimum*) 3, rerata (*mean*) 2.07, dan *standar deviasi* (SD) 0.704.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan mengambil nafas disajikan pada tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Analisis Pola Gerak Renang Gaya Bebas Berdasarkan Gerakan Mengambil Nafas

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$3.13 > X$	0	Baik sekali	0%
2	$2.42 < X < 3.13$	4	Baik	26.7%
3	$1.72 < X < 2.42$	8	Sedang	53.3%
4	$1.01 < X < 1.72$	3	Kurang	20%
5	$X < 1.01$	0	Kurang sekali	0%
Jumlah		15		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.7 tersebut di atas, analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar, berdasarkan gerakan mengambil nafas disajikan pada gambar 4.2 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Pola Gerak Renang Gaya Bebas Berdasarkan Gerakan Mengambil Nafas

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan mengambil nafas berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 20% (3 atlet),

kategori "sedang" sebesar 53.3% (8 atlet), kategori "baik" sebesar 26.7% (4 atlet), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2.07, pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berdasarkan gerakan mengambil nafas masuk dalam kategori "sedang".

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar yang terbagi dalam tiga fase, yaitu gerakan tangan, gerakan kaki, dan posisi badan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini berkategori sedang dikarenakan sampel dalam penelitian ini yaitu atlet yang usia latihannya masih pendek, yaitu kira-kira baru satu tahun.

Renang gaya bebas merupakan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air (Farizal Imansyah & Akbar Tanjung, 2020). Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling kesamping (Nur'aeni et al., 2023). Sewaktu pengambilan nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air (Dwi Putri et al., 2021). Teknik dasar renang gaya bebas ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, agar seorang perenang dengan mudah untuk melakukan pelatihan renang gaya dada yaitu, teknik posisi badan, gerakan tangan, gerakan kaki, pernafasan dan koordinasi.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di Klub Renang Athirah Makassar, pola gerak renang gaya bebas di kategorikan memiliki kualitas yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara

kemudian diperkuat dengan pengamatan peneliti melalui observasi, bahwa pola gerak renang gaya bebas yang dilakukan atlet Klub Renang Athirah Makassar, benar sesuai kajian teori. Dalam melakukan persiapan pola gerak renang gaya bebas, gerak yang di hasilkan dari peserta sesuai dengan sumber dalam kajian teori. Bahwa persiapan peserta dilakukan dengan benar.

Selanjutnya dalam melakukan pelaksanaan pola gerak renang gaya bebas, dalam pelaksanaan pola gerak renang gaya bebas terdapat beberapa peserta yang tidak melalukan teknik tesebut dengan benar. Hasil penelitian (Dharma Sanjaya & Rediani, 2022) merekomendasikan bahwa pembelajaran dengan berbasis video model latihan renang gaya bebas bisa digunakan sebagai salah satu pembelajaran inovatif untuk olahraga renang kesalahan terdapat pada gerakan kaki. Hasil obesarvasi menunjukkan beberapa peserta tidak melalukan teknik tersebut seusiai dengan sumber kajian teori. Namun, rata-rata atlet sudah melakukan pola gerak renang gaya bebas dengan baik. Menurut (Harmoko & Sovensi, 2021) , gerakan kaki secara bergantian bergerak naik turun secara vertikal, atau hampir vertikal, pertama mendorong ke atas dan ke belakang sampai kaki berada di permukaan air dan kemudian turun dan ke belakang sampai mencapai satu siklus penuh (Syaleh et al., 2019) . Dengan lutut yang melebar dan pergelangan kaki meregang, gerak ke atas merupakan pelebaran pangkal paha. Gerak ke bawah, sebaliknya, menggabungkan pelenturan pangkal paha, bersama dengan pelenturan dan pelebaran lutut.

Teknik lain yang dilakukan sudah sesuai dengan kajian teori maupun sumber yang ada. Gerakan tersebut dimulai dari posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, dan gerakan koordinasi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Subhan, Sukardi Putra, 2016) gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian

dicambukkan naik turun keatas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling kesamping (Armisesna & Sefriana, 2021). Sewaktu pengambilan nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air (Armisesna & Sefriana, 2021)

Berdasarkan hasil observasi terhadap posisi tubuh atlet, maka posisi tersebut dikategorikan memiliki kualitas yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan posisi badan atlet pada saat mempraktikkan renang telah menghadap kepermukaan air dan sesuai dengan sumber dalam kajian teori. Serta, persiapan peserta dilakukan dengan benar. Selanjutnya dalam melakukan pelaksanaan gerakan kaki, gerak yang di hasilkan dari peserta sesuai dengan sumber dalam kajian teori. Hanya empat orang atlet yang gerakannya kurang tepat. Hal tersebut diduga akibat tidak konsentrasi dan kurang fokus saat pelaksanaan, ditunjukkan dengan gerakan kaki yang dilakukan tidak sempurna.

Pada gerakan tangan, atlet Klub Renang Athirah Makassar telah melakukan teknik gerakan tangan sesuai dengan sumber yang ada. Begitupula, pada pernapasan maupun koordinasi telah dilakukan atlet dengan cukup baik. Menurut Rahmadana & Maidarman (2018), dengan proses latihan bertahap dan benar akan menghasilkan suatu keterampilan teknik yang stabil dan mantap dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi dan kondisi.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan. Hasil penelitian yang tidak maksimal disebabkan berbagai aspek program latihan yang belum terungkap. Faktor penyebabnya adalah data yang diperoleh dari penelitian dengan yang diperlakukan kurang tepat. Menjadi sebab analisis dan kesimpulan yang terlalu sederhana. Ketersediaan data yang diperoleh dibatasi oleh perizinan oleh subjek penelitian dan berupa ketersediaan

waktu subjek penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian ini, analisis dan interpretasi perlu mendapatkan perhatian serius dan perlu dilatih terus menerus agar peneliti dapat mengembangkan pemahaman konseptual dan teoritis dari data konkrit yang diperolehnya dilapangan.

Keterbatasan lainnya, setiap pertanyaan yang diajukan peneliti sebagian informan kurang memahami maksud dari pernyataan yang diajukan. Penelitian ini melibatkan subjek penelitian dalam jumlah terbatas, yakni 15 orang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada kelompok subjek dengan jumlah yang besar. Hal ini dilakukan untuk efisiensi waktu, tenaga dan biaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap pola gerak renang gaya bebas pada atlet Klub Renang Athirah Makassar, diperoleh hasil bahwa kualitas pola gerak renang tersebut berada pada kategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh usia latihan atlet yang masih relatif pendek, yakni sekitar satu tahun. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, atlet telah mampu menjalankan pola gerak renang gaya bebas dengan baik. Pola gerak renang gaya bebas ini melibatkan beberapa aspek penting, seperti gerakan tangan, gerakan kaki, posisi tubuh, pernapasan, dan koordinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah mampu menjalankan teknik-teknik tersebut sesuai dengan kajian teori yang ada. Namun, terdapat beberapa peserta yang masih perlu perbaikan dalam hal teknik gerakan kaki

. Rekomendasi dari penelitian ini adalah penggunaan pembelajaran berbasis video model latihan renang gaya bebas sebagai salah satu metode inovatif untuk memperbaiki kesalahan teknik, terutama dalam gerakan kaki. Selain itu, penting bagi pelatih dan atlet untuk terus melatih dan memperbaiki teknik mereka agar dapat menghasilkan keterampilan teknik yang stabil dan sempurna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini. Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak yang terlibat. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Klub Renang Athirah Makassar atas kerjasama dan kesediaan dalam memberikan akses serta informasi yang diperlukan untuk penelitian ini. Tak lupa juga terima kasih kepada para atlet yang telah menjadi subjek penelitian. Partisipasi dan dedikasinya sangat berarti dalam menyediakan data yang diperlukan untuk menghasilkan hasil penelitian yang bermanfaat. Saya berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga renang gaya bebas, khususnya di Klub Renang Athirah Makassar.

Tentu saja, ucapan terima kasih juga saya ucapkan kepada rekan-rekan peneliti yang terlibat dalam penelitian ini serta memberikan dukungan moral dan bantuan dalam berbagai tahap penelitian ini. Semangat dan dorongan untuk tetap fokus dan bersemangat dalam menyelesaikan penelitian ini.

Terakhir, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu namun telah memberikan dukungan dalam berbagai bentuk selama proses penelitian ini berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga. Terima kasih sekali lagi kami ucapkan atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan.

REFERENSI

- Armisesna, H., & Sefriana, N. (2021). Hubungan Antara Kelentukan Persendian Pinggul Dan Panjang Tungkai Dengan Renang Gaya Bebas Siswa Smk Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science and Education Journal*, 2(2), 1–14. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1308>
- Dharma Sanjaya, P. M., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal*

- Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303.
<https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Dwi Putri, A. Y., Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Imagery Training Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Atlet Perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 249–259.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.15861>
- Efendi Fery. (2009). Efendi Fery, Makhfudli. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika. *Salemba Medika*, 24–33.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LKpz4vwQyT8C&oi=fnd&pg=PT37&dq=dilema+etik+keperawatan&ots=gk05GOadhh&sig=OZnY5f3whkEck2YzeR8N-R8_2D0&redir_esc=y#v=onepage&q=dilema etik keperawatan&f=false
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Kusmita, F. S., Nurudin, A. A., & Saleh, M. (2022). *Kusmita+et+al.* 8(3), 1052–1057. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2846>
- Lumban gaol, D. S., & Maidarman, M. (2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 799–809.
- Muzadzi, T. (2013). No Title66, עלון הנוטע. תמונת מצב. ענף הקיטוי (1997), 37–39.
- Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, & Komang Ayu Krisna Dewi. (2023). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar

Renang Gaya Bebas. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 260–265. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.373>

Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366–371. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4562>

Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 11(2), 112–123. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>

Subhan, Sukardi Putra, A. (2016). HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENJASKESREK FKIP UNSYIAH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2(3), 47–59.

Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 30–39. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>

Wardhani, R. (2022). Pengaruh kekuatan otot terhadap kecepatan renang gaya bebas club renang bintang khatulistiwa pontianak. *Spj: Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 103–109.