

## ABSTRAK

**Parmana, 2020.** Peran Papan Luncur dalam Latihan Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke) Teknik Pemula : Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Pembimbing : (I) Dr. Drs. Ilham, M. Kes (II) Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd.

Kata Kunci : *Papan Luncur, Latihan Renang Gaya Bebas*

Renang gaya bebas mempunyai teknik yang harus dikuasai, adapun teknik renang gaya bebas yaitu dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Banyak sekali cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan renang gaya bebas ini. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan alat bantu papan luncur. Sebagian besar, seseorang yang ingin melakukan renang gaya bebas terutama pada teknik pemula mengalami banyak sekali kendala. Kendala yang sering dihadapi dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula adalah kurang tepatnya pengambilan sikap awal seperti posisi tubuh yang terkadang kurang sejajar dengan permukaan air dan posisi kepala yang kurang tepat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran papan luncur dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian yang digunakan meliputi metode deskriptif dan studi literatur. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil dari penelitian ini adalah latihan renang gaya bebas perlu dilakukan secara sistematis dan bervariasi agar pemula dapat mempelajari teknik renang gaya bebas dengan baik. Proses latihan sistematis diartikan bahwa latihan itu dilaksanakan secara teratur, bertahap, berkesinambungan dan berencana dengan menggunakan metode. Semuanya dilaksanakan secara sadar untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu proses latihan dilakukan secara berulang-ulang. Selanjutnya peran dari penggunaan papan luncur terhadap latihan renang gaya bebas teknik pemula adalah sebagai alat untuk membantu perenang dalam menggerakkan dan melatih gerakan kaki ketika berada di air, melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat tubuh ketika berada didalam air dan sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tenggelam dalam air sehingga mampu melakukan gerakan renang dengan leluasa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan papan luncur dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula memiliki peran bagi kaki, tangan dan badan yang berfungsi sebagai sebagai alat untuk membantu perenang dalam menggerakkan dan melatih gerakan kaki ketika berada di air serta melatih ketahanan dan kekuatan kaki ketika melakukan latihan renang gaya bebas, melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat tubuh ketika berada didalam air, membantu perenang untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur, sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tenggelam dalam air dan memperkuat tangan dengan cara menjepitkan papan luncur di kaki atau paha agar kaki atau paha tersebut selalu di atas.