KUALITAS TEKNIK RENANG GAYA BEBAS ATLET TIRTA KALUANG

Naluri Denay¹, Afrizal S², Argantos³, M. Iqbal Pratama⁴, Wasti Danardani⁵, Suci Nanda Sari⁶

^{1,2,3,4,6}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

⁵Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia.

Email : naluri@fik.unp.ac.id, iqbalpratama123juli@gmail.com, wasti.danardani@undiksha.ac.id,
suci16@fik.unp.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bermaksud untuk memutuskan sifat dari prosedur renang gaya bebas. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta renang dari Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 13 orang. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan prosedur pemeriksaan mutlak, yaitu 13 orang. Instrumen pemeriksaan ini melalui tes metode renang bentuk bebas. Strategi penelusuran informasi menggunakan prosedur pemeriksaan sirkulasi rekurensi dengan perhitungan laju. Konsekuensi dari review tersebut adalah, (1) Derajat evaluasi sifat metode posisi tubuh dengan tingkat yang memadai. (2) Derajat kewenangan sifat metode lengan dengan tingkat yang memadai. (3) Derajat kewenangan sifat prosedur perkembangan kaki dengan tingkat yang memadai. (4) Derajat dominasi sifat metode pernapasan dengan tingkat yang memadai. (5) Derajat kewenangan yang sifatnya strategi koordinasi dengan tingkat yang memadai. Dengan demikian, hasil eksplorasi umum dari 13 contoh peserta renang dari Tirta Kaluang Padang, didapatkan bahwa sifat dari tata cara renang bentuk bebas berada pada klasifikasi sedang.

Kata Kunci: Kualitas Teknik, Renang Gaya Bebas

QUALITY OF ATHLETE TIRTA KALUANG'S FREESTYLE SWIMMING TECHNIQUE

Abstract

This study plans to decide the nature of the free-form swimming method. This examination is a sort of unmistakable exploration. The populace in this study were all swimming competitors from Tirta Kaluang Padang, adding up to 13 individuals. This testing was completed utilizing an all out inspecting method, which was 13 individuals. This examination instrument is through a free-form swimming strategy test. The information investigation strategy utilized recurrence circulation examination procedure with rate computation. The consequences of the review are, (1) The degree of evaluation for the nature of the body position procedure with an adequate level. (2) The degree of dominance of the nature of the arm procedure with an adequate level. (3) The degree of dominance of the nature of the foot development method with an adequate level. (4) The degree of dominance of the nature of breathing strategies with an adequate level. (5) The degree of dominance of the nature of coordination methods with an adequate level. Subsequently, the general examination results from 13 examples of swimming competitors from Tirta Kaluang Padang, acquired that the nature of free-form swimming procedures is in the adequate classification.

Keywords: Technical Quality, Freestyle Swimming

PENDAHULUAN

Berenang adalah pekerjaan nyata yang dilakukan di dalam air secara teratur dengan menggunakan strategi yang luar biasa untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuannya meliputi: pengalihan, instruksi, pencapaian, perawatan, dll. Sesuai (Arkadiusz Stanula, 2012) "Pertunjukan renang yang serius telah menunjukkan peningkatan yang stabil dan kritis selama beberapa tahun terakhir". Sementara itu, seperti yang ditunjukkan oleh Costa (2011) "Berenang adalah tindakan yang terus menjadi terkenal di AS sebagai sumber aktivitas kardiovaskular serta permainan yang sangat serius". Berenang merupakan olahraga serius yang cukup lama mendapat tantangan dari dunia lokal, baik di Olimpiade, Asian Games, maupun pertandingan besar. Sebagaimana dikemukakan oleh Putra (2020) "Berenang adalah permainan yang dapat diukur, khususnya kemampuan renang seseorang dilihat dari kecepatan waktu tempuh renang (batas)".

Kemudian, pada saat itu, dalam olahraga renang terdapat empat macam gaya, khususnya seperti yang dikemukakan oleh Amicta (2019), "Permainan renang telah diisolasi menjadi beberapa jenis perkembangan atau gaya, lebih spesifiknya free- bentuk, kupu-kupu, gaya dada, gaya punggung". Setiap gaya memiliki gerakan menariknya sendiri dengan berbagai tingkat kesulitan. Berenang bentuk bebas adalah gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini kemampuan berenang seseorang akan dinilai. Ini sesuai penilaian Mardela (2019) "Bentuk bebas adalah gaya tercepat dari berbagai gaya dalam berenang".

Seperti yang ditunjukkan oleh Jori (2020) "Bentuk bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke lapisan luar air. Kedua lengan di sisi lain digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mendayung, sedangkan kedua kaki kemudian kembali bersiap dan turun tak terduga. Saat berenang bentuk bebas, tempat wajah menghadap lapisan luar air. Pernapasan dilakukan saat lengan dikeluarkan dari air, saat tubuh digeser dan kepala disingkirkan. Sambil menarik napas dengan tenang, perenang konvensional memutuskan untuk berbelok ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan dengan gaya renang lainnya, bentuk bebas adalah gaya renang yang dapat membuat tubuh lebih cepat bergerak di dalam air. Sesuai Setiawan (2018) "Bentuk bebas adalah salah satu metode untuk memiliki pilihan untuk berenang cepat".

Berenang bentuk bebas, adalah jenis renang tercepat di antara gaya kejam lainnya (Yıldırım Gökhan Gencer, 2018). Renang gaya slither (gratis) merupakan salah satu nomor permainan dari kumpulan permainan amfibi dan individu yang mewujudkannya, secara fisiologis harus memiliki kemampuan tertentu (Maidarman, 2017). Gaya ini meniru cara makhluk berenang. Akibatnya, itu juga disebut merayap yang berarti merayap. Sejak awal, gaya merayap disebut "renang anjing" atau sering disebut renang harimau telungkup. Sebelumnya, sebelum peningkatan dalam gaya slither, sangat tidak biasa bagi perenang dengan gaya ini untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang begitu cepat. Setelah perbaikan pada gaya ini, lebih banyak perenang dengan gaya slither yang dapat menempuh jarak yang sama dalam waktu yang lebih terbatas (Subagyo, 2018).

Strategi renang yang harus diperhatikan dalam renang bentuk bebas adalah: 1) posisi tubuh sejajar dan sejajar dengan yang diharapkan. 2) Perkembangan lengan selama masa penyembuhan. 3) Perkembangan kaki harus dimulai dari selangkangan, memutar perkembangan vertikal antara kaki kanan dan kiri. Tendangan 4 kaki dalam 1 putaran renang (Fredri Irawan, 2020).

Pentingnya sifat dominasi strategi renang untuk membantu dan menentukan kemajuan prestasi pesaing, terutama saat menghadapi gelar renang, khususnya renang bentuk bebas yang membutuhkan pengembangan yang memadai dan produktivitas waktu dengan tujuan agar mereka cepat dan hasil renang yang ideal. Dominasi prosedur yang besar oleh seseorang dalam renang dapat mempermudah perenang dari awal sampai tujuan akhir. Seperti yang dikatakan Maidarman (2016) "Kemajuan seorang perenang adalah daya dorong loncatan jauh dan pada saat perenang melakukan pukulan, serta berkurangnya hambatan yang salah satunya merupakan hasil seorang perenang dalam memulai renang". Sementara itu, seperti yang ditunjukkan oleh Arellano (1996) "Metode awal dalam berenang adalah faktor presentasi

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

yang signifikan, terutama dalam acara jarak pendek".

Berenang adalah jenis tindakan yang merupakan perpaduan dari berbagai latihan kelautan sebagai gaya. Hal ini sesuai dengan sudut pandang Marza (2020) "Berenang adalah permainan gerak di dalam air, berenang juga permainan yang mencari kecepatan". Berenang harus dimungkinkan untuk mengisi waktu luang, dalam pengalaman pendidikan, atau sebagai olahraga prestasi. Mencapai hasil atau prestasi yang normal di tengah pertandingan luar biasa dalam renang itu sulit, banyak variabel yang menentukan kemajuan suatu prestasi. Seperti yang diungkapkan oleh Rona (2020) "Berenang membutuhkan fisik dan daya tahan yang mengacu pada derajat kesehatan tubuh". Misalnya, faktor-faktor seperti jarak aman, level, panjang kaki (struktur kehidupan), kapasitas untuk menghirup oksigen, ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kemampuan beradaptasi (fisiologi), kecepatan perkembangan dan percepatan kekambuhan (biomekanik), karakter, atribusi, inspirasi, permusuhan, gugup, stres, aktuasi, inisiatif, korespondensi, fokus, keberanian (penelitian otak), dan metode yang tepat. Sesuai Asri (2020) "Permainan renang yang baik harus didukung oleh beberapa faktor yang berperan penting dalam permainan renang, antara lain: variabel aktual, faktor khusus, unsur strategis, dan unsur mental".

Berenang adalah permainan yang sangat populer di sebagian besar lapisan masyarakat, dari jaringan pedesaan hingga jaringan metropolitan. Berenang merupakan permainan yang memiliki manfaat luar biasa karena pada saat seseorang berenang seluruh tubuhnya bergerak dengan efektif, karena seluruh tubuhnya merasakan remasan dari air, kaki dan tangannya harus terus bergerak, jika tidak akan berendam di air. air. Sesuai Metin (2016) "Berenang menggunakan gaya angkat air, adalah permainan dengan maksud mendorong tubuh ke depan di dalam air melalui pemukulan tangan dan kaki".

Strategi adalah tingkat kualitas mesin individu yang digambarkan dengan ekspansi dalam pembangunan yang lebih layak dan produktif. Dalam tinjauan ini, strategi yang direncanakan adalah suatu metode dalam renang bentuk bebas yang berhasil dan menghasilkan waktu yang efektif, seperti yang diungkapkan oleh Gusfa (2018) "Tindakan renang bentuk bebas sangat mahir dari gaya renang lainnya, dengan alasan bahwa tangan dan kaki digunakan dalam berenang. Cara lain, yang memberikan tahap istirahat selama pemulihan, pukulan ini memberikan keuntungan energi sebagai pengembangan dalam pengaturan ketukan varietas dekat perkembangan.

Seperti yang ditunjukkan oleh Keskinen (1997) "Ada berbagai cara untuk menangani penilaian prosedur renang dalam kontes dan persiapan. Dari satu sudut pandang, eksekusi yang bagus dan prosedur yang bagus terkait erat dan selanjutnya hasil serius tingkat tinggi dapat dicapai dengan asumsi eksekusi khusus juga berhasil. ". Latihan strategi renang bentuk bebas meliputi: 1) posisi tubuh, 2) perkembangan kaki, 3) perkembangan lengan, 4) perkembangan pernapasan dan koordinasi. Sifat dari strategi dalam renang bentuk bebas adalah tingkat keahlian dalam mengembangkan pelengkap seseorang dalam renang bentuk bebas yang menarik dan mahir dalam mencapai penyelesaian.

Mengingat persepsi dan pertemuan pencipta pada hari Sabtu, 25 Januari 2020 di lapangan, selama ini dikaitkan dengan kualitas tata cara dalam renang bentuk bebas yang masih rendah, misalnya posisi badan yang tidak menyerupai badan. air (dihaluskan), menyebabkan hambatan besar dan hambatan yang terjadi saat berenang, seperti tubuh yang sebenarnya, metode pengembangan dan ketegangan. air. Kemudian, pada saat itu, pukulan mekanis lengan tidak mengayuh dengan ciclic. Strategi kaki yang tidak tepat dan koordinasi yang tidak memadai sehingga tidak dapat memperlancar waktu yang dibutuhkan oleh perenang. Oleh karena itu, kewenangan metode yang tepat dan berkualitas sangat penting bagi perenang untuk membantu memperlancar perkembangan dan mempersingkat waktu tempuh renang. Selanjutnya, jika seorang pesaing memiliki kualitas khusus yang baik dan benar dalam renang bentuk bebas, ia dapat lebih mengembangkan kecepatan renang bebasnya sehingga ia dapat mencapai kemenangan demi prestasi.

METODE

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Desain penelitian ni merupakan penelitian kuantitatif menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Adapun penelitian untuk mendeskripsikan kualitas teknik renang gaya bebas dalam hal posisi tubuh, lengan, kaki, pernapasan dan koordinasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang di Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 13 orang. Ujian diselesaikan dengan menggunakan strategi inspeksi mutlak, khususnya 13 atlet renang berprestasi di Tirta Kaluang Padang. Instrumen yang digunakan dalam review ini adalah tes strategi renang bentuk bebas. Dalam pelaksanaan ini, skor diambil, dimana contohnya adalah melakukan renang bentuk bebas dengan melihat perkembangan yang diperhatikan dan disimpan dalam struktur video, setelah itu pengambilan gambar. Prosedur investigasi informasi menggunakan metode pemeriksaan diseminasi rekurensi dengan estimasi tingkat.

HASIL

berdasarkan dari tinjauan penelitian, dapat dinyatakan bahwa penilaian 3 keputusan dengan mengambil nilai tengah dari 13 contoh strategi renang bentuk bebas memperoleh konsekuensi dari penyelidikan informasi, skor yang paling penting adalah 65 dan skor terkecil adalah 35,3. Kemudian, pada saat itu, didapat standar deviasi 8,85. Nilai tipikal teknik renang bentuk bebas dari 13 contoh adalah 46,56 dengan tingkat dominasi 49,01% dan kecepatan blunder 50,99% mendapat tempat dengan kelas memadai. Berikut adalah efek samping dari pemeriksaan mengingat skor dan nilai lengkap yang telah diperoleh :

Tabel 1. Skor Persentase Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas

Skor	Kategori	Frekuensi	
		Absolute	Relative (%)
>59.8	Baik sekali	1	7.69
51.0 – 59.7	Baik	2	15.38
42.1–49.0	Cukup	6	46.15
33.3– 42.0	Kurang	4	30.77
<33.2	Kurang Sekali	0	0
		13	100

Dari evaluasi 3 otoritas yang ditunjuk dengan mengambil nilai tengah dari 13 contoh dalam prosedur renang bentuk bebas, efek samping dari penyelidikan dengan skor paling penting 13,7 dan skor terkecil 7,7, dengan rata-rata 10,10, dominasi khusus tingkat 49,49% diperoleh. Berikut adalah konsekuensi dari ujian berdasarkan nilai absolut dan nilai yang diperoleh:

Tabel 2. Distribusi Skor Penilaian Indikator Posisi Tubuh

No	Kelas nterval	Frekuensi		Kategori
		Absolute	Relatif	
1	>12.9	2	15.38	Baik Sekali
2	11.0– 12.8	2	15.38	Baik
3	9.2– 10.9	5	38.46	Cukup
4	7.3–9.1	4	30.77	Kurang
5	<7.2	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	13	100	

Dari penilaian 3 otoritas yang ditunjuk dengan mengambil nilai tengah dari 13 contoh dalam prosedur renang bentuk bebas, hasil pemeriksaan dengan skor paling penting 13,7 dan skor terkecil 7,0, dengan rata-rata 9,87 derajat dominasi khusus adalah 49,36%. Berikut adalah efek samping dari ujian berdasarkan skor dan nilai habis-habisan yang diperoleh:

Tabel 3. Distribusi Skor Penilaian Indikator Lengan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

No	Kelas nterval	Frekuensi		Kategori
		Absolute	Relatif	
1	>13.2	2	15.38	Baik Sekali
2	11.0 – 13.1	2	15.38	Baik
3	8.8 – 10.9	3	23.08	Cukup
4	6.0 – 8.7	6	46.15	Kurang
5	<5.9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		13	100	

Dari penilaian 3 otoritas yang ditunjuk dengan mengambil nilai tengah dari 13 contoh metode renang bentuk bebas, hasil penyelidikan dengan skor paling penting 13,3 dan skor terkecil 7,3, dengan rata-rata 9,85 derajat dominasi khusus adalah 49,23%. Berikut adalah konsekuensi dari ujian berdasarkan nilai absolut dan nilai yang diperoleh:

Tabel 4. Distribusi Skor Penilaian Indikator Kaki

No	Kelas nterval	Frekuensi		Kategori
		Absolute	Relatif	
1	>12.4	1	7.69	Baik Sekali
2	10.0 – 12.3	4	30.77	Baik
3	8.0 – 9.9	7	53.85	Cukup
4	7.3 – 7.9	1	7.69	Kurang
5	<7.2	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		13	100	

Dari penilaian 3 juri dengan mengambil nilai tengah dari 13 contoh dalam prosedur renang bentuk bebas, diperoleh hasil ujian dengan skor paling penting 14 dan skor terkecil 7, dengan rata-rata 9,77 derajat dominasi khusus adalah 48,85%. Berikut adalah efek samping dari ujian mengingat skor dan nilai habis-habisan yang didapat:

Tabel 5. Distribusi Skor Penilaian Indikator Pernapasan

No	Kelas nterval	Frekuensi		Kategori
		Absolute	Relatif	
1	>12.7	1	7.69	Baik Sekali
2	10.7– 12.6	2	15.38	Baik
3	8.8–10.6	7	53.85	Cukup
4	6.8–8.7	3	23.08	Kurang
5	<6.7	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		13	100	

Dari penilaian 3 otoritas yang ditunjuk dengan mengambil nilai tengah dari 13 contoh dalam strategi renang bentuk bebas, hasil penyelidikan dengan skor tertinggi 10,3 dan skor terendah 4,3, dengan rata-rata 6,97, tingkat dominasi khusus sebesar 46,50%. Berikut adalah konsekuensi dari investigasi dilihat dari nilai absolut dan rate yang didapat:

Tabel 6. Distribusi Skor Penilaian Indikator Koordinasi

No	Kelas nterval	Frekuensi		Kategori
		Absolute	Relatif	
1	>9.7	1	7.69	Baik Sekali
2	7.9 – 9.6	6	46.15	Baik
3	6.1–7.8	2	15.38	Cukup
4	4.3–6.0	2	15.38	Kurang
5	<4.2	2	15.38	Kurang Sekali

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Jumlah	13	100			
Selain itu pemeriksaan informasi skor dan tingkat kualitas peserta renang bentuk bebas Tirta Kaluang Padang secara berurutan terhadap posisi tubuh, lengan, tungkai, pernapasan dan koordinasi. Untuk kehalusan tambahan harus terlihat di tabel terlampir :					
Tabel 7. Hasil Analisis Data Nilai Skor Kualitas Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Padang					
No	Kualitas Renang Gaya Punggung	Sampel (N)	Nilai Rata-Rata Persentase TP (%)	TK (%)	Kategori Penilaian
1	Posisi Tubuh	13	49,49	50,51	Cukup
2	Lengan	13	49,36	50,64	Cukup
3	Kaki	13	49,23	50,77	Cukup
4	Pernapasan	13	48,85	51,15	Cukup
5	Koordinasi	13	46,50	53,50	Cukup
Rata-rata		13	49,01	50,99	Cukup

Keterangan :

TP = Tingkat Penguasaan

TK=Tingkat Kesalahan

Berdasarkan tabel di atas, nilai tipikal tingkat 13 contoh oleh 3 juri pada sifat atlet renang bentuk bebas Tirta Kaluang Padang, diperoleh tingkat otoritas posisi tubuh 49,49% dan tingkat kesalahan 50,51 % diklasifikasikan memadai, derajat dominasi lengan 49,36% dan tingkat blunder 50,64% diurutkan memuaskan, derajat otoritas kaki 49,23% dan tingkat kesalahan 50,77% diurutkan memadai, tingkat dominasi pernapasan 48,85% dan blunder rate 51,15% tergolong memadai, derajat kewenangan koordinasi 46,50% dan blunder rate 53,50% tergolong cukup. Tingkat penguasaan khas dari sifat renang bentuk bebas pesaing Tirta Kaluang Padang adalah 49,01% dengan kecepatan blunder 50,99% dinyatakan memuaskan.

PEMBAHASAN

Dilihat dari pemeriksaan informasi sehubungan dengan investigasi strategi renang bentuk bebas pesaing Tirta Kaluang Padang dari 13 pesaing, tingkat dominasinya adalah 49,01% dan tingkat kesalahannya adalah 50,99%. Ini berarti bahwa metode renang bentuk bebas dari pesaing Tirta Kaluang Padang tidak sesuai dengan prosedur yang sebenarnya.

Berenang adalah olahraga air yang mencakup semua individu dari tubuh. Keuskupan dengan imajinasi apa pun (2013) "Berenang memiliki permintaan luar biasa sebagai permainan". Berenang adalah salah satu permainan amfibi. Seperti yang ditunjukkan oleh Maidarman (2016) "Berenang adalah tindakan seluruh tubuh yang diselesaikan di dalam air dengan menggerakkan bagian-bagian tubuh, untuk menghasilkan kemajuan yang positif". Menurut Pittinger dan Graves (2013) "Berenang adalah mata air yang luar biasa dari tindakan keras yang memanfaatkan hambatan air bagi perenang untuk bergerak".

Berenang merupakan permainan yang disukai oleh semua umur. Berenang sendiri merupakan tindakan penguatan diri melalui latihan yang tepat, berlebihan, dan sehari-hari yang menambah tanggung jawab. Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda dalam menyelesaikan latihan permainan. Berenang bukan hanya tentang kontes, ada banyak hal yang harus dilakukan sesuai dengan tujuan yang ingin Anda lakukan. Dikombinasikan dengan jumlah kursus renang yang dikelola secara resmi dan administrasi renang pribadi yang disajikan oleh mahasiswa olahraga dalam upaya bersama dengan kolam renang dengan setiap kantor yang memadai (Indria Apriyanti, 2021).

Bentuk bebas adalah berenang dengan dada menghadap lapisan luar air. Dua tangan kemudian kembali digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mendayung, sementara kedua kaki di sisi lain siap dan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

turun di luar kendali. Saat berenang bentuk bebas, tempat wajah menghadap ke permukaan air (Johni Melvin Stageary, 2020).

Renang bentuk bebas adalah gaya renang tercepat bila dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini memiliki hambatan yang tidak signifikan jika dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Renang bentuk bebas memiliki ciri-ciri, misalnya perkembangan lengan yang berporos ke depan dan ke dalam air dan kemudian keluar di bagian samping tubuh di sisi lain dan perkembangan kaki yang menjalar ke seluruh sisi (Alek Oktadinata, 2017).

Tingkat dominasi posisi tubuh sebesar 49,49% dan tingkat blunder sebesar 50,51%, cukup diurutkan saja. Selanjutnya cara posisi tubuh peserta lomba Tirta Kaluang Padang dalam renang bentuk bebas harus diperbaiki sampai benar. Disarankan bahwa untuk renang bentuk bebas, tempat tubuh dan seluruh pelengkapannya harus dalam keadaan longgar dan hidrodinamik. Untuk melatih strategi posisi tubuh, penting untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada posisi tubuh dengan melakukan banyak latihan.

Pemeriksaan prosedur lengan pada kompetitor Tirta Kaluang Padang, didapatkan derajat dominasi lengan sebesar 49,36% dan tingkat blunder sebesar 50,64%, tergolong cukup. Selanjutnya, cara lengan peserta lomba Tirta Kaluang Padang dalam renang bentuk bebas harus diperbaiki sampai benar. Kemudian, dalam prosedur lengan, setiap periode perkembangan harus tepat dan besar, dimulai dengan periode tangan memasuki lapisan luar air, membuka dan mengambil, menarik atau membersihkan bagian dalam dan mendorong sehingga terjadi skim yang berhasil. Jika metode lengan berhasil, itu normal untuk menjadi ahli waktu.

Investigasi prosedur kaki pada pesaing Tirta Kaluang Padang, diperoleh tingkat otoritas kaki 49,23% dan tingkat kesalahan 50,77%, sesuai pesanan. Dengan cara ini strategi kaki lawan Tirta Kaluang Padang dalam renang bentuk bebas harus diluruskan sampai benar. Untuk lebih mengembangkan prosedur kaki, penting untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi di kaki. Kompetitor didekati untuk tidak melakukan latihan dengan bantuan perangkat kickingboard. Ini menyiratkan bahwa pesaing harus memusatkan perhatian pada mendorong kaki mereka saat berenang.

Kemudian, pada saat itu, dalam prosedur pernapasan, napas harus diambil setelah menghembuskan napas di bawah air, setelah itu kepala disingkirkan dan rahang menjulur ke luar dan menarik napas sampai perkembangan berikutnya semuanya harus benar dan baik. Setelah dilakukan break down metode pernafasan pada peserta Tirta Kaluang Padang, didapatkan tingkat penguasaan pernafasan sebesar 48,85% dan tingkat kesalahan sebesar 51,15%, tergolong cukup. Oleh karena itu, tata cara pernapasan peserta Tirta Kaluang Padang dalam renang bentuk bebas perlu direvisi dengan alasan sangat tidak menguntungkan peserta. Kegiatan untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam prosedur pernafasan adalah peserta didekati untuk menundukkan kepalanya dan mengintip ke bawah ke arah kolam ketika tubuh menghadap ke lapisan luar kolam. Artinya, pesaing harus berkonsentrasi dengan mengintip ke kolam. Latihan menahan napas dilakukan dengan latihan menahan napas di kolam renang.

Apalagi dalam prosedur koordinasi, ketika kaki melakukan pukulan keras secara bersamaan dengan tangan, itu juga harus membuat gerakan kekuatan yang solid. Ini adalah titik di mana perenang mendorong ke depan dan kemudian rileks. Setelah rusaknya prosedur koordinasi peserta Tirta Kaluang Padang, derajat kewenangan koordinasi sebesar 46,50% dan tingkat blunder sebesar 53,50% yang tergolong cukup. Oleh karena itu, tata cara koordinasi peserta Tirta Kaluang Padang dalam renang bentuk bebas perlu diperbaiki mengingat hal tersebut sangat menghambat peserta. Kegiatan untuk mengatasi blunder yang terjadi dalam koordinasi adalah kompetitor didekati ke coast hingga memanfaatkan gerakan seragam lengan dan kaki. Ini menyiratkan bahwa pesaing harus memanfaatkan perkembangan lengan dan kaki untuk mencapai pelampung yang lebih panjang dan lebih baik.

KESIMPULAN

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Dari hasil pemeriksaan tersebut dapat ditarik kesimpulan, khususnya dari penilaian 3 (tiga) orang yang diputuskan dengan mengambil 13 contoh normal dalam prosedur renang bentuk bebas, maka diperoleh derajat penilaian sebagai berikut : (1) Derajat penilaian untuk sifat strategi posisi tubuh dengan tingkat yang memadai. (2) Derajat dominasi sifat prosedur lengan dengan tingkat yang memadai. (3) Derajat otoritas sifat metode pengembangan kaki dengan tingkat yang memadai. (4) Derajat dominasi sifat strategi pernapasan dengan tingkat yang memadai. (5) Derajat kewenangan sifat metode koordinasi memadai. Dengan demikian, hasil pemeriksaan umum dari 13 contoh peserta renang dari Tirta Kaluang Padang, diperoleh sifat metode renang bentuk bebas dalam kategori cukup. Pembimbing, hasil pemeriksaan ini dipercaya dapat dijadikan sebagai semacam perspektif untuk memperbaiki dan memfokuskan pada sifat metode Renang Bentuk Bebas yang dimiliki oleh peserta renang Tirta Kaluang Padang sehingga nantinya sifat sifat Bebas bentuk Berenang akan lebih baik untuk semua perenang. Pemerintah Daerah Padang seharusnya memberikan jabatan dan kerangka kerja yang memadai untuk dimanfaatkan sehingga tujuan dapat dicapai dengan tepat. Kepada perenang Tirta Kaluang Padang yang ikut serta dalam persiapan, untuk memahami arti dari setiap perkembangan dalam renang untuk mencapai strategi renang yang hebat dan untuk melakukan latihan pada hari yang berbeda sebagai kegiatan mandiri.

REFERENSI

- Anandia, P. R., & Wahidi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Olahraga*.
- Arikunto, & Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian : Dasar-Dasar penyelidikan ilmiah*. Padang: UNP padang.
- Arkadiusz Stanula, A. M. (2012). The Development and Prediction of Athletic Performance in Freestyle Swimming. *Journal of Human Kinetics*, 97-107.
- Dinata, M. (2003). *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas jaya.
- Ebel, R., & Frisbie, D. (1991). *Essentials of educational measurement*. New Delhi: Prentice Hall.
- Fadilla, N., & Umar. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa*.
- Gaol, D. S., & Maidarman. (2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*.
- Gonjo, T., J. R., Fernandes, Vilas-Boas, J. P., & Sanders, R. (2019). *Journal of Biomechanics*, 1-33.
- Ilham. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Performa Olahraga*.
- Kurniasari, P. (2010). *Kemampuan renang gaya crawl siswa kelas IV SD Negeri 1 Purbasari kabupaten Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 M*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Maidarman. (2013). *Pengajaran renang*. Padang: FIK UNP.
- Maidarman. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Performa Olahraga*.
- Maidarman. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas Atlet Womens Swimming Club. *Performa Olahraga*.
- Midley. (2000). *Ensiklopedi Olahraga Saduran dari The Rules of The Game Tanpa Penyadur*. Semarang: Dahara Prize.
- Narita, K., Nakashima, M., & Takagi, H. (2018). Effect of leg kick on active drag in front-crawl swimming: comparison of whole. *Journal of Biomechanics*, 1-23.
- P, H. S., & Umar. (2018). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*.
- Pratama, R., & Maidarman. (2018). Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang. *Jurnal Patriot*.
- Putra, H. D., & Aziz, I. (2019). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Patriot*.
- Saputra, A., & Argantos. (2020). Evaluasi Kebijakan Pembinaan Prestasi PSTI Kota Pariaman. *Performa Olahraga*.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Sismadiyanto. (2005). Pengembangan Model Pengajaran Renang Berbasis Nilai-nilai Moral Religius Pada Mahasiswa FIK. *Jurnal Penelitian Yogyakarta FIK UNY*.
- Sugiyanto, F. (1987). *Beberapa Pola Teknik dan Kesalahan Umum di dalam Renang Gaya Crawl*. Yogyakarta: IKIP.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintoko. (1983). *Renang dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suprada, J., & Argantos. (2020). Pembinaan Atlet Renang di Perkumpulan Renang G.S.C Kota Padang. *Jurnal Patriot*.
- Syafrudin. (2005). *Pengetahuan Training Olahraga*. Padang: FIK-UNP.
- Thomas, D. G. (2007). *Renang Tingkat Pemula Terjemahan Alfons*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tsunokawa, T., Mankyu, H., Takagi, H., & Ogita, F. (2019). The effect of using paddles on hand propulsive forces and Froude. *Human Movement Science* , 378-388.