

**TEKNIK RENANG GAYA BEBAS
ATLET TIBRA BANUA AQUATIK**



OLEH:

MUAMAR

NIM. 2010122210010

ARTIKEL ILMIAH

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung
Mangkurat Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRAK

Muamar, (2024). Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Klub Tibra Banua Aquatik. Artikel, Program Studi Pendidikan Jasmani. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I). Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (II) Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penguasaan teknik dasar renang gaya bebas atlet Tibra Banua Aquatik kota Banjarbaru. Permasalahan pada klub Tibra Banua Aquatik seringkali ditemukan adanya perbedaan limit yang diberlakukan, khususnya limit terbaik atau rekor yang diakui. Pada kejuaraan tingkat provinsi yang diselenggarakan di kota Kandangan, atlet Tibra Banua Aquatik mendapatkan limit yang berbeda jauh dengan limit nasional. Perbedaan limit ini seringkali menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah menyebabkan berkurangnya kepercayaan diri atlet atas kemampuan yang dimilikinya dan merasa kurang diakui di tingkat nasional. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey, pengumpulan data menggunakan lembar observasi penilaian menggunakan validasi ahli untuk mengukur teknik gerakan renang gaya bebas di nomor 50 meter secara detail pada atlet KU II Tibra Banua Aquatik yang telah dilaksanakan pada kolam renang Antasari. Populasi dalam penelitian ini dengan jumlah 6 orang dan sampel penelitian ini menggunakan Teknik total sampling yang mana berjumlah 6 atlet. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Atlet dari Tibra Banua Aquatik memiliki tingkat kemahiran yang sangat baik dalam aspek teknik renang gaya bebas dengan persentase 100% sangat baik dari 6 atlet yang menjadi sampel penelitian. Oleh karena itu, perlunya konsistensi dalam berlatih untuk dapat meningkatkan limit waktu setiap atlet yang mana sudah diketahui bahwa teknik dari 7 indikator penilaian gerakan dalam renang gaya bebas yaitu start, posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan pernafasan, gerakan koordinasi, dan finish sudah masuk kategori sangat baik

Kata Kunci: Teknik renang, gaya bebas, atlet

ABSTRACT

Muamar, (2024). *Tibra Banua Aquatik Club Athlete's Freestyle Swimming Technique*. Articles, Physical Education Study Program. Department of Sports and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Advisor: (I). Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (II) Aryadi Rachman, S. Pd., M. Pd., AIFMO.

Research aims to determine the mastery of basic freestyle swimming techniques by Tibra Banua Aquatik athletes in Banjarbaru city. The problem with the Tibra Banua Aquatik club is that there are often differences in the limits applied, especially the best limits or recognized records. At the provincial level championship held in the city of Kandungan, Tibra Banua Aquatik athletes received limits that were very different from the national limits. This difference in limits often causes various problems, one of which is that athletes reduce their confidence in their abilities and feel less recognized at the national level. This type of research is quantitative descriptive research using survey methods, data collection using assessment observation sheets using expert validation to measure the 50 meter freestyle swimming movement technique in detail for KU II Tibra Banua Aquatik athletes which has been carried out at the Antasari swimming pool. The population in this study was 6 people and the sample in this study used a total sampling technique which consisted of 6 athletes. The results of the research can be concluded that athletes from Tibra Banua Aquatik have a very good level of proficiency in the technical aspect of freestyle swimming with a very good percentage of 100% out of the 6 athletes who were the research sample. Therefore, it is necessary to be consistent in training to be able to increase each athlete's time limit, which is known to be the technique of the 7 movement assessment indicators in freestyle swimming, namely start, body position, leg movement, arm movement, breathing movement, coordination movement, and finish. has entered the very good category.

Keywords: Swimming technique, freestyle, athlete

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Kesuksesan bukan diukur dari apa yang telah kita capai, melainkan dari usaha kita untuk mencapainya.”

(Bj.Habibie)

Karya ini Saya persembahkan untuk:

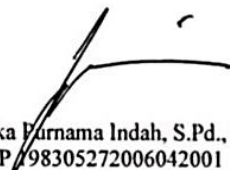
- Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat melewati setiap rintangan dalam perkuliahan sampai selesainya penulisan artikel ini
- Kedua Orang Tua Saya yang tercinta Bapak Fuad Riady dan Ibu kasmiah, yang telah memberikan kepercayaan kepada Saya untuk melanjutkan pendidikan ketahap ini, yang mengorbankan segalanya untuk Saya, yang selalu memfasilitasi kebutuhan saya dan memberi semangat, mengajarkan untuk selalu bersabar disetiap proses yang dilalui, dan pantang menyerah dalam menggapai target hidup, serta tiada hentinya selalu mendoakan yang terbaik untuk Saya disetiap langkah hingga menyelesaikan studi dan akhirnya menjadi seorang sarjana
- Saudara Kandung terimakasih banyak atas segala bentuk kasih sayang, doa, dan dukungan yang telah diberikan untuk kelancaran dalam pembuatan artikel Saya, terimakasih juga untuk bimbingan, masukan serta dukungan kepada Saya sebagai adiknya dan selalu membantu Saya dalam hal apapun hingga memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
- Diri saya sendiri terimakasih telah bisa menyelesaikan perjalanan menuju sarjana dipenuhi dengan tantangan, pengorbanan, dan kerja keras yang tak terhitung jumlahnya. Mengucapkan terima kasih sekali lagi pada diri sendiri adalah pengakuan atas semua usaha yang telah dilakukan.

HALAMAN PERSETUJUAN

**TEKNIK RENANG GAYA BEBAS ATLET CLUB TIBRA BANUA
AQUATIK**


Oleh :
Muamar
NIM 2010122210010

Pembimbing Utama



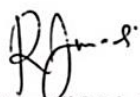
Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd
NIP. 198305272006042001

Pembimbing Pendamping



Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO
NIP. 198803072019031008

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,

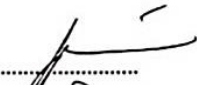

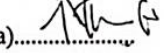


Dr. Rahmadi S.Pd., M.Pd.
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 24 Juni 2024

Dewan Penguji

- | | | |
|---|-------------------|---|
| 1. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M. Pd. | (Ketua)..... |  |
| 2. Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO | (Sekretaris)..... |  |
| 3. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | (Anggota)..... |  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muamar
NIM : 2010122210010
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 22 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Muamar
NIM. 2010122210010

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muamar
NIM : 2010122210010
Tempat, Tanggal Lahir : Sampit, 25 Oktober 2001
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Jl. IR. H. Juanda No.06 Kabupaten Kotawaringin Timur

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 22 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Muamar

NIM.2010122210010

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul “Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tibra Banua Aquatik” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak atas doa, bantuan dan bimbingan serta arahan selama menyusun proposal skripsi ini, terutama kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat melewati setiap rintangan dalam perkuliahan sampai selesainya penulisan artikel ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
7. Bapak Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd. selaku Dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan masukan selama perkuliahan berjalan.
8. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing pertama yang telah banyak memberikan masukan, kritik, dan arahan-arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.

9. Bapak Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO selaku Dosen pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan saran, kritik, dan arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
10. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas
11. Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung mangkurat yang telah banyak memberikan ilmunya semasa penulis menempuh pendidikan diperkuliahan.
12. Kepada yang teristimewa orang tua penulis, kakak dan adik yang telah banyak berkorban baik moril maupun materil kepada penulis, yang telah memberikan semangat kepada penulis dari awal sampai selesainya perkuliahan ini.
13. Ketua Club Tibra Banua Aquatik (Kalveryanus Tamur, S.Pd) dan para atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club yang telah memberikan izin dan menerima penulis serta meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam proses Penelitian/Pengambilan data sehingga dapat berjalan dengan lancar hingga akhir.
14. Untuk mba M yang telah banyak membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan artikel ini.
15. Teman-teman REG A1 yang sudah banyak berbagi informasi dan memberikan semangat satu sama lain selama proses perkuliahan hingga sampai akhir perkuliahan.

Semoga Allah SWT membalas segala bentuk kebaikan pihak-pihak terkait. penulis berharap semoga proposal skripsi ini memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang memerlukan.

Banjarbaru, 22 Agustus 2024
Penulis,

Muamar
NIM.2010122210010

DAFTAR ISI

JUDUL	
ABSTRAK	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR LAMPIRAN	
DAFTAR GAMBAR	
ABSTRAK	
PENDAHULUAN	
METODE	
HASIL DAN PEMBAHASAN	
SIMPULAN	
REFERENSI	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen.....	
Tabel 2. Skala Penilaian	
Tabel 3. Distribusi Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas	
Tabel 4. Rangkuman Analisis Data Kemahiran Atlet	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Korespondensi	
Lampiran 2. Latter Of Acceptance (LOA)	
Lampiran 3. Sertifikat Plagiasi	
Lampiran 4. Hasil Turnitin	
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Utama.....	
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Pendamping	
Lampiran 7. Surat Permohonan Penilaian Artikel Utama	
Lampiran 8. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pendamping	
Lampiran 9. Surat Permohonan Uji Plagiasi Utama	
Lampiran 10. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pendamping	
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian Tibra Banua Aquatik Club	
Lampiran 13. Bukti Pengolahan Data	
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Data Hasil Evaluasi Gerak Teknik Renang Gaya Bebas