



Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Atlet Pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar

Ayu Triana Febrianti*, Eka Purnama Indah, Aryadi Rachman

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

***Corresponding Author:**

2010122120018@mhs.ulm.ac.id

Article History:

Received 2024-02-27

Revised 2024-05-31

Accepted 2024-06-07

Keywords:

Swimming Technique,
Breaststroke

Kata Kunci:

Teknik Renang, Gaya Dada

Abstract

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 Se-Kalimantan (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.

Abstrak

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.

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan. Melalui pendidikan olahraga, individu dapat belajar tentang pentingnya kebugaran jasmani, mencapai prestasi, membangun keterampilan mental dan fisik, serta memahami pentingnya gaya hidup sehat. Dengan demikian, UU ini mengakui bahwa olahraga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk individu secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun mental. Ini juga menegaskan bahwa olahraga



harus diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan secara menyeluruh, sehingga setiap warga negara memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi mereka melalui kegiatan olahraga.

Dalam olahraga renang, terdapat berbagai gaya yang diakui secara internasional, seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada. Masing-masing gaya memiliki karakteristik gerakan dan teknik tersendiri yang harus dikuasai oleh para atlet renang.

Setiap gaya renang memiliki teknik berenang yang khas dan membutuhkan latihan serta keterampilan yang berbeda. Dalam upaya pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga renang, penting bagi para atlet dan pelatih untuk menguasai dan melatih keempat gaya renang tersebut secara komprehensif, (Pitwanto, 2019).

Renang gaya dada yaitu satu diantaranya gaya renang yang sering dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, baik di tingkat daerah maupun nasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam renang gaya dada, atlet membutuhkan dua faktor utama, yaitu ketrampilan teknis dan kondisi fisik yang optimal. Keterampilan teknis yang baik meliputi pemahaman dan penguasaan terhadap teknik renang gaya dada yang benar, termasuk gerakan lengan dan kaki yang sinkron, pernafasan yang tepat, serta posisi tubuh yang baik dalam air. Keterampilan teknis yang baik memungkinkan atlet untuk berenang dengan efisiensi maksimum dan mengurangi hambatan yang mungkin timbul di air.

Gaya dada, sebagai salah satu gaya renang yang dianalisis dalam penelitian ini, memiliki gerakan yang khas dengan posisi badan mengambang di permukaan air. Lengan digerakkan secara simetris ke depan dan ke belakang, sementara kaki melakukan tendangan bersama-sama ke arah luar. Penguasaan teknik yang baik dalam gaya dada mencakup koordinasi yang tepat antara gerakan lengan, kaki, serta pernafasan yang teratur.

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. Kemampuan teknik merujuk pada kemampuan atlet dalam menguasai teknik-teknik renang yang benar dan efektif untuk setiap gaya renang, termasuk gerakan tangan, kaki, pernafasan, dan posisi tubuh. (Arhesa, 2020). Berdasarkan banyak faktor dari peneliti lihat yaitu bagaimana penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada atlet. Penguasaan teknik yang tepat pasti diperoleh setiap atlet yang mana teknik merupakan faktor internal yang berpengaruh dalam mempengaruhi prestasi olahraga tersebut. Pada atlet ketika tidak mendalami keterampilan teknik renang gaya dada secara tepat maka berakibat pada kecepatan berenangnya. Maka dari itu pentingnya dalam penguasaan keterampilan teknik renanga gaya dada untuk memperoleh prestasi berdasarkan nomor yang gaya dada tersebut

Berdasarkan informasi dari pelatih Tibra Banua Aquatik Club, dimana pada event "Kejuaraan Renang Borneo Swimming Cup Banjarbaru 2023 Se-Kalimantan (Terbuka)" pada tanggal 24-26 November 2023, atlet pemula Tibra Banua Aquatik hanya mampu mendapatkan 2 medali emas pada nomor 50 meter gaya dada atas nama perenang Junio Fernando Makikama & Naila Xaviera dan 1 medali perak pada nomor 100 meter gaya dada atas nama perenang M. Ageng Priyo Dewantoro. Dengan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa prestasi atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar masih rendah, terlebih khusus prestasi pada nomor gaya dada.

Rendahnya prestasi atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club pada nomor gaya dada memicu dugaan peneliti bahwa hal tersebut disebabkan berdasarkan keterampilan dalam penguasaan teknik tergolong rendah. Dugaan ini, meskipun berasal dari pakar, masih memerlukan pembuktian ilmiah yang kuat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran dan deskripsi yang komprehensif tentang teknik gerak dalam renang gaya dada. Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman tentang teknik gerak dalam renang gaya

dada, sehingga dapat membantu para atlet meningkatkan kinerja dan mencapai prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga renang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya dada pada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club di Kabupaten Banjar secara langsung melalui tes atau observasi langsung di lapangan. Metode penelitian yang digunakan adalah survei, yang dilakukan melalui survei tes. Data yang dikumpulkan akan digunakan untuk memberikan gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai berbagai aspek teknis dalam gerakan renang gaya dada, termasuk posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Penelitian dilakukan di kolam renang Antasari yang terletak di Kota Banjarbaru, yang juga merupakan tempat latihan atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club. Ini menunjukkan bahwa penelitian akan dilakukan di lingkungan yang relevan, sehingga hasilnya dapat menjadi representatif terhadap kondisi sebenarnya di mana para atlet berlatih dan bersaing. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula yang terdaftar di Tibra Banua Aquatik Club. Penelitian ini termuat dalam pengambilan sampelnya dilaksanakan berdasarkan teknik *purposive sampling*, yang mana teknik ini memperoleh dalam pertimbangan tertentu (Hermawan, 2021). Jumlah sampel yang ditentukan akan diteliti sebanyak 10 sampel (5 putra & 5 putri) sesuai dengan jumlah yang ingin ditentukan oleh penulis. Peneliti berusaha memastikan bahwa sampel yang diambil dapat mewakili populasi atlet pemula renang gaya dada di Tibra Banua Aquatik Kabupaten Banjar, baik dari segi jenis kelamin maupun kemampuan mereka dalam teknik renang gaya dada. Pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu, seperti tingkat keterampilan atau prestasi mereka dalam renang gaya dada, sehingga dapat memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar representatif dan dapat memberikan informasi yang relevan untuk penelitian.

Metode pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, yaitu dengan melalui pengamatan langsung dari peneliti ahli terhadap obyek penelitian sebagai sumber data. Teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini melibatkan perhitungan persentase dengan skala penilaian sebagai berikut :

Tabel 1. Skala Penilaian

Interval Kelas Persentase Skor (%)	Kategori
81 – 100	Baik sekali
61 – 80	Baik
41 – 60	Sedang
21 – 40	Kurang
00 – 20	Kurang sekali

Sumber : Arikunto (2019)

Ini mengindikasikan bahwa penelitian akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis data yang dikumpulkan dari tes atau observasi langsung berkaitan pada penguasaan teknik gerak renang gaya dada dari atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club. Rumus-rumus perhitungan persentase dapat digunakan untuk membandingkan kinerja atlet dalam berbagai aspek teknis, seperti posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan (Permana, 2020). Persentase dapat dihitung untuk menentukan seberapa banyak atlet memperoleh skor yang memenuhi standar teknis tertentu dalam tes, atau untuk mengukur peningkatan kinerja atlet dari waktu ke waktu.

Dengan menggunakan perhitungan persentase, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas dan kuantitatif tentang sejauh mana para atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club menguasai teknik gerak renang gaya dada. Analisis ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pelatih dalam mengevaluasi efektivitas program latihan dan pembinaan, serta mengidentifikasi area-area yang perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kinerja atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Posisi Tubuh

Berdasarkan skor rata-rata 82% yang diperoleh pada aspek posisi tubuh dalam analisis teknik renang gaya dada untuk atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar, skor 82% menunjukkan bahwa secara umum posisi tubuh atlet saat berenang gaya dada sudah baik sekali. Angka ini berada di atas 80% yang umumnya dianggap sebagai nilai yang memuaskan. Namun demikian, masih ada ruang untuk perbaikan sebesar 18% agar posisi tubuh atlet dapat mencapai skor maksimal 100%. Posisi tubuh yang benar ketika berenang gaya dada berperan penting agar menghasilkan tendangan dan kayuhan yang efisien serta mengurangi hambatan di air. Dengan posisi tubuh yang tepat, atlet dapat bergerak lebih cepat dan efisien di dalam air. Pelatih dapat memberikan evaluasi dan masukan kepada atlet mengenai aspek-aspek posisi tubuh yang perlu diperbaiki, seperti posisi kepala, badan, tungkai, atau koordinasi gerakan. Latihan dan drill yang berfokus pada koreksi posisi tubuh dapat dilakukan untuk meningkatkan skor pada indikator ini, sehingga performa renang gaya dada atlet dapat ditingkatkan.

Secara keseluruhan, skor 82% pada indikator posisi tubuh menunjukkan bahwa kinerja atlet sudah baik sekali, namun masih memerlukan perbaikan dan peningkatan agar dapat mencapai teknik renang gaya dada yang optimal. Hasil penelitian ini ternyata berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes dkk (2021). Pada penelitian mereka, indikator posisi tubuh menunjukkan bahwa kinerja atlet sudah baik sebesar 22,2%.

2. Deskripsi Data Gerakan Lengan

Berdasarkan skor rata-rata 79% yang diperoleh pada aspek gerakan lengan dalam analisis teknik renang gaya dada pada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar, skor 79% menunjukkan bahwa para atlet sudah baik dalam melakukan gerakan lengan untuk renang gaya dada. Skor ini berada di atas rata-rata, namun masih ada ruang untuk perbaikan. Gerakan lengan merupakan salah satu aspek penting dalam teknik renang gaya dada. Gerakan lengan yang benar dan efisien akan memberikan dorongan yang optimal di dalam air dan membantu para atlet untuk bergerak dengan lebih cepat. Meskipun skor 79% sudah baik, masih perlu dilakukan evaluasi dan perbaikan pada teknik gerakan lengan para atlet. Beberapa aspek yang mungkin perlu diperhatikan adalah koordinasi gerakan lengan dengan gerakan kaki, posisi tangan saat memasuki air, dan fase istirahat lengan di depan. Pelatih dapat memberikan umpan balik yang lebih spesifik kepada masing-masing atlet mengenai kekurangan dan kelebihan mereka dalam gerakan lengan, serta memberikan latihan atau drill khusus untuk memperbaiki teknik gerakan lengan. Dengan perbaikan yang konsisten pada aspek gerakan lengan, diharapkan para atlet dapat meningkatkan kinerja dan waktu tempuh mereka dalam renang gaya dada.

Secara keseluruhan, skor 79% menunjukkan bahwa para atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar sudah baik dalam gerakan lengan untuk renang gaya dada, namun masih perlu ditingkatkan untuk mencapai kinerja yang lebih optimal. Hasil penelitian ini ternyata berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes dkk (2021). Pada penelitian mereka, indikator gerakan lengan menunjukkan bahwa kinerja atlet sudah baik sebesar 22,2%.

3. Deskripsi Data Gerakan Kaki

Berdasarkan skor rata-rata 80% pada aspek gerakan kaki dalam analisis teknik renang gaya dada, hal tersebut menunjukkan bahwa teknik gerakan kaki atlet renang gaya dada dari Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar sudah baik. Skor 80% merupakan angka yang cukup tinggi dan menunjukkan penguasaan yang baik pada aspek tersebut. Namun demikian, masih terdapat ruang untuk perbaikan sebesar 20% untuk mencapai teknik gerakan kaki yang sempurna. Perbaikan ini dapat dilakukan melalui latihan yang lebih intensif dan evaluasi secara berkala. Gerakan kaki merupakan salah satu aspek penting dalam renang gaya dada. Gerakan kaki yang baik dan efisien dapat memberikan dorongan yang kuat serta menjaga keseimbangan tubuh di air. Skor 80% ini dapat dijadikan sebagai acuan atau baseline untuk memonitor perkembangan dan kemajuan teknik gerakan kaki para atlet di masa mendatang. Pelatih atau instruktur dapat menganalisis lebih lanjut aspek-aspek spesifik dari gerakan kaki yang masih memerlukan perbaikan, seperti koordinasi, daya dorong, atau efisiensi gerakan.

Secara keseluruhan, skor 80% pada aspek gerakan kaki menunjukkan bahwa atlet-atlet renang gaya dada dari Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar memiliki penguasaan yang baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan dan penyempurnaan teknik melalui latihan yang konsisten dan terstruktur. Hasil penelitian ini ternyata berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes dkk (2021). Pada penelitian mereka, indikator gerakan kaki menunjukkan bahwa kinerja atlet yang termasuk dalam kategori sedang sebesar 55,6%.

4. Deskripsi Data Gerakan Pernapasan

Berdasarkan skor rata-rata 81% yang diperoleh pada aspek gerakan pernapasan dalam analisis teknik renang gaya dada pada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam melakukan gerakan pernapasan saat berenang gaya dada tergolong baik sekali atau di atas rata-rata. Atlet telah menguasai teknik gerakan pernapasan yang benar dalam renang gaya dada, seperti timing pengambilan napas yang tepat, posisi kepala saat mengambil napas, dan koordinasi gerakan pernapasan dengan gerakan lengan dan kaki. Meskipun skor 81% tergolong baik sekali, namun masih ada ruang untuk perbaikan dan peningkatan dalam aspek gerakan pernapasan ini agar mencapai tingkat yang lebih optimal. Pelatih atau instruktur dapat memberikan evaluasi dan arahan lebih lanjut kepada atlet terkait hal-hal yang perlu diperbaiki atau disempurnakan dalam gerakan pernapasan saat berenang gaya dada. Secara keseluruhan, skor 81% pada aspek gerakan pernapasan menunjukkan bahwa atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar memiliki penguasaan yang baik sekali dalam teknik renang gaya dada, khususnya dalam hal gerakan pernapasan.

Namun, perlu diingat bahwa penilaian teknik renang tidak hanya terbatas pada aspek gerakan pernapasan saja, melainkan juga meliputi aspek-aspek lainnya seperti gerakan lengan, gerakan kaki, posisi tubuh, dan lain-lain. Oleh karena itu, diperlukan analisis lebih lanjut terhadap aspek-aspek lainnya untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penguasaan teknik renang gaya dada oleh atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar.

Hasil penelitian ini ternyata berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes dkk (2021). Pada penelitian mereka, indikator gerakan kaki menunjukkan bahwa kinerja atlet sudah baik sebesar 66.7%.

5. Deskripsi Data Gerakan Koordinasi

Berdasarkan skor rata-rata 81% pada aspek gerakan koordinasi dalam analisis teknik renang gaya dada pada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar, dapat diinterpretasikan sebagai berikut skor rata-rata 81% menunjukkan bahwa secara umum, atlet memiliki kemampuan yang baik sekali dalam melakukan gerakan koordinasi saat berenang gaya dada. Gerakan koordinasi merupakan salah satu aspek penting dalam teknik renang gaya dada. Gerakan ini melibatkan sinkronisasi antara gerakan lengan,

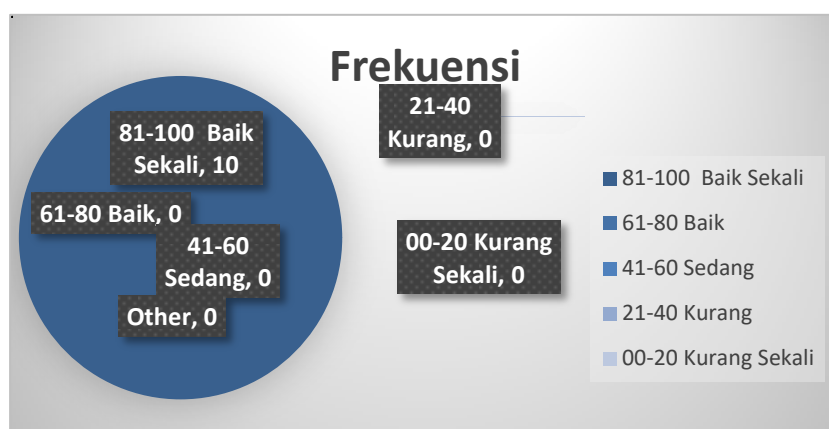
kaki, dan pernapasan yang harus dilakukan dengan tepat agar efisien dan efektif. Namun, masih terdapat ruang untuk peningkatan dan penyempurnaan lebih lanjut dalam aspek ini, terutama untuk mencapai teknik yang lebih sempurna dan efisien. Pelatih atau instruktur dapat memberikan evaluasi dan bimbingan lebih lanjut kepada atlet untuk memperbaiki dan mengoptimalkan gerakan koordinasi mereka, sehingga dapat meningkatkan kinerja dan pencapaian dalam renang gaya dada.

Secara keseluruhan, skor 81% pada aspek gerakan koordinasi menunjukkan bahwa atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar memiliki penguasaan yang baik sekali tetapi masih memerlukan peningkatan dan penyempurnaan lebih lanjut untuk mencapai teknik yang lebih baik dan optimal dalam renang gaya dada. Hasil penelitian ini ternyata berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes dkk (2021). Pada penelitian mereka, indikator gerakan koordinasi menunjukkan bahwa kinerja atlet mereka sudah baik sebesar 33.3%

6. Hasil Keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis data keseluruhan dari 10 sampel diperoleh skor rata-rata sebesar 80%, angka ini menggambarkan bahwa upaya latihan dan pelatihan mereka telah menghasilkan hasil yang memuaskan. Skor rata-rata 80% menandakan bahwa mereka telah berhasil mengasah keterampilan dasar dan tingkat lanjutan dalam teknik renang ini. Ini mencakup elemen-elemen seperti posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernapasan dan gerakan koordinasi. Konsistensi dalam penampilan mereka menunjukkan bahwa mereka telah berkomitmen untuk meningkatkan kemampuan mereka secara berkelanjutan.

Meskipun ada ruang untuk peningkatan lebih lanjut, terutama untuk mengejar kesempurnaan dalam teknik dan kinerja, pencapaian ini memberikan indikasi bahwa mereka berada di jalur yang tepat untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi. Dengan dedikasi mereka terhadap latihan dan pengembangan pribadi, mereka memiliki potensi untuk menjadi atlet yang lebih unggul dalam teknik renang gaya dada.



Gambar 1. Histogram Pie Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Atlet *Tibra Banua Aquatik Club* Kabupaten Banjar

Dari hasil penelitian diperoleh hasil dengan rata-rata penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Kabupaten Banjar adalah 80 yang termasuk kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian tentu hal ini berkaitan dengan prestasi atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar pada nomor-nomor perlombaan gaya dada yang dijelaskan pada latar belakang masalah penelitian.

Tercapainya suatu prestasi secara optimal maka atlet harus terpenuhinya berbagai unsur prestasi seperti mempersiapkan fisik kemudian teknik serta taktik dan mental, hal tersebut menjadi satu kesatuan yang utuh yang saling berkaitan satu sama lainnya. Jika satu diantara unsur prestasi tersebut ada yang kurang maka unsur lainnya akan terpengaruh juga.

Berdasarkan olahraga renang banyaknya faktor yang berpengaruh agar meraih prestasinya dengan menyiapkan kondisi fisik kemudian teknik serta taktik dan mental didalamnya. Latihan secara matang agar menjaga daya tahan jantung paru ketika perlombaan tiba, latihan keterampilan serta teknik juga perlu dilatih (Berhimpong, M., & Mokoagow, A, 2020).

Prestasi renang gaya dada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik dan teknik, tetapi juga oleh aspek mental. Dengan memberikan perhatian dan pembinaan yang tepat pada aspek mental, diharapkan para atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, fokus, konsentrasi, menghilangkan kecemasan dan kemampuan mengatasi kegagalan, sehingga dapat meningkatkan prestasi mereka dalam renang gaya dada.

Pada dasarnya kecemasan yang dilakukan atlet akan berdampak pada performa yang dipunya yang mana prestasi tersebut diraih hanya sebagai angan belaka namun ketika mempersiapkan fisik serta teknik yang tepat dan matang, maka hasilnya akan maksimal. Pelatih meminimalisir kecemasan dengan melakukan upaya satu diantaranya berupa relaksasi dan musik. (Nurdiansyah, 2013). Penting untuk diingat bahwa pembinaan mental membutuhkan proses yang berkelanjutan dan melibatkan kerjasama dari berbagai pihak, termasuk pelatih, atlet, orang tua, dan pengurus klub.

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar adalah 80, yang termasuk kategori baik. Prestasi dalam renang gaya dada tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik dan teknik, namun juga dipengaruhi oleh faktor mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, Sandra (2020), *Buku Jago Renang Untuk Pemula*. Penerbit Ilmu Cemerlang Group. Tangerang Selatan
- Arikunto, Suharsimi (2019), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Berhimpong, M., & Mokoagow, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK Unima. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 18-21.
- Fernandes, G. D., Donie, M., & Denay, N. (2021). Analisis Keterampilan Gerak Teknik Renang Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 3(1), 95-106.
- Haryanto, J., Wijaya, A. S., Skevio, W. M., & Okilanda, A. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 380-391.
- Martinus, Tandiyo Rahayu, Rumini, (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang*. Penerbit Zahira Media Publisher, Banyumas Jawa Tengah
- Nurdiansyah, N. (2013). Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Wahana*, 60(1).
- Permana, Rahmat (2020). *Teori dan Praktik : Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi*, Penerbit Edu Publisher, Tasikmalaya Jawa Barat

-
- Pitwanto, (2019). *Belajar Renang Dada Mudah dan Menyenangkan*. Penerbit CV Budi Utama, Sleman Yogyakarta.
- Hermawan Sigit, (2021). *Metodologi Penelitian Bisnis; Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Media Nusa Creative. Malang
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis kecemasan pada atlet dalam olahraga renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 21-30.
- Suhardi, Muhammad, (2023). *Buku Ajar Dasar Metodologi Penelitian*. Penerbit Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, Nusa Tenggara Barat.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak Oleh Biro Humas dan Humas Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia