

BC

Subagyo.

# 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

# 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.



yang lain yaitu meliputi: posisi badan di air, gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan pernafasan. Manglischo (1982:53) mengemukakan bahwa teknik renang gaya croul 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 croul 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 croul 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 croul 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 croul dilakukan dengan jalan memutar kepala kesamping kiri atau kanan sampai mulut keluar dari permukaan air

### **Kasalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya croul**

Dalam melakukan teknik renang gaya croul 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 croul 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 croul 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 croul.

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

1. Faktor posisi badan

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

a. Faktor gerakan kaki

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

b. Faktor gerakan lengan

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

c. Faktor gerakan pernafasan

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

- 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