

Analisis Keterampilan Renang Gaya Punggung Mahasiswa Renang Spesialisasi Departemen Kepelatihan FIK UNP

Raihan Dwi Putra^{1*}, Masrun², Nalury Denay³, Pringgo Mardesia⁴

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

Email Korespondensi: raihandwiputra01@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan renang gaya punggung mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP masih belum maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya punggung mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP Departemen Kepelatihan yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari – Juni 2024. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes keterampilan yaitu tes renang gaya punggung. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian dari tiga 3 orang penilai terhadap 11 orang sampel menunjukkan bahwa keterampilan renang gaya punggung dinilai pada tingkat penguasaan berikut: (1) Tingkat penguasaan untuk posisi tubuh adalah 63% dengan tingkatan cukup. (2) Tingkat penguasaan untuk gerakan lengan adalah 66% dengan tingkatan cukup. (3) Tingkat penguasaan untuk gerakan kaki adalah 60% dengan tingkatan cukup. (4) Tingkat penguasaan untuk pernafasan adalah 67% dengan tingkatan baik. (5) Tingkat penguasaan untuk koordinasi gerak adalah 67% dengan tingkatan baik.

Kata Kunci: Keterampilan ,Renang, Gaya Punggung

Analysis of Backstroke Swimming Skills of Specialized Swimming Students at the FIK UNP Coaching Department

ABSTRACT

The problem in this research is that the backstroke swimming skills of FIK-UNP specialty swimming students are still not optimal. The aim of this research was to determine the level of backstroke swimming skills of FIK-UNP specialization swimming students. The sample in the research were specialization swimming students at the FIK-UNP Department of Coaching who took specialization swimming courses in the January – June 2024 semester. The instrument in this research was a skills test, namely the backstroke swimming test. This research uses percentage descriptive analysis. The results of research from three 3 assessors on 11 samples showed that backstroke swimming skills were assessed at the following levels of mastery: (1) The level of mastery for body position was 63% with a sufficient level. (2) The level of mastery for arm movements is 66% with a sufficient level. (3) The level of mastery for foot movements is 60% with a sufficient level. (4) The level of mastery for breathing is 67% with a good level. (5) The level of mastery for movement coordination is 67% with a good level.

Keywords: Skills, Swimming, Backstroke

PENDAHULUAN

Saat ini, perkembangan tentang pengetahuan dan teknologi telah membawa kemajuan di segala aspek, salah satu olahraga. Olahraga yang paling disukai salah satunya adalah renang. Olahraga renang dapat dilakukan oleh orang dewasa dan anak-anak baik laki-laki maupun perempuan dengan berbagai tujuan. Olahraga renang mempunyai tujuan yang banyak seperti olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi (Herfiandi & Masrun, 2020).

Olahraga adalah tindakan fisik atau rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara terstruktur, terjadwal, terencana, dan berkelanjutan dengan tujuan mencapai hasil tertentu. Olahraga berasal dari arti "aktifitas", dapat didefinisikan sebagai tindakan apa pun dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berlatih menggunakan segala jenis perangkat keras sesuai dengan tujuan dan kebutuhan aktifitas disiplin (Masrun & Damrah, 2022). Dalam olahraga renang untuk pencapaian prestasinya ditentukan oleh kecepatan. Menurut Fernandez et al., (2017) tiga komponen yaitu faktor teknik, faktor fisik dan faktor psikologis, berkontribusi pada hasil prestasi. Untuk perlombaan renang, penilaian berdasarkan pada waktu perenang.

Dengan berolahraga secara teratur, manusia dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya. Selain itu, praktik olahraga juga berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih berkembang, adil, dan sejahtera. Selain manfaat tersebut, olahraga juga berperan dalam membangun ketangguhan mental dan karakter, serta mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, semangat pantang menyerah, menghadapi kegagalan dengan tegar, kerja sama, kompetisi yang sehat, dan pemahaman terhadap aturan yang berlaku.

Langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia yakni ditetapkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan BAB 2 Pasal 4 tentang Tujuan Keolahragaan yaitu, "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa serta menjaga perdamaian dunia". Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun pembinaan fisik dan mental seseorang (Gorczyński et al., 2021).

Olahraga merupakan suatu kegiatan dilaksanakan oleh individu maupun perkumpulan beserta tujuan masing-masing, baik untuk bantuan pemerintah, untuk berprestasi, atau sekedar kepentingan sampingan atau tanpa alasan tertentu, namun semuanya kembali lagi kepada pelaku dan pecinta olahraga tersendiri. (Mardesia & Hanif, 2014). Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan serta cukup populer yakni olahraga renang. Saat ini kolahraga renang menjadi populer di kalangan masyarakat mulai dari berbagai usia, baik di desa maupun di kota. Renang dianggap sebagai olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh, serta dapat dinikmati oleh siapa pun yang melakukannya di dalam air (Rahmani, 2017). Renang adalah cabang olahraga aquatik yang saat ini sudah populer di masyarakat diantara cabang lainnya (Kiram et al., 2024). Ketertarikan masyarakat terhadap olahraga renang pada saat ini sudah menjadi tingkat kegemaran bagi masyarakat Indonesia (Putra & Witarsyah, 2019).

Dari perspektif psikologis, berenang dapat mengurangi mental ketegangan dan kecemasan, yang disebabkan oleh stres sehari-hari, sambil menghindari permusuhan dan frustrasi dalam hidup, dengan cara yang bermanfaat (Köroğlu & Yiğiter, 2016). Olahraga renang memiliki tujuan dan manfaat beragam, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi (Listyana & Roepajadi, 2021).

Menurut Syahputra & Arwandi (2019) Olahraga renang adalah jenis olahraga dimaksudkan untuk menyiapkan kondisi fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan biomotor atlet. Dalam renang, ada banyak gaya yang berbeda yaitu gaya bebas (*the carawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*)

Renang adalah salah satu olahraga paling disukai oleh banyak kalangan. Renang merupakan permainan yang diakhiri dengan air yang dapat memberi makan tubuh, dan dapat dipoles secara lokal (Denay, 2022). Pada hakikatnya berenang mempunyai banyak manfaat dan tujuan, antara lain sebagai hiburan, permainan kesejahteraan, dan olah raga eksekusi (Maidarman, 2016).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) adalah lembaga pendidikan keolahragaan yang ikut berperan terhadap pembentukan dan pengembangan di bidang olahraga dalam upaya membentuk Indonesia agar memiliki

sumber daya manusia yang berkualitas di bidang olahraga. Mengenai itu FIK Universitas Negeri Padang mempunyai salah satu jurusan yaitu “Departemen Kepelatihan” yang tujuannya dipaparkan pada buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang (FIK, 2010) dinyatakan bahwa “menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang professional, dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur”.

Kurikulum jurusan kepelatihan meliputi beberapa cabang olahraga, salah satunya renang yang merupakan mata pelajaran wajib bagi seluruh mahasiswa dan sarjana FIK UNP untuk memperoleh gelar sarjana. Ada empat jenis renang mulai dari gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, maupun kupu-kupu. Mata pelajaran renang yang termasuk dalam kurikulum pembelajaran terdiri dari renang dasar, renang tingkat lanjut, dan renang khusus.

Gaya punggung, atau backstroke, yaitu varian yang unik dalam dunia renang. Perbedaan utama gaya punggung dengan gaya renang lainnya terletak pada posisi tubuh yang menghadap ke atas permukaan air, memungkinkan perenang untuk dengan mudah mengambil napas karena wajah tetap berada di atas air. Meskipun pengambilan napas terbilang mudah dalam gaya punggung, namun sebenarnya gaya renang ini cukup menantang bagi pemula. Menurut Neiva et al., (2014) Untuk berenang lebih cepat, perenang memerlukan teknik renang yang lebih baik untuk mengurangi hambatan, meningkatkan dorongan, dan menggabungkan keduanya. Teknik gaya punggung melibatkan beberapa gerakan, seperti start, sikap tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas, serta koordinasi.

Dalam tulisan Syafruddin (2013:133) menyebutkan bahwa tingkatan gerak dalam olahraga dapat dibagi menjadi gerak dasar, gerak lanjutan, dan gerak tinggi. Sejalan dengan Ambarukmi (2007:18) menyampaikan bahwa "tahapan gerakan dalam olahraga terbagi menjadi gerakan dasar, gerakan menengah, dan gerakan tinggi". Ketiga tingkatan gerak ini juga membedakan tingkat koordinasi, yakni gerakan secara kasar, gerakan halus, dan gerakan otomatisasi. Suatu cabang olahraga dapat meningkatkan kualitas tekniknya dengan lebih baik jika diiringi dengan pengetahuan agar sejalan dengan metode latihan yang diinginkan (Naldi & Irawan, 2020).

Menurut Lynn, A (2007:15), keterampilan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang yang didapat dari proses latihan atau pengalaman yang beragam untuk

memperoleh pengetahuan dari orang lain. Asri (2020:410) menyatakan bahwa bahkan teknik renang merupakan unsur krusial yang harus dipelajari oleh perenang, didukung oleh kondisi fisik yang optimal agar gerakan yang dilakukan dapat mencapai performa maksimal.

Berdasarkan observasi peneliti pada tanggal 21 Februari 2024 dari fakta yang terjadi pada mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi, beberapa mahasiswa yang gerakannya terbilang masih kurang. Padahal perhatian dosen untuk melatih gerakan sudah bagus dan melalui sebuah program pembelajaran yang baik. Namun tidak cukup dengan berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan baik, tetapi juga harus dapat melakukan renang dengan cara yang benar, tepat dan cepat. Banyak kekurangan yang ditemui pada saat mahasiswa melakukan Renang Gaya Punggung sehingga tubuh bergerak tidak efektif dan waktu yang dihasilkan tidak efisien. Oleh sebab itu, penguasaan gerakan yang benar dan berkualitas sangat diperlukan mahasiswa agar membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu dalam Renang Gaya Punggung. Apabila mahasiswa memiliki kualitas gerakan yang baik dan benar dalam Renang Gaya Punggung, maka dapat memperbaiki kecepatan renang gaya punggung sehingga bisa mencapai nilai mata kuliah renang spesialisasi dengan memuaskan.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dipaparkan, Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya punggung seorang siswa. Apabila hal ini dibiarkan maka hasilnya maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu penulis tertarik menulis penelitian dengan judul “Analisis Keterampilan Renang Gaya Punggung Mahasiswa Renang Spesialisasi Departemen Kepelatihan FIK UNP”. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil kesimpulan yang dapat dijadikan sebagai langkah positif untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya punggung pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini berjenis yaitu kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Penelitian kuantitatif ini dilakukan memakai angka, dimulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, sampai hasil. Metode penelitian ini menggunakan survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini bertujuan mengetahui sampai sejauh mana tingkat penguasaan keterampilan renang gaya

punggung dengan menganalisa gerakan dalam hal posisi badan, gerakan lengan, gerakan kaki, pernafasan serta koordinasi gerak keseluruhan pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2024 bertempat di kolam renang FIK-UNP.

Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP Departemen Kepeleatihan yang sedang menempuh mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari-Juni 2024 dengan populasi sebanyak 11 orang. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teknik *sensus*. Menurut sugiyono (2016) teknik *sensus* merupakan teknik pengambilan sampel seluruh anggota populasi dipakai sebagai sampel.

Instrumen tes pada penelitian ini yaitu tes kemampuan atau tes keterampilan (*performance*) yaitu tes Renang Gaya Punggung. Mooney et al. (2015:2) mengemukakan bahwa menganalisa gerakan bisa didefinisikan sebagai pemberian umpan balik yang objektif kepada mahasiswa dan dosen melalui penggunaan cara yang berbeda, biasanya melibatkan analisis video dan informasi statistic. Tes tindakan adalah tes yang mengharuskan peserta untuk memberikan tanggapan didalam bentuk perilaku, tindakan atau perbuatan diawasi seorang penguji yang mengamati kinerja peserta dan membuat penilaian terhadap kualitas hasil belajar yang dicapai atau ditunjukkan oleh peserta. Peserta bertindak sesuai instruksi dan permintaan.. Berdasarkan format / blangko penilaian ini maka item-item yang terdapat dalam aspek penilaian gerakan Renang Gaya Punggung yang dalam hal ini terdapat lima (5) aspek, dari aspek-aspek tersebut terdapat sebelas (11) item yang dinilai.

Data yang diperoleh disajikan berkaitan dengan peristiwa, situasi, variabel, dan fenomena aktual atas kejadian di lapangan saat dilakukan penelitian. Penilai (*Judgement*), dalam penelitian ini sebanyak tiga (3) orang yaitu 2 orang dari pelatih renang yang memiliki lisensi atau sertifikat pelatih renang dan 1 orang dosen renang di UNP.

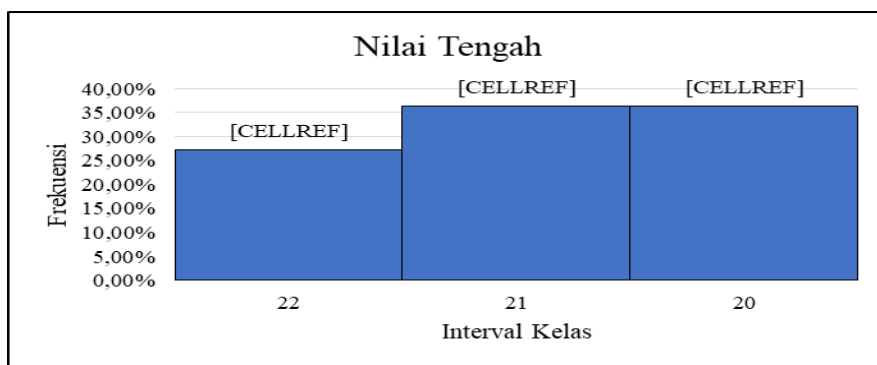
HASIL

Hasil penelitian dibuat dalam bentuk grafik, tabel, maupun narasi deskriptif yang memaparkan data hasil penelitian yang diperoleh dilapangan. Judul Tabel ditulis dengan rata tengah, semua kata diawali huruf besar, kecuali kata sambung. Jika lebih dari satu baris dituliskan dalam spasi tunggal. Sebagai contoh, dapat dilihat pada tabel 1

berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan Gerakan Renang Gaya Punggung Mahasiswa Spesialisasi

Interval Kelas (Nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
22	3	27,27%	Baik
21	4	36,36%	Cukup
20	4	36,36%	Kurang
Total	11	100%	



Gambar 1. Histogram Batang Data Penguasaan Gerakan Renang Gaya Punggung Mahasiswa Spesialisasi.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang diatas, maka dapat dirinci penguasaan gerakan Renang Gaya Punggung secara keseluruhan. Dari 11 orang: 3 orang (27,27%) memiliki penguasaan gerakan Renang Gaya Punggung dengan perolehan skor berkisar 22 yang tergolong kategori baik. 4 orang (36,36%) memiliki penguasaan gerakan Renang Gaya Punggung dengan perolehan skor berkisar antara 21 yang tergolong kategori cukup dan 4 orang (36,36%) memiliki penguasaan gerakan Renang Gaya Punggung dengan perolehan skor 20 yang tergolong kategori kurang. Skor rata-rata penguasaan gerak renang gaya punggung yaitu sebesar 20,91. Jika angka tersebut dikonsultasikan ke dalam tabel norma penilaian yang telah dibuat maka angka 20,91 tergolong kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan gerak Renang Gaya punggung mahasiswa spesialisasi semester Januari – Juni 2024 saat ini berada pada tingkat cukup.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, yakni: Bagaimana keterampilan renang gaya punggung mahasiswa renang Departemen Kepeleatihan FIK UNP pada kategori posisi badan, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, koordinasi gerak, maka dibutuhkan data sebagai berikut. Untuk tabel rekapitulasi skor indikator posisi tubuh,

gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan dan koordinasi bisa dilihat pada lampiran yang ada.

Tabel 2. Rangkuman Analisis Data Tiap Indikator Renang Gaya Punggung Mahasiswa Renang Spesialisasi FIK UNP

No	Gerakan yang Diamati	Skor Rata-rata	Rata-rata %TPG	Tingkatan
1	Posisi Tubuh	5,64	63%	Cukup
2	Gerakan Lengan	5,91	66%	Cukup
3	Gerakan Kaki	5,36	60%	Cukup
4	Pernapasan	2,00	67%	Baik
5	Koordinasi	2,00	67%	Baik
	Jumlah	20,91	3,21	
	Rata-rata	4,18	0,64	

% TPG = Tingkat Penguasaan Gerak

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilaksanakan diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat penguasaan untuk posisi tubuh yaitu 63% pada tingkatan cukup. (2) Tingkat penguasaan gerakan lengan yaitu 66% pada tingkatan cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki yaitu 60% pada tingkatan cukup. (4) Tingkat penguasaan pernapasan yaitu 67% pada tingkatan baik. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerak yaitu 67% pada tingkatan baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, tingkat penguasaan dan kesalahan gerak setiap indikator gerakan Renang Gaya Punggung mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP, seperti : pada indikator posisi tubuh tingkat penguasaan 62,63% dan tingkat kesalahan 37,37%, pada indikator gerakan lengan tingkat penguasaan 65,66% dan tingkat kesalahan 34,34%, pada indikator gerakan kaki tingkat penguasaan 59,60% dan tingkat kesalahan 40,40%, pada indikator pernapasan tingkat penguasaan 66,67% dan tingkat kesalahan 33,33% sedangkan pada indikator koordinasi gerak tingkat penguasaan 66,67% dan tingkat kesalahan 33,33%.

Dilihat dari gambaran di atas, rata-rata tingkat kesalahan pada setiap tanda pelajaran Renang Gaya Punggung sebenarnya banyak sekali terjadi. Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut memang ada pelajar yang menambah jam latihannya melebihi jam pengarahan atau berlatih secara bebas dan ada juga pelajar yang hanya mengerjakan selama pengarahan, sehingga tingkat keahlian masing-masing pelajar berbeda-beda.

Bagaimana yang dikatakan Argantos & A.P. Tangkudung, (2015) Keterampilan renang memerlukan keterampilan motorik yang potensial dimana semua keterampilan dasar harus dikuasai dengan baik karena jika keterampilan dasar tidak memadai, akan ada beberapa kesulitan selama berenang misalnya mudah lelah dan tidak bisa berenang untuk jarak jauh. Asri & Maidarman (2020) menyatakan bahwa seorang perenang harus mempunyai teknik renang dan kondisi fisik yang baik untuk melakukan gerakan terbaik mereka. Model pembelajaran yang dapat digunakan untuk memahami prinsip mekanisme ini adalah pembelajaran melalui model tanggung jawab pribadi dan sosial. Oleh karena itu, informasi mengenai pengembangan Renang Gaya Punggung harus mengetahui standar mekanik tertentu. Jika informasi mengenai standar komponen ini tidak diketahui secara pasti, maka akan menyebabkan siswa berenang dengan perkembangan yang tidak tepat.

Kurangnya waktu latihan mahasiswa di luar mata kuliah renang menjadi salah satu permasalahan yang harus dihadapi. Padahal pihak kampus sudah memfalsifikasi berbagai hal yang dibutuhkan dalam olahraga renang dari sarana maupun prasarana. Jonni & Argantos (2019:63) menjelaskan bahwa latihan merupakan suatu tindakan yang dikerjakan sistematis serta berulang guna mencapai tujuan tertentu. Faude et al (2008) Proses latihan merupakan kunci keberhasilan dan mutu latihan yang berpengaruh pada performa atlet. Program pelatihan dibuat oleh pelatih. maka dari itu diharapkan kepada mahasiswa renang spesialisasi dapat dipraktikkan secara rutin atau teratur, dalam program latihan yang benar, menjaga pola makan yang teratur, menjaga kondisi fisik dan lain sebagainya, apabila ini dijaga dengan baik maka yang diinginkan akan terlaksana dengan benar. Yudi, A. A. (2019) Untuk mencapai prestasi terbaik seseorang sangat perlu untuk cabang olahraga memerlukan proses latihan yang terprogram, sistematis, terarah, dan berkesinambungan. Latihan adalah suatu rencana tingkatan secara sistematis seiring berjalannya waktu keterampilan atletik secara fisik, teknik, taktis, dan mental dalam membantu siswa dan atlet meraih prestasi olahraga puncak dan untuk melaksanakan kegiatan olahraga yang terstruktur serta membantu meningkatkan keterampilan (Mardesia, 2023). Oleh karena itu, mahasiswa renang spesialisasi diharapkan untuk melakukan latihan secara berkelanjutan, melaksanakan program latihan yang baik, menjaga kondisi fisik serta pola makan, dan lain sebagainya yang dapat menunjang kemampuan dalam berenang. Apabila hal-hal tersebut

dilaksanakan secara baik maka suatu yang diinginkan dapat terealisasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* melalui pengambilan rata-rata terhadap 11 orang sampel pada gerak Renang Gaya Punggung diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut:

Tingkat penguasaan posisi tubuh yaitu 63% pada tingkatan cukup.

Tingkat penguasaan gerakan lengan yaitu 66% pada tingkatan cukup.

Tingkat penguasaan gerakan kaki yaitu 60% pada tingkatan cukup.

Tingkat penguasaan pernafasan yaitu 67% pada tingkatan baik.

Tingkat penguasaan koordinasi gerak yaitu 67% pada tingkatan baik.

Dengan hasil penelitian secara keseluruhan dari 11 orang sampel Mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP, diperoleh tingkat keterampilan Renang Gaya Punggung sebesar 63,36% tergolong pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, H.D, Dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Level 1*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Argantos, Argantos, & James A.P. Tangkudung. (2015). Teaching Methods of Practice Style and Command Style in Improving the Skill of Butterfly Stroke. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport* 1(1): 32.
- Asri, Asrorul (2020). Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3, No. 3 112-121. Diakses pada tanggal 23 februari 2021 pukul 13.00.
- Asri, N., & Maidarman, M. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 meter Gaya Dada Mahasiswa Renang Pendalaman. *Jurnal Patriot*, 2(2), 409-420.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Denay, N. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Naluri Denay (Universitas Negeri Padang). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 1(10), 0–17.
- Faude, O et al. (2008). Volume vs Intensity in the Training of Competitive Swimmers.

Int J Sports Med v: 906–12.

- Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Gorczyński, P., Currie, A., Gibson, K., Gouttebauge, V., Hainline, B., Castaldelli-Maia, J. M., Mountjoy, M., Purcell, R., Reardon, C. L., & Rice, S. (2021). Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 387–401
- Herfiandi, F., & Masrun, M. (2020). Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Kelompok Pemula Atlet Renang Women's Swimming Club Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 140-147.
- Jonni, and Argantos. (2019). Peningkatan Usaha Sanggar Senam dan Fitness Centre Melalui Pelatihan Dasar bagi Instruktur Kebugaran di Kecamatan Koto Tangah Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1): 60–66.
- Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024). Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas Mahasiswa Departemen Kepeleatihan. *Gladiator*, 4(3), 448–460.
- Köroğlu, Mihaç, and Korkmaz Yiğiter. 2016. “Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13.” *Universal Journal of Educational Research* 4(8): 1881–84.
- Listyana, E. E. P., & Roepajadi, J. (2021). Efektifitas metode latihan gerak dasar renang bagi kelompok renang pemula. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Lynn, Alan. 2007. *CONDITIONING FOR SWIMMERS A Guide To Land-Based Training*. Marlborough: The Crowood Press
- Maidarman. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 147–156.
https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2337
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17–21.
- Mardesia, P., & Hanif, A. S. (2014). Teaching styles and motivation in learning breast stroke in swimming. *Asian Social Science*, 10(5), 2–6.
<https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p2>
- Masrun, M., & Damrah, D. (2022). The Influence of Pedagogic and Professional Competencies on the Performance of Physical Education Teachers of Elementary Schools in Padang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 381-388.
- Mooney, R et al. (2015). Analysis of Swimming Performance: Perceptions and

Practices of US- Based Swimming Coaches Swimming Coaches. *Journal Of Sports Sciences*: 1–9

Naldi, I., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.

Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0117-y>

Putra, D. A. M., & Witarsyah, W. (2019). Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal JPDO*, 2(1), 51–56

Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Kota Batu: Jakarta Anugrah.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafuruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Syahputra, N., & Arwandi, J. (2019). Persepsi Masyarakat Kota Padang Terhadap Olahraga Renang di Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 164-170.

UNP. 2010. *Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang*. Padang: FIK UNP

Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1-8.