

Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>

Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 7 (1), Mei 2024

Muamar, Eka Purnama Indah, Aryadi Rachman.

Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Klub Tibra Banua Aquatik

Muamar^{1*}, Eka Purnama Indah², Aryadi Rachman³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Jalan Brigjen Hasan Basri, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70123, Indonesia.

*E-mail: 2010122210010@mhs.ulm.ac.id¹, eka.indah@ulm.ac.id², aryadi.rachman@ulm.ac.id³

Abstrak

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

Tibra Banua Aquatik Club Athlete's Freestyle Swimming Technique

Abstract

This 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 Kandangan, 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*

PENDAHULUAN

Renang adalah olahraga yang melibatkan gerakan tubuh di dalam air untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Berenang adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan terkoordinasi dari ekstremitas atas dan bawah dalam media cair, dipraktikkan oleh individu dari segala usia dan status Kesehatan (Escalante & Saavedra, 2012). Teori lain mengatakan, berenang adalah bentuk olahraga yang populer, menawarkan latihan komprehensif yang menggabungkan daya tahan, kekuatan, dan kekuatan dalam lingkungan yang tidak menahan beban, terutama didorong oleh gerakan tubuh bagian atas (Granger et al., 2019). Olahraga ini menawarkan berbagai manfaat kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Terdapat empat jenis gaya renang utama yang umum dipraktikkan, yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya bebas (*freestyle*) adalah yang tercepat dan paling efisien, dengan posisi tubuh rata dengan air dan gerakan tangan bergantian mengayuh, sementara kaki melakukan tendangan flutter. Gaya dada (*breaststroke*) populer karena mudah dipelajari, dengan gerakan tangan mendorong air ke depan dan ke belakang serta gerakan kaki menyerupai tendangan katak. Gaya punggung (*backstroke*) dilakukan dengan posisi tubuh menghadap ke atas, di mana gerakan tangan mirip dengan gaya bebas, tetapi dilakukan di atas permukaan air, dan kaki melakukan tendangan flutter. Gaya kupu-kupu (*butterfly*) menuntut kekuatan dan koordinasi tinggi, dengan gerakan tangan dilakukan secara bersamaan dan kaki melakukan tendangan lumba-lumba. Akan tetapi, dalam penelitian ini menitik fokuskan ke renang gaya bebas.

Definisi gaya bebas ialah dada perenang diposisikan menghadap ke permukaan air, dan kaki mereka secara bergantian naik dan turun saat mereka mengayunkan kedua tangan dengan cepat ke depan sambil mengayuh (Saputra & Maidarman, 2019). Kecepatan adalah komponen utama yang mempengaruhi renang gaya bebas. Perenang akan lebih cepat melewati garis finis jika mereka mengayuh dengan bentuk tangan dan kaki yang tepat (Hudayhana, 2014). Untuk berprestasi, faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut diantaranya yaitu, jenis gerakan, tingkat pengembangan latihan performa, dan karakteristik gerakan, termasuk kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keterampilan, dan nilai-nilai kemanusiaan yang positif (Imansyah, 2018). Renang menjadi salah satu olahraga utama yang wajib dimainkan, di Indonesia khususnya di Kalimantan Selatan terdapat banyak tempat pembinaan olahraga prestasi renang salah satunya adalah Tibra Banua Aquatik. Salah satu organisasi yang terlibat dalam pengembangan dan pembibitan prestasi renang adalah Tibra Banua Aquatik beralamat di jalan A. Yani No.32 Guntung Manggis, Banjarbaru. Kolam renang Antasari berfungsi sebagai tempat latihan untuk Tibra Banua Aquatik. Klub ini mempersiapkan para atlet mulai dari usia 7 tahun untuk berkembang, untuk meningkatkan kemampuan mereka, dan sebagai generasi penerus para atlet yang sudah tidak aktif lagi.

Akan tetapi fakta yang ditemukan berdasarkan wawancara awal bersama pelatih Tibra Banua Aquatik bahwa total atlet yang dibina pada klub ini yaitu seluruhnya berjumlah enam orang, tiga laki-laki dan tiga perempuan. Latihan dilakukan setiap hari senin-minggu dari jam 16.00-18.00, di Indonesia, renang gaya bebas adalah salah satu olahraga yang paling populer, baik di Tingkat kabupaten maupun di tingkat nasional. Dalam pelaksanaannya, seringkali ditemukan adanya perbedaan limit yang diberlakukan, khususnya limit terbaik atau rekor yang diakui. Seperti dalam penelitian (Nur & Pramono, 2021) yang mana terdapat atlet perenang gaya bebas tidak masuk kedalam limit kejunas yang telah ditetapkan. Adapun pada penelitian (Fauzan & Dirgantoro, 2021) yang mana melakukan penelitian atlet renang di wilayah Kalimantan Selatan tahun 2021 yang mana hanya ditemukan 3 atlet yang masuk dalam kategori limit waktu nasional untuk renang gaya bebas. Fakta lainnya adalah pada kejuaraan tingkat provinsi tahun 2022 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. Hal ini

berdasarkan penelitian (Silva et al., 2019) yang mana perbedaan Tingkat kinerja berdasarkan status kompetitif seperti tingkat nasional ataupun regional dapat mempengaruhi kepercayaan diri atlet ketika bersaing di tingkat yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dapat di ketahui bahwa terdapat sebuah permasalahan yang ada terutama pada atlet renang gaya bebas berdasarkan hasil wawancara dan di dukung oleh penelitian yang relevan.

Pada klub Tibra Banua Aquatik mungkin ada standar dan limit terbaik gaya bebas yang berbeda dengan yang diberlakukan secara nasional. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, termasuk variasi dalam cara latihan, fasilitas, tingkat pengawasan, dan kapasitas atlet untuk mempelajari pola gerakan baru. Perbedaan kemampuan atlet dalam menguasai teknik gerakan adalah salah satu faktor utama penyebab terjadinya perbedaan limit (Septian, 2021). Aspek utama dari renang gaya bebas adalah keselarasan tubuh, gerakan kaki, pernapasan, koordinasi pernapasan dan kaki, rotasi tangan, dan lain sebagainya (Harmoko & Sovensi, 2021). Oleh karena itu, dasar-dasar renang harus dipahami dan dipelajari sebelum mencoba gaya renang apa pun.

Pada penelitian ini akan membahas lebih lanjut mengenai Teknik Gerakan gaya bebas pad klub renang Tibra Banua Aquatik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penguasaan teknik dasar renang gaya bebas atlet pada klub Tibra Banua Aquatik Banjarbaru. Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap agar pelatih dan atlet mengetahui Tingkat penguasaan tenik dan penyebab kurang efektifnya teknik renang gaya bebas yang dilakukan sehingga dapat menemukan solusi yang tepat untuk memperbaiki teknik gerakan agar lebih efektif.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan survei dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi keahlian teknik renang gaya bebas pada atlet Tibra Banua Aquatik dengan menggunakan instrument dalam penelitian ini berupa lembaran observasi penilaian menggunakan validasi ahli untuk mengukur teknik gerakan renang gaya bebas dinomor 50 meter secara detail pada atlet KU II Tibra Banua Aquatik. Hasil dari data tersebut akan digunakan sebagai gambaran yang sistematis dan akurat mengenai berbagai aspek teknik dalam gerakan renang gaya bebas diantaranya posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Penelitian dilakukan dikolam renang Antasari yang terletak di kota Banjarbaru dan juga merupakan tempat latihan atlet Tibra Banua Aquatik. Penelitian akan dilakukan dilingkungan yang relevan dengan subjek penelitian sehingga hasilnya dapat menjadi representatif terhadap kondisi sebenarnya dimana para atlet berlatih.

Populasi secara keseluruhan adalah unit pengukuran dan dasar untuk generalisasi (Sugiyono, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet KU II (Kelompok Umur 2) diklub Tibra Banua Aquatik, dengan jumlah 6 orang. Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi saat ini yang digunakan untuk merekam sebagian dari keseluruhan populasi (Sugiyono, 2022). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang ada dalam populasi dikarenakan menggunakan teknik total sampling.

Instrumen adalah pendukung untuk mengukur fenomena sosial atau lingkungan yang dapat diamati disebut instrumen penelitian (Sugiyono, 2022). Penyusunan instrumen menggunakan skala semantik deferensial yang berupa skala pengukuran sikap tetapi bentuknya tidak berupa pilihan yang terdiri dari 7 indikator yang bertujuan untuk mengukur keterampilan atlet yaitu, start, posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan pernafasan, gerakan koordinasi dan finish yang berasal dari buku (Mashud, 2019). Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen

| Konsep | Indikator | Jumlah Butir Deskriptor |
|-------------------|------------------|--------------------------------|
| Renang Gaya Bebas | Start | 5 Deskriptor Penilaian |
| | Posisi Tubuh | 4 Deskriptor Penilaian |
| | Gerakan Tungkai | 5 Deskriptor Penilaian |

| Konsep | Indikator | Jumlah Butir Deskriptor |
|--------|--------------------|-------------------------|
| | Gerakan Lengan | 5 Deskriptor Penilaian |
| | Gerakan Pernafasan | 5 Deskriptor Penilaian |
| | Gerakan Koordinasi | 4 Deskriptor Penilaian |
| | Finish | 1 Deskriptor Penilaian |

Tahap yang paling penting dalam proses penelitian adalah pengumpulan data, karena mengumpulkan data adalah tujuan utama dari penelitian (Fenti, 2020). Hasil data dari proses pengambilan data akan digunakan untuk pembahasan dan menjadi dasar kesimpulan. Persentase adalah metode analisis data yang digunakan dalam investigasi (Fenti, 2020). Setelah data telah terkumpul, skor hasil dari lembar observasi akan dicari rata-rata nilai kemudian dibagikan dengan skor maksimal dan hasilnya akan dikonversikan dalam bentuk persentase. Selanjutnya, hasil data tersebut akan dimasukkan kedalam skala penilaian. Adapun skala penilaian gerak renang gaya bebas sebagai berikut:

Tabel 2. Skala Penilaian

| Interval kelas Persentase Skor (%) | Kategori |
|------------------------------------|---------------|
| 81-100 | Sangat Baik |
| 61-80 | Baik |
| 41-60 | Sedang |
| 21-40 | Kurang |
| 00-20 | Sangat Kurang |

Sumber: Suharsimi Arikunto (2016)

Selain itu, akan diklasifikasikan data yang dideskripsikan secara verbal atau data yang disajikan dalam bentuk kalimat. Kelompok ini terdiri dari data kualitatif, atau data yang dinyatakan secara verbal atau dalam kalimat (Rohman et al., 2023). Di sisi lain, data kuantitatif terdiri dari informasi numerik yang dinyatakan dalam bentuk persentase (Rohman et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

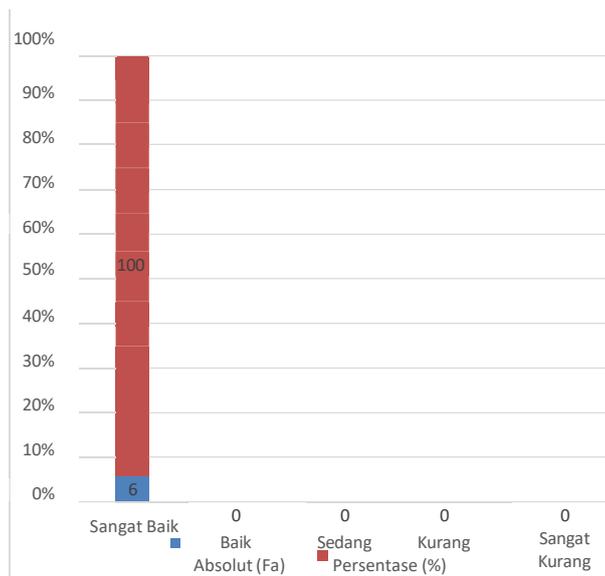
Di dalam proses pengumpulan data, peneliti dibantu oleh ahli yang memiliki lisensi *National Technical Official* (NTO). Metode renang gaya bebas Tibra Banua Aquatik akan dijelaskan dalam penelitian ini, dimulai dari start dan bergerak melalui posisi tubuh, pernapasan, lengan, tungkai, koordinasi, dan finish. Hasil dari analisis skor ditampilkan dalam distribusi tebal berdasarkan evaluasi dari enam sampel yang menggunakan teknik renang gaya bebas.

Tabel 3. Distrbusi Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas

| Interval | Katagori | Frekuensi | |
|----------|---------------|--------------|----------------|
| | | Absolut (Fa) | Persentase (%) |
| 81-100 | Sangat Baik | 6 | 100 |
| 61-80 | Baik | 0 | 0 |
| 41-60 | Sedang | 0 | 0 |
| 21-40 | Kurang | 0 | 0 |
| 00-20 | Sangat Kurang | 0 | 0 |
| Total | | 6 | 100 |

Tabel diatas menunjukkan dari enam orang sampel yang dapat dianalisis teknik renang gaya bebas pada atlet Tibra Banua Aquatik masuk dalam kategori sangat baik sejumlah 6 atlet (100%), masuk dalam kategori baik 0 atlet (0%), masuk dalam kategori sedang 0 atlet (0%), masuk dalam kategori kurang 0 (0%), masuk dalam kategori sangat kurang 0 atlet (0%). Keseluruhan atlet mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik. Adapun masing-masing diantaranya dua orang atlet mendapatkan skor nilai 97, dua orang atlet mendapatkan skor 96, dan 2 atlet terakhir mendapatkan skor nilai 94. Berdasarkan hasil analisis tingkat kemahiran dalam metode renang gaya bebas adalah 96,51,

yang dikategorikan sebagai kategori sangat baik, berdasarkan analisis semua indikator penilaian yang digabungkan. Adapun hasil yang didapat di koversikan ke dalam bentuk diagram dapat dilihat dalam gambar 1 berikut.



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

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan tersebut, adapaun rangkuman hasil analisis data penguasaan teknik renang gaya bebas atlet Tibra Banua Aquatik dapat dilihat dalam tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman analisis data yang berkaitan dengan kemahiran atlet Tibra Banua Aquatik dalam teknik renang gaya bebas

| No | Gerakan yang Diamati | Skor Rata-Rata | Rata-Rata Tingkat Penguasaan Teknik % | Katagori |
|------------------|----------------------|----------------|---------------------------------------|-------------|
| 1 | Start | 28.7 | 96.67 | Sangat Baik |
| 2 | Posisi Tubuh | 29.25 | 97.5 | Sangat Baik |
| 3 | Gerakan Tungkai | 28.4 | 94.67 | Sangat Baik |
| 4 | Gerakan Lengan | 27.7 | 92.33 | Sangat Baik |
| 5 | Gerakan Pernafasaan | 29.5 | 98.33 | Sangat Baik |
| 6 | Gerakan Koordinasi | 29.5 | 99.58 | Sangat Baik |
| 7 | Finish | 29.5 | 98.33 | Sangat Baik |
| Jumlah | | 176.55 | 677.41 | |
| Rata-Rata | | 25.22 | 96.51 | |

Berdasarkan data dalam tabel 4 tersebut, dapat diketahui bahwa pada Gerakan start seluruh atlet masuk kategori sangat baik dengan rata rata skor 28.7 dikarenakan proses gerakan start hampir sempurna sesuai dengan prosedur gerakan start yang ada yaitu kedua tangan memegang start blok sampai dengan meluncur kedalam air serta posisi lurus untuk melanjutkan ke tahap berikutnya. Pada Gerakan posisi tubuh juga masuk ke dalam kategori sangat baik dengan skor rata-rata 29.25 dikarenakan posisi tubuh sesuai dengan konsep yaitu *streamline*. Pada Gerakan tungkai masuk kedalam kategori sangat baik juga dengan rata-rata skor 28.4 dikarenakan proses Gerakan seluruh atlet hampir sempurna sesuai rubrik descriptor yang ada pada instrumen penilaian yang ada. Pada Gerakan lengan dengan skor rata-rata 27.7 juga masuk ke dalam kategori sangat baik dikarenakan prosedur gerakan sudah hampir sempurna dengan rubrik penilaian yang telah dibuat untuk mempermudah penentuan skor setiap item. Pada gerakan pernafasan juga dengan rata-rata skor 29.5 masuk ke dalam kategori sangat baik dikarenakan sudah hampir sempurna sesuai dengan teknik teori yang ada dan

rubrik penilaian yang telah di buat. Pada gerakan koordinasi gerakan juga masuk kategori sangat baik dengan rata-rata skor 29.5 dikarenakan gerakan sudah sesuai prosedur yang ada dari gerakan tangan, kaki, posisi tubuh dan pernafasan tersinkron dengan baik. Kemudian terakhir, pada gerakan finish juga masuk kategori sangat baik dengan rata-rata skor 29.5 di karenakan teknik dalam finish sudah hampir sempurna sesuai dengan teknik yang ada dan rubrik penilaian penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di uraian di atas, dapat diketahui bahwa tingkat penguasaan indikator start tingkat sebesar 96.67% dan kesalahan sebesar 3.33%, Tingkat penguasaan pada indikator posisi tubuh adalah 97,50, dan kesalahannya adalah 2.5%, Indikator pergerakan anggota tubuh menunjukkan tingkat kemahiran 94,67% dan ketidak akuratan 5,33%, pada indikator gerakan lengan tingkat kemahiran sebesar 92.33% dan ketidak akuratan 7.67%, pada indikator gerakan pernafasan tingkat kemahiran 98.33% dan ketidak akuratan 1.67%, pada indikator gerakan koordinasi tingkat kemahiran sebesar 99.58% dan ketidak akuratan 0.42%, pada indikator finish tingkat kemahiran sebesar 98.33% dan ketidak akuratan 1.67%.

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh ahli dengan lisensi *National Technical Official* (NTO) dengan demikian, dapat dikatakan bahwa metode renang gaya bebas pada atlet Tibra Banua Aquatik dikategorikan baik sekali dan bukan faktor penyebab terjadinya perbedaan limit yang masih jauh dari limit nasional. Adapun jika dikaitkan dengan penelitian lain bahwa dapat diketahui bahwa agar berhasil dalam olahraga renang, seorang atlet atau perenang harus mempertimbangkan empat faktor utama: fisik, teknik, taktik, dan mental (Anjasmoro & Soenyoto, 2023). Faktor-faktor ini harus dikembangkan melalui latihan yang konsisten dan tepat serta didasarkan pada prinsip-prinsip sesuai dengan pernyataan (Nurdiansyah, 2014).

Dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil penelitian yang ada tersebut dan dikaitkan dengan teori dari penelitian yang relevan bahwa konsisten merupakan kunci keberhasilan serang atlet agar mencapai performa yang diinginkan. Menurut (Mulyadi & Nikon, 2019) menyatakan bahwa salah satu faktor yang sangat mendasar untuk menilai performa atlet adalah kondisi fisik. Atlet harus memiliki kondisi fisik yang ideal untuk mengembangkan dan meningkatkan performa olahraganya. Oleh karena itu, semua kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan (Supriyoko & Mahardika, 2018). Sebaliknya, jika kondisi fisik ideal, hasilnya umumnya bagus. Jika kondisi fisik tidak baik, hasilnya juga akan mengecewakan. Adapun beberapa cara yang untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet renang berdasarkan penelitian (Septyaning Lusianti, 2021) diantaranya; (1) latihan renang berkualitas, atlet renang perlu melakukan latihan renang secara teratur dan berkualitas, latihan ini harus mencakup berbagai teknik renang, jarak yang berbeda, dan latihan kekuatan, (2) latihan kekuatan dan ketahanan guna memperkuat otot-otot yang diperlukan dalam renang. Oleh karena itu, dalam olahraga strategi kadang-kadang dikenal sebagai taktik, merupakan pertimbangan penting. Tujuan dari pelatihan taktis adalah untuk membantu pemain menjadi lebih mahir dalam menafsirkan situasi saat berpartisipasi dalam olahraga yang relevan (Setyawan & Olahraga, 2022).

Selain itu, aspek psikologis dari performa seorang atlet merupakan faktor penentu yang signifikan. Baik dalam olahraga individu maupun tim, penyakit psikologis seperti kecemasan, rendah diri, kesulitan fokus, dan bahkan depresi adalah hal yang umum terjadi (Pluhar et al., 2019). Berdasarkan pendapat tersebut agar para atlet dapat meningkatkan performa mereka pada waktu yang optimal, mereka perlu terlibat dalam pelatihan mental yang berkelanjutan. Salah satu pilar dari performa olahraga yang sukses adalah kesehatan mental. Adapun jika dikaitkan dengan hasil penelitian yang relevan, dalam penelitian (Dwi Pramesti et al., 2022; Xuemeng, 2023) menunjukkan adanya korelasi positif antara kualitas psikologis terhadap kinerja atlet yang mana digaris bawahi bahwa berperan penting kesiapan psikologis atlet dalam mencapai kesuksesan dalam bidang olahraga. Selain itu, kepercayaan diri juga perlu ditingkatkan karena ini adalah aset utama yang dibutuhkan untuk maju. Para atlet harus terlebih dahulu percaya bahwa mereka dapat melampaui pencapaian mereka saat ini untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dan memecahkan rekor mereka sendiri (Jumaking, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan secara seksama, didapatkan kesimpulan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjasmoro, M. S., & Soenyoto, T. (2023). Survei Pembinaan Prestasi Atlet Renang di Pemalang Shark Swimming Club Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 129–136. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.51894>
- Dwi Pramesti, A., Hermahayu, H., & Faizah, R. (2022). Study of identifying factors for the developing measuring instrument on the psychological readiness of athletic athletes. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 17–36. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i3.18807
- Escalante, Y., & Saavedra, J. M. (2012). Swimming and aquatic activities: State of the art. *Journal of Human Kinetics*, 32(1), 5–7. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0018-4>
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2021). Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional. *Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id*, ix+92. <https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/22696>
- Fenti, H. (2020). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Press PT Raja Grafindo Persada.
- Granger, F., Etevenard, M., Kily, J., & Garet, M. (2019). Assessment of shoulder pain and somatic dysfunction in young competitive swimmers: Preventive Osteopathic Manipulative Treatment. *Journal of Sports Medicine and Therapy*, 4(3), 061–066. <https://doi.org/10.29328/journal.jsmt.1001045>
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Hudayhana, N. L. (2014). Pengaruh Modifikasi Latihan Renang Menggunakan Ban terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 23–25.
- Imansyah, F. (2018). Peranan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) 2017 Dalam Menumbuhkan Minat Siswa di SMP Negeri 2 Muara Enim. *Jendela Olahraga*, 3(2), 26–36. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2490>
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik*, 4(1), 122–131. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10526>
- Mashud. (2019). *Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang*. PJ JPOK FKIP ULM Press.
- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.482>

- Nur, M. S., & Pramono, B. A. (2021). Analisis Waktu Berenang Gaya Bebas 200 Meter Pada Atlet Renang Kelompok Umur IV HA Aquatic Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 112–116.
- Nurdiansyah. (2014). Evaluasi Pembinaan Olahraga Renang Di Provinsi Kalimantan Selatan Banjarmasin. *Jurnal Multilateral, Volume 13, No. 2 Desember 2014*, 13(2), 150–165.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Atletas de desportos coletivos podem ser menos propensos a sofrer ansiedade ou depressão do que atletas de desportos individuais. ©*Journal of Sports Science and Medicine*, 18(June), 490–496. <http://www.jssm.org>
- Rohman, M. M., Sinaga, J., Yuliawati, Asmara, A., Sari, T. P., Musa, Ramadhan, A. R., Dewi, N. P. S., Sukandi, P., & Saputri, P. S. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. PT Penamuda Media.
- Saputra, D., & Maidarman. (2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 779–809. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.372>
- Septian, eldin siregar. (2021). Pengaruh Latihan Standing Press Dan Standing Incline Press Dengan Menggunakan Karet Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Angkasa Swimming Club Laguhan Batu Tahun 2020. *Journal Physical Health Recreation*, 1(50), 107–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2.278>
- Septyaning Lusianti. (2021). Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot Koni Kota Kediri Menghadapi Porprov 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 160–165. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1280>
- Setyawan, A. L., & Olahraga, P. (2022). Pelatihan Taktik Dalam Sepakbola Untuk Meningkatkan Kinerja Performa Diri. *Edukasimu.Org*, 2(3), 2022–2023.
- Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., Do Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q., & De Melo, G. F. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum - Health Sciences*, 41(1). <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.45475>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Xuemeng, S. (2023). Research on the influence of psychological quality on the level of athletes' competition and the training approach. *Frontiers in Sport Research*, 5(2), 40–43. <https://doi.org/10.25236/FSR.2023.050208>

PROFIL SINGKAT

Muamar lahir pada tanggal 25 oktober 2001 di kota sampit. Muamar adalah salah satu atlet di Kabupaten Kotawaringin Timur. Muamar adalah seorang mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lambung Mangkurat Angkatan 2020.