

**ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA DADA
(PADA ATLET PEMULA TIBRA BANUA AQUATIK CLUB
KABUPATEN BANJAR)**



AYU TRIANA FEBRIANTI

NIM. 2010122120018

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**

KEMENTERIAN 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

Ayu Triana Febrianti, (2024). Analisis Teknik Renang Gaya Dada (Pada Atlet Pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar). Artikel, Prodi Pendidikan Jasmani. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (II) Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO

Renang Gaya Dada adalah salah satu gaya renang yang sering dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, baik di tingkat daerah maupun nasional. Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga renang, faktor-faktor yang mempengaruhi sangat kompleks dan meliputi beberapa aspek utama yakni kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental. Berdasarkan banyaknya faktor faktor yang ada maka peneliti ingin melihat bagaimana penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada atlet. Sebab teknik merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga. Penelitian ini disebabkan oleh rendahnya prestasi atlet pemula Tibra Banua Aquatik pada saat mengikuti event “Kejuaraan Renang Borneo Swimming Cup Banjarbaru 2023 Se-Kalimantan (Terbuka)” atlet hanya mampu mendapatkan 2 medali emas dan 1 medali perak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik renang gaya dada pada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar. Penelitian dilakukan di kolam renang Antasari yang terletak di kota Banjarbaru. Peneliti menggunakan Metode survei dengan teknik purposive sampling pada 10 sampel (5 putra & 5 putri). Data dikumpulkan melalui observasi langsung oleh peneliti ahli. Hasil penelitian disimpulkan bahwa rata-rata penguasaan teknik renang gaya dada atlet adalah 80 (kategori baik), dengan kendala pada aspek mental seperti kepercayaan diri rendah, motivasi kurang kuat, kecemasan saat bertanding, fokus mudah terganggu, dan kemampuan mengatasi kegagalan yang lemah..

Kata kunci: Teknik Renang, Gaya Dada

ABSTRACT

Ayu Triana Febrianti, (2024). *Analysis of Breaststroke Swimming Techniques in Beginner Athletes Tibra Banua Banjar Regency Aquatic Club*. 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

Breaststroke swimming is a swimming style that is often competed in various championships, both at regional and national levels. Achieving peak performance in swimming, the influencing factors are very complex and include several main aspects, namely physical ability, technique, tactics and mental ability. Of the many factors that exist, researchers want to see how athletes master breaststroke swimming technique skills. Because technique is an internal factor that can influence sports performance. This research was caused by the low performance of novice Tibra Banua Aquatik athletes when taking part in the "Borneo Swimming Cup Banjarbaru 2023 SeKalimantan (Open) Swimming Championships" athletes were only able to get 2 gold medals and 1 silver medal. This study aims to analyze the breaststroke swimming technique of beginner athletes at the Tibra Banua Aquatik Club, Banjar Regency. The research was conducted at the Antasari swimming pool located in the city of Banjarbaru. The research method used was a survey with purposive sampling technique on 10 samples (5 men & 5 women). Data was collected through direct observation by expert researchers. The results of the research concluded that the average athlete's mastery of breaststroke swimming technique was 80 (good category), with problems in mental aspects such as low self-confidence, lack of strong motivation, anxiety when competing, easily distracted focus, and weak ability to overcome failure.

Keyword: Swimming Technique, Breaststroke

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.”

(Filipi 4 : 6)

Karya ini Saya persembahkan untuk:

- ❖ Juruslamat tersayang, Tuhan Yesus Kristus yang selalu ada di setiap langkah penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Terima kasih karena selalu memberikan harapan dan mujizat di waktu yang tepat di tengah keputusasaan penulis. Terima kasih karena sudah menggendong anakmu ini saat ia tidak mampu untuk melangkah maju dan menjadi sumber kekuatan di tengah ketidakpastian. Terima kasih sudah menjadi rumah bagi penulis untuk meneteskan air mata sukacita.
- ❖ Kedua Orang Tua Saya yang tercinta Bapak Rambli Puji dan Ibu Sunarti, 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.
- ❖ Mba dan Mas Saya yang tersayang Purwanti Handayani dan Andri Mukti Wibowo 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 karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sampai sejauh ini, tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan proses penulisan artikel ini.


HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA DADA
(PADA ATLET PEMULA TIBRA BANUA
AQUATIK CLUB KABUPATEN BANJAR)**

Oleh :


Ayu Triana Febrianti
NIM 2010122120018

Pembimbing Utama



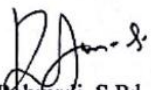
Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.
NIP 198305272006042001

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,



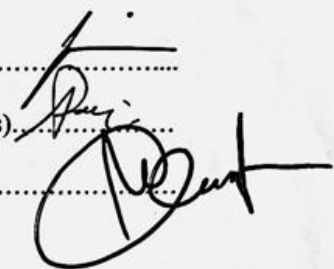
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd
NIP 197807312002121001

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. Nurdiansyah, M.Pd. (Anggota).....



Mengetahui:

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



**Drs. Perdinanto, M.Pd.
NIP. 196309251988031002**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Triana Febrianti
NIM : 2010122120018
Tempat, Tanggal lahir : Martapura, 27 Februari 2002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Jln. SMP 3 Gang Mawar RT/RW 008/001 No.08 Desa
Indrasari Kec. Martapura Kota Kab. Banjar Kalimantan
Selatan 70619

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, 28 Juli 2024
Yang membuat pernyataan,



Ayu Triana Febrianti
NIM. 2010122120018

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya, serta kemudahan dan kelapangan, sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah sebagai pengganti skripsi yang berjudul “Analisis Teknik Renang Gaya Dada (Pada Atlet Pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar)”. Artikel ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam penyusunan artikel ilmiah ini, penulis menyadari bahwa artikel ilmiah ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki. Maka dari itu penulis menerima dengan terbuka kritik dan saran yang membangun agar menghasilkan sesuatu yang lebih baik untuk kedepannya. Penulis telah banyak sekali memperoleh bantuan, dukungan dan doa serta bimbingan yang sangat berguna. Keberhasilan penyusunan artikel ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih yang tak terhingga dan sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Tuhan Yesus Kristus karna berkat dan Kasih-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. Nurdiansyah, 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, kritik, dan arahan-arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
10. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung mangkurat yang telah banyak memberikan ilmunya semasa penulis menempuh pendidikan diperkuliahan.
11. Teristimewa Kepada Cinta pertama penulis, Bapak Rambli Puji dan Ibu Sunarti yang senantiasa memberikan semangat, pelukan, doa, kasih sayang, dan selalu mengucapkan terima kasih kepada penulis. Sosok orang tua yang berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Penulis sadar, bahwa setiap kata dalam artikel ini adalah buah dari kerja keras dan doa orang tua. Artikel ini adalah persembahan untukmu dari putri bungsumu yang saat ini sudah tumbuh dewasa hingga akhirnya dapat menyelesaikan proses penulisan artikel ini dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
12. Kedua kakak tersayang, Mba Purwanti Handayani, dan Mas Andri Mukti Wibowo yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta terima kasih telah setia meluangkan waktunya untuk menjadi tempat dan pendengar terbaik penulis sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini agar menjadi contoh teladan yang baik dan menjadi kebanggaan mereka.
13. Kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik secara moril maupun material.
14. Ketua Club Tibra Banua Aquatik (Kalveryanus Tamur, S.Pd) dan para atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club yang telah memberikan izin dan menerima penulis dengan sangat baik dan ramah serta meluangkan

waktunya untuk membantu penulis dalam proses Penelitian/Pengambilan data sehingga dapat berjalan dengan lancar hingga akhir.

15. The One and Only Sahabatku yang penulis anggap seperti keluarga sendiri yaitu Putri Nabillah Septianti, dengan penuh rasa bangga dan syukur penulis ucapkan terima kasih banyak atas semua support, bantuan dan kebersamaan yang mampu memberikan semangat dan inspirasi bagi penulis untuk menyelesaikan dengan tuntas artikel ilmiah ini. Penulis sangat menghargai setiap momen kebersamaan, canda tawa, serta kerja sama yang terjalin. Kamu adalah sahabat terbaik dan menjadi bagian penting dari perjalanan ini, dan penulis berterima kasih atas semua kenangan indah yang telah kita ciptakan bersama. Terima kasih telah selalu ada dalam suka dan duka. Sukses selalu dan bahagia selalu ya sahabatku Ella Sayang.
16. Untuk My Bestieku, Ciwi-Ciwiku dari SMK sampai Sekarang yang sudah penulis anggap saudara sendiri Yaitu Diva Caroline Silooy, Dita Putri Amanda, Yoans Intan Setiany, Putrinilam Permatasari, Diva Elita, Yulia Safitri Dewi, dan Anna Fitria terimakasih banyak atas segala kebaikan kalian, yang selalu memotivasi dan memberikan semangat, dukungan ketika penulis berada di titik terendah, dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis semasa menempuh pendidikan di perkuliahan. Sukses selalu ya My Bestieku, Ciwi-ciwiku tersayang.
17. Teman-teman seperjuangan dari Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2020 yang sangat penulis sayangi, khususnya kelas Reg A3 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman, pembelajaran, dukungan, dan bantuan kepada penulis selama di bangku kuliah sampai proses penulisan artikel ini selesai. Terimakasih banyak atas dorongan dan partisipasi teman-teman sangat berarti bagi penulis. *See you on top, guys.*
18. Terima kasih untuk Mahaliniraharja, Hindia, Melitha Sidabutar, GMS Live, JPCC Worship, GKDI Worship, Symphony Worship dan Koploisme yang telah menemani dan menghibur penulis disaat proses penulis mengerjakan artikel hingga selesai dan menjadi sumber kekuatan & semangat penulis untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

19. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Ayu Triana Febrianti. Terima kasih telah kuat dalam menjalani setiap proses kehidupan yang dilalui, terima kasih sudah melakukan yang terbaik, terima kasih untuk tidak menyerah dalam situasi dan kondisi apapun, terima kasih sudah terus berjuang dan tidak berhenti untuk terus berusaha mencapai impian, cita-cita serta harapan, terima kasih sudah bertahan dan percaya bahwa setiap proses yang dilalui setiap orang berbeda-beda dan percaya bahwa rencana Tuhan pasti yang terbaik, tetaplah semangat diriku karena perjalanan tidak berhenti sampai disini tetapi akan terus berjalan dan perjuangan masih panjang.

20. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan doa, semangat dan bantuan kepada penulis.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian dari berbagai pihak yang mendukung penulisan artikel ini, dan semoga artikel ini bermanfaat bagi seluruh pihak yang membacanya untuk menambah wawasan. Segala kritik dan saran yang membangun sangat berguna untuk kesempurnaan artikel ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Banjarbaru, 29 Juli 2024

Penulis

Ayu Triana Febrianti

NIM. 2010122120018

DAFTAR ISI

JUDUL	
ABSTRAK	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	
LEMBAR PENGESAHAN.....	
LEMBAR PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK.....	560
PENDAHULUAN.....	561
METODE.....	562
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	563
SIMPULAN	566
REFERENSI	566
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Penilaian..... 562

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat Plagiasi
Lampiran 2. Hasil Turnitin
Lampiran 3. Kartu Pembimbing Utama Artikel
Lampiran 4. Kartu Pembimbing Pendamping Artikel
Lampiran 5. Surat Permohonan Uji Plagiasi Utama
Lampiran 6. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pendamping
Lampiran 7. Surat Permohonan Penilaian Artikel Utama
Lampiran 8. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pendamping
Lampiran 9. Format Tuntas Revisi
Lampiran 10. Lembar Validasi Instrumen Penilaian.....
Lampiran 11. Instrumen Penilaian.....
Lampiran 12. Korespondensi.....
Lampiran 13. Letter Of Acceptance (LOA)
Lampiran 14. Bukti Pengolahan Data
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian Tibra Banua Aquatik Club
Lampiran 17. Surat Penunjukan Pembimbing Artikel.....
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Pie Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada.....
Gambar 2. Dokumentasi Penelitian.....