

C.4

ISBN 978-602-8429-39-9

PROCEEDING

Seminar

Olahraga Nasional III

alam rangka

DIES NATALIS

FIK UNY 2010



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

ISBN 978-602-8429-39-9

PROCEEDING

Seminar
Olahraga Nasional III
dalam rangka
**DIES NATALIS
FIK UNY 2010**



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- 39 MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI
ATLET BULUTANGKIS
Oleh: Lismadiana
Universitas Negeri Yogyakarta 311 - 318
- 40 MANFAAT PROTEIN UNTUK Mendukung Aktifitas Olahraga,
Pertumbuhan, dan Perkembangan Anak Usia Dini
Oleh: Nawan Primasoni
Universitas Negeri Yogyakarta 319 - 324
- 41 DIAGNOSIS DAN MANAJEMEN CEDER OLAHRAGA
Oleh: dr. Novita Intan Arovah, MPH
Universitas Negeri Yogyakarta 325 - 331
- 42 PEMANFAATAN MEDIA DALAM PEMBELAJARAN PENCAK SILAT
Oleh: Nur Rohmah Muktiani
Universitas Negeri Yogyakarta 332 - 337
- 43 UPAYA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PENJASORKES) DALAM MENANGGULANGI PENYALAHGUNAAN
NARKOBA LEWAT PENDIDIKAN KESEHATAN
Oleh: Nurhadi Santoso
Universitas Negeri Yogyakarta 338 - 347
- 44 KESALAHAN-KESALAHAN TEKNIK GERAK SMES BOLAVOLI
Oleh: Sb Pranatahadi, M.Kes
Universitas Negeri Yogyakarta 348 - 356
- 45 SOSIALISASI REGULASI TENIS MEJA
Oleh: Drs. R. Sunardianta, M.Kes
Universitas Negeri Yogyakarta 357 - 360
- 46 KERJASAMA DAN PEMBINAAN OLAHRAGA DALAM MEMBANGUN KARAKTER DAN
MENTALITAS BANGSA
Oleh: Sigit Nugroho
Universitas Negeri Yogyakarta 361 - 366
- 47 METHOD OF PRACTICE IN TEACHER EDUCATION STUDENTS EXPERIENCE
FIELD ELEMENTARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION
Oleh: Sriawan, M.Kes
State University of Yogyakarta 367 - 374
- 48 IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK RENANG GAYA CRAWL BAGI
MAHASISWA PROGRAM DM PENJAS FIK UNYTAHUN 2001
Oleh: Subagyo, M.Pd.
Sunardianta, M.Kes
Universitas Negeri Yogyakarta 375 - 380

49	✓ PEMBINAAN PEMAIN MUDA LANDASAN MEMBANGUN INDUSTRI SEPAKBOLA DAN PRESTASI TIM NASIONAL INDONESIA Oleh: Sulistiyono Universitas Negeri Yogyakarta	381 - 389
50	MANAJEMEN SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN DEPOK, SLEMAN Oleh: Tri Ani Hastuti Universitas Negeri Yogyakarta	390 - 398
51	STIMULASI GERAK DASAR SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH Oleh: Yudanto Universitas Negeri Yogyakarta	399 - 403
52	EFEK PELATIHAN Oleh: Aris Priyanto SMA Negeri 1 Yogyakarta	404 - 411
53	METODE PEMBINAAN KEBUGARAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI Oleh: Suharjana Universitas Negeri Yogyakarta	412 - 417
54	PELATIH SEBAGAI KARIR ALTERNATIF BIDANG OLAHRAGA Oleh: Dr. Saifuddin, M.Pd Unsyiah Nanggroe Aceh Darrussalam	418 - 421
55	PERAN MEDIA MASSA DALAM PENCITRAAN DIRI DIFABEL LEWAT PEMBERITAAN OLAHRAGA KHUSUS (CACAT) Oleh: Sumaryanti, M.S Universitas Negeri Yogyakarta	422 - 429 ✓

IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK RENANG GAYA CRAWL BAGI MAHASISWA PROGRAM D-II PENJAS FIK UNY TAHUN 2001

oleh:
Subagyo, M.Pd.
Sunardianta, M. Kes
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan belajar teknik renang gaya crawl bagi mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode survei, populasi penelitian adalah mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2001 yang telah menempuh mata kuliah akuatik I. Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi. Pengumpulan data dengan teknik angket. Analisa data menggunakan diskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor gerakan pernafasan merupakan faktor kesulitan yang mempunyai persentase tertinggi, disusul faktor kombonasi gerakan dan mempertahankan posisi badan, sedangkan faktor gerakan kaki dan lengan mempunyai persentase tingkat kesulitan yang rendah.

Kata kunci: identifikasi, kesulitan renang, gaya crawl

PENDAHULUAN

Dalam menempuh mata kuliah akuatik pada umumnya para mahasiswa program D II PGSD FIK UNY banyak mengalami kesulitan untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan, hal ini disebabkan karena perbedaan tempat melakukan aktivitas renang dengan aktivitas olahraga yang lain, yaitu dilakukan di dalam air. Karena pada hakekatnya manusia bukanlah makhluk yang hidup di air seperti halnya ikan, untuk itu manusia yang ingin belajar berenang harus dapat melakukan adaptasi dengan air. Seperti bagaimana rasanya apabila melakukan gerakan-gerakan di air. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah gerakan yang amat kompleks untuk melakukan renang gaya crawl.

Dari mahasiswa yang belajar berenang banyak masalah yang dilontarkan sebelum mereka belajar renang. Masalah tersebut antara lain: apakah nantinya saya dapat berenang, bagaimana nantinya kalau saya tenggelam, apakah usia mempengaruhi belajar berenang dan masalah-masalah lainnya. Masalah-masalah yang dimunculkan tersebut kadang-kadang sudah mempengaruhi secara psikologis dalam proses belajar mengajar.

Belajar renang gaya pada umumnya, renang gaya crawl pada khususnya teknik gerakan yang harus dikuasai meliputi posisi badan di air, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan yang dikombinasikan dan terkoordinasi dengan baik perlu diupayakan. Karena masing-masing unsur gerakan mempunyai tujuan dan peran sendiri-sendiri untuk dapat berennag dengan baik.

Dari data hasil kelulusan program D II PGSD Penjas FIK UNY angkatan tahun 2001 masih banyak mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam menempuh mata kuliah akuatik I, khususnya renang gaya crawl. Hal ini disebabkan karena belum menguasai teknik gerakan yang seharusnya dilakukan sehingga untuk berenang pada jarak tertentu tidak dapat dilakukan. Berdasarkan informasi yang diperoleh dikatakan bahwa sulit membuat posisi badan sejajar dengan permukaan air, gerakan kaki yang dilakukan menyebabkan kaki cepat menjadi lelah, selain itu untuk melakukan gerakan pernafasan baik waktu mengambil nafas maupun mengeluarkan nafas sulit dilakukan dan masalah-masalah yang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan belajar teknik renang gaya crawl bagi mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK RENANG GAYA CRAWL BAGI MAHASISWA PROGRAM D-II PENJAS FIK UNY TAHUN 2001

oleh:
Sunardianta, M. Kes
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan belajar teknik renang gaya crawl bagi mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode survei, populasi penelitian adalah mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2001 yang telah menempuh mata kuliah akuatik I. Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi. Pengumpulan data dengan teknik angket. Analisa data menggunakan diskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor gerakan pernafasan merupakan faktor kesulitan yang mempunyai persentase tertinggi, disusul faktor kombonasi gerakan dan mempertahankan posisi badan, sedangkan faktor gerakan kaki dan lengan mempunyai persentase tingkat kesulitan yang rendah.

Kata kunci: identifikasi, kesulitan renang, gaya crawl

PENDAHULUAN

Dalam menempuh mata kuliah akuatik pada umumnya para mahasiswa program D II PGSD FIK UNY banyak mengalami kesulitan untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan, hal ini disebabkan karena perbedaan tempat melakukan aktivitas renang dengan aktivitas olahraga yang lain, yaitu dilakukan di dalam air. Karena pada hakekatnya manusia bukanlah makhluk yang hidup di air seperti halnya ikan, untuk itu manusia yang ingin belajar berenang harus dapat melakukan adaptasi dengan air. Seperti bagaimana rasanya apabila melakukan gerakan-gerakan di air. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah gerakan yang amat kompleks untuk melakukan renang gaya crawl.

Dari mahasiswa yang belajar berenang banyak masalah yang dilontarkan sebelum mereka belajar renang. Masalah tersebut antara lain: apakah nantinya saya dapat berenang, bagaimana nantinya kalau saya tenggelam, apakah usia mempengaruhi belajar berenang dan masalah-masalah lainnya. Masalah-masalah yang dimunculkan tersebut kadang-kadang sudah mempengaruhi secara psikologis dalam proses belajar mengajar.

Belajar renang gaya pada umumnya, renang gaya crawl pada khususnya teknik gerakan yang harus dikuasai meliputi posisi badan di air, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan yang dikombinasikan dan terkoordinasi dengan baik perlu diupayakan. Karena masing-masing unsur gerakan mempunyai tujuan dan peran sendiri-sendiri untuk dapat berennag dengan baik.

Dari data hasil kelulusan program D II PGSD Penjas FIK UNY angkatan tahun 2001 masih banyak mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam menempuh mata kuliah akuatik I, khususnya renang gaya crawl. Hal ini disebabkan karena belum menguasai teknik gerakan yang seharusnya dilakukan sehingga untuk berenang pada jarak tertentu tidak dapat dilakukan. Berdasarkan informasi yang diperoleh dikatakan bahwa sulit membuat posisi badan sejajar dengan permukaan air, gerakan kaki yang dilakukan menyebabkan kaki cepat menjadi lelah, selain itu untuk melakukan gerakan pernafasan baik waktu mengambil nafas maupun mengeluarkan nafas sulit dilakukan dan masalah-masalah yang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan belajar teknik renang gaya crawl bagi mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

KAJIAN PUSTAKA

Hakekat belajar

Belajar merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang, dan keinginan untuk belajar tergantung dari masing-masing orang yang menemukannya, terlebih lagi dilihat dari tujuan dan tingkatannya. Keingintahuan sesuatu hal yang belum diketahui merupakan suatu proses belajar, demikian juga upaya untuk dapat melakukan sesuatu ketrampilan tertentu adalah proses belajar.

Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Winkel (1991:34) bahwa proses perubahan dari belum tahu menjadi tahu dan perubahan dari belum dapat menjadi dapat melakukan sesuatu ketrampilan merupakan proses belajar. Dengan demikian keinginan seseorang untuk mengetahui sampai memahami sesuatu merupakan upaya yang dilakukan dalam rangka belajar, mengetahui nama-nama kota berikut mengetahui letak kota-kota yang dimaksud merupakan pelajaran kognitif. Sedangkan keinginan seseorang untuk dapat melakukan renang merupakan proses belajar ketrampilan. Pendapat ini juga sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Dakar (1996:11) yang menyatakan belajar dapat didefinisikan suatu proses dimana organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman.

Belajar bila ditinjau dari tempat melakukan proses belajar dapat dikelompokkan menjadi beberapa tempat seperti: belajar secara formal di sekolah, belajar secara non formal seperti ditempat-tempat kursus dan juga belajar dari lingkungan alam sekitarnya.

Untuk itu pemahaman tentang hakikat belajar merupakan bahasan yang sangat kompleks, seperti belajar ditinjau dari segi tujuannya, dari materinya, tempat dan masih banyak dari sudut pandang yang lain.

Belajar Renang

Renang merupakan aktifitas yang dilakukan di dalam air, karena air bukan merupakan tempat kehidupan manusia melakukan aktifitas sehari-harinya, oleh karena itu jika seseorang ingin belajar renang perlu melakukan tahapan-tahapan tertentu. Bagaimana pemahaman siswa terhadap tahapan-tahapan melakukan renang akan menentukan keberhasilan dalam proses belajar renang. Oleh karena aktifitas renang dilakukan di dalam air maka untuk memulai belajar renang perlu adanya pengenalan terhadap karakteristik air. Lebih lanjut bagaimana harus bergerak di dalam air hingga nantinya bisa berenang.

Untuk pengenalan air dapat dimulai dari pengenalan suhu air, karena air yang ada di kolam kadang dirasakan berbeda dengan air di sungai jika ditinjau atas dasar suhu, sehingga ada yang merasakan saat masuk kolam keedinginan. Air mudah bergerak jika kemasukan benda sehingga menimbulkan gelombang. Air juga merupakan zat tembus pandang, hal ini bisa menimbulkan penafsiran yang salah tentang kedalaman kolam, seperti air yang ada di kolam keliatannya nampak dangkal tetapi kenyataannya kolam tersebut dalam. Hal demikian kalau tidak dikenali sejak awal oleh siswa baru belajar renang akan sangat membahayakan.

Dalam proses belajar berenang terlebih dahulu harus diajarkan dasar-dasar berenang sebelum belajar gaya dalam renang, dasar-dasar renang yang dimaksud menurut Dedeng Kurnia (1991:11) adalah mengapung, meluncur dan bernapas di air.

Mengapung merupakan faktor utama yang harus dilakukan, karena dengan posisi tubuh mengapung yaitu membuat badan atau tubuh terapung di atas permukaan air akan mempermudah melakukan gerakan-gerakan di air. Agar tubuh dapat meluncur dengan baik maka posisi tubuh harus sejajar dengan permukaan air untuk memperkecil hambatan. Hambatan yang dimaksud meliputi hambatan depan, hambatan permukaan tubuh, dan hambatan belakang. Sedangkan yang dimaksud dengan bernapas di air adalah bagaimana mengambil napas dan mengeluarkan napas di air. Karena di dalam air tidak dapat leluasa untuk melakukan pernapasan. Sukarno (1979:30) mengatakan prinsip yang harus diperhatikan untuk belajar berenang adalah (1) mengapung, (2) meluncur, (3) kontinuitas gerakan dan (4) hambatan yang terjadi di air.

Renang Gaya Crawl

Renang gaya crawl pada dasarnya unsur-unsur gerakan yang dilakukan hampir sama dengan gaya-gaya

yang lain yaitu meliputi: posisi badan di air, gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan pernafasan. Manglischo (1982:53) mengemukakan bahwa teknik renang gaya crawl meliputi: (1) posisi badan, (2) gerakan kaki, (3) gerakan lengan dan (4) gerakan pernafasan. Pendapat yang senada disampaikan oleh Dadang Kurnia (1991:11) bahwa dalam belajar renang gaya crawl harus memperhatikan: (1) posisi badan, (2) gerakan kaki, (3) gerakan lengan dan (4) gerakan pernafasan dan (5) renang lengkap.

Lebih lanjut mengenai teknik renang gaya crawl dapat diuraikan sebagai berikut:

1. posisi badan

- a. hidrodinamis atau stream line yaitu posisi badan sejajar dengan permukaan air
- b. tubuh berputar pada garis pusat atau pada rotasinya
- c. menghindari gerakan yang mengakibatkan badan naik turun atau meliuk-liuk

2. gerakan kaki

Gerakan kaki dilakukan dengan menggerakkan kaki naik turun, dimulai dari pangkal paha sampai lecutan pergelangan kaki. Kedalaman kaki waktu mengadakan pukulan kebawah sampai lecutan antara 30-35 cm.

3. gerakan lengan

Dalam renang gaya crawl terdapat beberapa fase gerakan tangan yaitu fase: (1) masuk ke dalam air, (2) menangkap, (3) menarik, (4) mendorong dan (5) istirahat.

4. gerakan pernafasan

Dalam renang gaya crawl dilakukan dengan jalan memutar kepala kesamping kiri atau kanan sampai mulut keluar dari permukaan air

Kasalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya crawl

Dalam melakukan teknik renang gaya crawl yang baik fase-fase gerakan-gerakannya harus dilakukan secara efektif dan efisien, namun demikian sering terjadi gerakan-gerakan yang semestinya tidak dilakukan. Dadang kurnia (1991:23) mengemukakan bahwa dalam melakukan renang gaya crawl sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan kaki lengan, pernafasan dan posisi badan. Pendapat yang senada dikemukakan oleh David Thomas (1998:116) bahwa kesalahan yang sering terjadi pada renang gaya crawl adalah koordinasi gerakan kaki, lengan dan pernafasan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif dengan survei yang dilakukan di fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Populasi penelitian adalah mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan tahun 2001 yang telah mengikuti mata kuliah akuatik.

Sampel penelitian adalah sensus semua populasi. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kesulitan-kesulitan yang sering dialami mahasiswa Program D2 PGSD Penjas fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan tahun 2001 dalam belajar renang gaya crawl.

Instrumen untuk mengambil data dalam penelitian ini menggunakan angket. Adapun angket yang diberikan disusun berdasarkan isi gerakan renang gaya crawl yang mencakup faktor-faktor gerakan renang gaya crawl. Sutrisno Hadi (1992:3) untuk menyusun instrumen menentukan variabel kontrak, faktor dan butir pernyataan. Faktor-faktor gerakan renang gaya crawl dijabarkan sebagai berikut:

1. Faktor posisi badan

Faktor posisi badan renang gaya Crawl dijabarkan menjadi 3 butir pernyataan.

a. Faktor gerakan kaki

Faktor gerakan kaki renang gaya Crawl dijabarkan menjadi 3 butir pernyataan.

b. Faktor gerakan lengan

Faktor gerakan lengan renang gaya Crawl dijabarkan menjadi 3 butir pernyataan.

c. Faktor gerakan pernafasan

Faktor gerakan pernafasan renang gaya Crawl dijabarkan menjadi 3 butir pernyataan.

Faktor kombinasi gerakan

Faktor kombinasi gerakan renang gaya Crawl dijabarkan menjadi 3 butir pernyataan.

Dari uraian faktor-faktor gerakan renang gaya crawl tersebut diatas dapat dilihat pada angket yang ada pada lampiran. Untuk menganalisa data yang terkumpul dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian yang terkumpul dari angket yang telah diberikan kepada mahasiswa Program D2 PGSD Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan tahun 2001 yang telah mengikuti latihan renang gaya crawl sebanyak 76 responden yang mengembalikan angket, berdasarkan rekapitulasi data faktor-faktor kesulitan yang sering terjadi dalam belajar renang gaya crawl secara ringkas dapat disajikan sebagai berikut:

faktor-faktor kesulitan	Menyatakan sulit	Menyatakan tidak sulit	total	% menyulitkan
Posisi tubuh				
1	11	65	76	14.5
2	7	69	76	9.2
3	23	53	76	30.3
Gerakan kaki				
4	5	71	76	6.6
5	9	67	76	11.8
6	9	67	76	11.8
Gerakan lengan				
7	9	67	76	11.8
8	7	69	76	9.2
9	5	71	76	6.6
10	11	65	76	14.5
Gerakan pernafasan				
11	24	52	76	31.6
12	38	38	76	50.0
13	56	20	76	73.7
Gerakan kombinasi				
14	6	70	76	7.9
15	22	54	76	28.9
16	30	46	76	39.5

Hasil penelitian berdasarkan persentase tingkat kesulitan belajar renang gaya crawl sebagai berikut:

Faktor posisi badan

Membuat posisi badan telungkup di permukaan air

Dari 76 responden mengatakan sulit 11 orang atau 14,5%

Membuat posisi badan telungkup dan sejajar posisi air

Dari 76 responden mengatakan sulit 7 orang atau 9,2 %

Membuat posisi badan sejajar dengan permukaan air dengan sikap rileks

Dari 76 responden mengatakan sulit 23 orang atau 30,3%

Faktor gerakan kaki

Melakukan gerakan kaki ke bawah atau melakukan pukulan

Dari 76 responden mengatakan sulit 5 orang atau 6,6%

Melakukan gerakan kaki ke atas atau *recovery*

Dari 76 responden mengatakan sulit 9 orang atau 11,8%

- Melakukan gerakan pukulan kaki dengan melecutkan pergelangan kaki
Dari 76 responden mengatakan sulit 9 orang atau 11,8%
5. Faktor gerakan lengan
 6. Melakukan gerakan lengan masuk air
Dari 76 responden mengatakan sulit 9 orang atau 11,8%
 - Melakukan gerakan tarikan
Dari 76 responden mengatakan sulit 7 orang atau 9,2%
 - Melakukan gerakan dorongan
Dari 76 responden mengatakan sulit 5 orang atau 6,6%
 - Melakukan gerakan lengan kembali ke depan
Dari 76 responden mengatakan sulit 11 orang atau 14,5%
 7. Faktor gerakan pernafasan
 8. Melakukan gerakan memalingkan muka
Dari 76 responden mengatakan sulit 24 orang atau 31,6%
 - Melakukan gerakan pengambilan nafas
Dari 76 responden mengatakan sulit 38 orang atau 50%
 - Melakukan gerakan mengeluarkan nafas
Dari 76 responden mengatakan sulit 56 orang atau 73,6%
 9. Faktor kombinasi gerakan
 10. Kombinasi gerakan kaki dan tangan
Dari 76 responden mengatakan sulit 6 orang atau 7,9%
 - Kombinasi lengan dan pernafasan
Dari 76 responden mengatakan sulit 22 orang atau 28,9%
 - Kombinasi kaki, lengan dan pernafasan
Dari 76 responden mengatakan sulit 30 orang atau 39,5%

Persentase faktor kesulitan belajar renang gaya crawl yang paling banyak dialami oleh responden adalah faktor gerakan pernafasan, seperti terlihat pada tabel 1 memiliki persentase tertinggi. Dari ketiga unsur gerakan pernafasan masing-masing memiliki persentase kesulitan: (1) 31,6%, (2) 50%, dan (3) 73,7%. Gerakan pernafasan meliputi gerakan kepala untuk mengambil nafas dengan memalingkan muka ke samping kanan dan kiri sampai sebagian mulut keluar dari permukaan air. Kenyataan yang banyak dilakukan dalam belajar renang gaya crawl, gerakan pernafasan dilakukan dengan mengangkat dagu ke depan. Gerakan ini mengakibatkan posisi badan dan kaki tenggelam sehingga posisi badan tidak rata-rata air. Gerakan pengambilan nafas tidak dapat dilakukan dengan sempurna jika pada saat gerakan memalingkan muka sebagian mulut belum keluar dari air, atau kadang-kadang mulut sudah keluar dari permukaan air tapi tidak membuka atau menarik nafas. Sedangkan pengeluaran nafas di dalam air tidak dilakukan atau nafas ditahan. Padahal dalam belajar renang gaya crawl pengambilan dan pengeluaran nafas ini harus dilakukan teratur, yaitu dengan memalingkan muka kesamping hingga mulut keluar dari permukaan air untuk menarik nafas dan mengeluarkan nafas di dalam air, dengan demikian di dalam air tidak menahan nafas sehingga otot bagian dada menjadi tenang/ tidak tegang.

Faktor gerakan kombinasi menempati posisi kedua sebagai faktor kesulitan yang dialami oleh responden setelah faktor gerakan pernafasan dalam belajar renang gaya crawl. Dari ketiga unsur dalam gerakan kombinasi masing-masing unsur memiliki persentase kesulitan: 1) 7,9%, 2) 28,9% dan 3) 39,5% seperti yang tercantum dalam tabel 1.

Kombinasi gerakan ini menuntut mahasiswa untuk dapat melakukan gerakan kaki, lengan, dan pernafasan secara bersamaan. Persentase faktor kesulitan yang ketiga adalah posisi badan. Posisi badan ini biasanya tidak dapat dipertahankan oleh gerakan kaki yang tidak sempurna atau karena melakukan gerakan pengambilan nafas yang salah yaitu dengan mengangkat muka atau dagu ke depan atas. Sehingga menyebabkan bagian

kaki dan tubuh bagian belakang tenggelam. Gerakan kaki pada renang gaya crawl mempunyai peran untuk mengapung dan membantu gerakan laju ke depan atau kecepatan renang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ternyata unsur gerakan pernafasan menunjukkan persentase paling tinggi diantara unsur-unsur gerakan teknik renang gaya crawl. Kombinasi gerakan renang gaya crawl menunjukkan persentase kesulitan setelah gerakan pernafasan.

Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa unsur gerakan pernafasan menunjukkan persentase yang tinggi, maka untuk pembelajaran renang khususnya gerakan pernafasan mendapat perhatian yang lebih tinggi. Demikian juga mengenai kombinasi gerakan renang gaya crawl.

DAFTAR PUSTAKA

- Dadeng Kurnia (1991). *Renang*, Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Renang seluruh Indonesia.
- Ratna Willis Dahar (1982). *Teori-Teori Belajar*, Jakarta: Airlangga.
- Manglischo (1982). *Swimming Faster A Comprehensive Guide to The Science of Swimming*, California: May Flied Publising Co.
- Suharno (1992). *Renang dan Metodik*, Jakarta: PT Karya Uni Press
- Sutrisno Hadi (1991). *Analisis Butir untuk Angket, Tes dan Nilai Skala*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Thommas David (1996). *Renang Tingkat Dasar*, Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Winkel, W.S. (1991). *Psikologi Pengajaran*, Jakarta: PT. Grasindo.

