

Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (*Crawl*) Di SMPN 5 Karawang Barat : Ekspektasi vs Realita

Dira Fauzi^{1✉}, Hanief Alifyah², Ruslan Abdul Gani³, Irfan Zinat Achmad⁴, Setio Nugroho⁵, Rekha Ratri Julianti⁶

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia
Email: 1910631070148@student.unsika.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Keterampilan Renang, Renang Gaya Bebas

Keywords:

Swimming Skills, Crawl Style Swimming

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan renang gaya bebas dasar pascapandemi di SMPN 5 Karawang Barat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dan pendekatan penelitian survey. Enam siswa (20%) masuk dalam kategori sangat baik, tiga siswa (10%) masuk dalam kategori baik, enam siswa (20%) masuk dalam kategori cukup, dan enam siswa (20%) masuk dalam kategori baik, sesuai dengan temuan penelitian. 90% siswa termasuk kelompok yang sangat malang, sementara 9% termasuk dalam kelompok yang malang. Guru sebaiknya menggunakan metode pengajaran yang lebih berbasis karakter, sesuai dengan temuan penelitian ini. Sekolah harus menyediakan skateboard dan alat pembelajaran lainnya agar tujuan dapat tercapai dan proses pengajaran dapat berjalan dengan lancar. Akhirnya, penelitian selanjutnya harus dapat melakukan eksperimen berdasarkan data survei dari penelitian ini.

Abstract

The goal of this study was to assess the proficiency of fundamental freestyle swimming skills at SMPN 5 Karawang Barat following the pandemic. This study employs survey research techniques and a descriptive quantitative research strategy. According to the study's findings, 6 students (20%) fall into the very good group, 3 students (10%) fall into the good category, 6 students (20%) fall into the adequate category, 6 students (20%) fall into the poor category, and 9 students (30%) fall into the very less category. Based on the results of the conclusions of this study, it is recommended for teachers to describe learning methods that are more suitable for the character of their students. For schools to provide aids in the learning process such as skateboards and others, so that the goals and learning process can be achieved and run well. And the last thing for further research is to be able to conduct experimental research on the basis of survey results from this study.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361

E-mail: 1910631070148@student.unsika.ac.id

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan adalah untuk menumbuhkan lingkungan belajar dan proses

pembelajaran yang disengaja dan terencana sehingga siswa dapat secara aktif menyadari potensi mereka dan membekali diri mereka

dengan kemampuan yang mereka butuhkan baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial mereka (Harry et al., 2019). Pendidikan harus dipandang sebagai proses seumur hidup yang tidak pernah berakhir (Kurniawan et al., 2018). Tahap awal dari instruksi ini termasuk anak kecil. Kemungkinan keberhasilan suatu negara dan masa depannya akan meningkat dengan manajemen dan perawatan anak yang baik. Selain itu, ada komponen pembangunan jasmani yang juga termasuk dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang semuanya itu harus diprioritaskan dan dipertahankan dengan sebaik-baiknya (Kurniawan et al., 2018). Menurut (Gani et al., 2019), yang menekankan pada proses dan hasil, pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari keseluruhan proses pendidikan. Untuk tujuan pendidikan lebih lanjut, pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) adalah prosedur yang melibatkan pemilihan aktivitas fisik, permainan, atau olahraga tertentu (Destiawan et al., 2020). Pemberian kesempatan kepada anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang akan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka dalam hal perkembangan fisik, mental, sosial, emosional, dan moral merupakan tujuan pendidikan jasmani (Fajriyudin et al., 2021). Sederhananya, pendidikan jasmani melayani tiga tujuan berikut: komponen psikomotor, emosional, dan kognitif (Mustafa, 2021).

Menurut Utami (2021), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah mencakup berbagai sumber pendidikan jasmani, seperti permainan, olahraga, kegiatan pengembangan, kegiatan senam, kegiatan ritmik, kegiatan perairan, pendidikan di luar kelas, dan tes mandiri.

Karena berenang menggunakan hampir semua otot tubuh selama setiap pukulan, itu adalah latihan air yang sangat populer dan disukai yang bagus untuk menjaga kebugaran fisik. Berenang merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan di dalam air, menurut Pribadi & Madilis (2022). Menurut Lismadiana, renang merupakan olahraga yang sudah lama dipraktikkan dan menawarkan beberapa keuntungan baik dari segi fisik maupun psikis (Anam et al., 2017).

Ada beberapa perbedaan gaya renang yang digunakan dalam renang, antara lain gaya bebas (merangkak) (Wicaksono et al., 2021). Menurut Haetami dan Triansyah dalam (Pribadi & Madilis, 2022), renang gaya bebas memiliki sinkronisasi yang paling baik

dan hambatan paling sedikit dari semua cabang renang sehingga menjadi yang tercepat. Ada empat unsur gerak dalam renang gaya bebas yaitu postur tubuh, gerak kaki, gerak tangan, pernafasan, dan koordinasi (Sefriana, 2020). Komponen-komponen tersebut merupakan rangkaian tindakan yang harus diperhatikan untuk mencapai keberhasilan yang maksimal (Surahman dalam (Pribadi & Madilis, 2022)).

Banyak sekolah di Karawang yang telah menerapkan pembelajaran berenang di kolam renang, khususnya di SMPN 5 Karawang Barat, menurut observasi lapangan penulis. Sebelumnya, hanya instruksi renang online dan teoretis yang ditawarkan. Saat mengambil kelas renang, kemampuan renang murid tidak diragukan lagi bervariasi tergantung pada kolam, dan kemahiran mereka dengan teknik dasar renang tidak diragukan lagi rendah.

Survei Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (Siswanto, 2019) Usia 12–14 Tahun Pada Klub Renang Kabupaten Tulungagung mengkaji tingkat keterampilan atlet dalam melakukan teknik dasar renang gaya bebas. Menurut mereka renang di Kabupaten Tulungagung mendapat penilaian memuaskan dari tiga ahli (43%).

Dari observasi yang dilakukan penulis saat Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di beberapa SMPN di Karawang, mayoritas siswa kelas VII kurang begitu menguasai salah satu cabang olahraga yang harus mereka pelajari yaitu renang dengan menggunakan gaya bebas. Sebagian dari mereka mengatakan bahwa mereka belum bisa berenang dan masih membutuhkan media bantu untuk belajar renang. Hal tersebut untuk menunjang pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Berdasarkan hal tersebut, penulis penelitian ini akan menilai kemampuan siswa kelas VII SMPN 5 Karawang Barat dalam keterampilan dasar renang gaya bebas. Kajian ini menarik karena berfokus pada siswa SMPN 5 Karawang Barat dan dilakukan tidak lama setelah wabah Covid-19. Tujuan penulisan ini yaitu untuk menilai kemampuan dasar teknik renang gaya bebas siswa kelas VII SMPN 5 Karawang Barat. Instruktur olahraga yang mengajar renang gaya bebas bisa mendapatkan keuntungan dari temuan penelitian dengan memasukkannya ke dalam instruksi mereka.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan teknik ekspresif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017), penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau mengkarakterisasi data yang dikumpulkan dalam keadaan saat ini. Sebagai metode untuk penelitian, survei digunakan. Arifin (2020) mengatakan bahwa metode survei merupakan metode penelitian yang umum digunakan untuk mengumpulkan banyak data dalam skala besar. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan tes kemampuan teknik dasar renang gaya bebas.

Partisipan

Arikunto (2019) mengatakan bahwa semua orang dijadikan subjek penelitian. Hasilnya, peserta dalam penelitian ini adalah 390 siswa kelas VII SMPN 5 Karawang Barat. Sampel, sebagaimana didefinisikan oleh Sugiyono (2017), adalah sebagian dari populasi yang secara akurat mencerminkan karakteristiknya. Pengambilan sampel untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan purposeful sampling. Sugiyono (Sugiyono, 2017) mendefinisikan purposeful sampling sebagai contoh strategi yang memerlukan pemikiran. 30 siswa dipilih sebagai sampel. Standar yang menyertai digunakan untuk memilih contoh ini: (1) Siswa kelas VII semester satu di SMPN 5 Karawang Barat; 2) partisipan yang tertarik dengan penelitian ini; dan 3) perenang yang tidak ikut olahraga.

Instrumen

Instrumen tes renang gaya bebas digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, dan memungkinkan mereka untuk mengevaluasi postur tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan sinkronisasi gerakan (Adikarsa & Supriyono, 2022).

Prosedur

Siswa yang mengikuti penelitian ini melatih dasar-dasar renang gaya bebas, antara lain meluncur, gerak tangan dan kaki, pernapasan, dan sinkronisasi semua gerakan tubuh.

Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi data sehingga dapat diambil kesimpulan dari data tersebut. Metode deskriptif persentase digunakan untuk menganalisis data penelitian

(Sugiyono, 2017). Rumus berikut digunakan untuk menentukan kemampuan tersebut guna menjamin tingkat keseragaman dalam penelitian (Arifin et al., 2020):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah informasi hasil temuan analisis data penguasaan keterampilan renang gaya bebas dasar di SMPN 5 Karawang Barat:

Nilai terendah (minimum) keterampilan dasar renang gaya bebas di SMPN 5 Karawang Barat adalah 5, nilai tertinggi (maksimum) adalah 15, rerata (mean) adalah 10,47; nilai rata-rata adalah 10,50; nilai frekuensi kejadian (mode) adalah 15, dan standar deviasi (SD) adalah 3,37. Tabel 1 menampilkan temuan lengkap sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas

Statistik	
N	30
Mean	10.43
Median	10.00
Mode	15
Std, Deviation	3.370
Minimum	5
Maximum	15

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas

N				
o	Kategori	Interval	F	
1	Sangat Baik	15	6	20%
2	Baik	13 - 14	3	10%
3	Cukup	11 - 12	5	16,7%
4	Kurang Sangat	9 - 10	7	23,3%
5	Kurang	5 - 9	9	30%
	Total		30	100%



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas

PEMBAHASAN

Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman tentang aspek teknis renang gaya bebas di SMPN 5 Karawang Barat. Hal ini didasarkan pada prinsip-prinsip gaya renang bebas yang meliputi posisi tubuh, kaki, lengan, nafas, dan koordinasi gerakan.

Bagi sebagian siswa kemampuan renang menjadi sesuatu yang menakutkan, karena sudah banyak yang berupaya berlatih namun tetap saja sulit untuk menguasainya. Hasil penelitian menunjukkan siswa tidak dapat memahami teknik keterampilan gerak dasar berenang yang disampaikan guru melalui lisan (Rosmi, 2019). Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya hal baru agar dalam penyampaian pembelajaran renang dapat tercapai sesuai dengan tujuan pembelajarannya.

Keterampilan gerak dasar merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang perenang. Untuk penguasaan gaya bebas dalam berenang, maka seorang perenang dituntut agar dapat mengetahui teknik-teknik yang tepat agar tercapai hasil yang bagus sesuai dengan gaya yang diajarkan dalam program latihan (Sofyan et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *drill* menggunakan media *flipper float* memberikan pengaruh kepada gerak dasar renang gaya bebas.

Masih banyak yang belum mampu menguasai teknik dasar dalam berenang. Lebih tepatnya pada penguasaan gerakan lengan, kaki, nafas, dan koordinasi (Lahinda,

2020). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan berenang gaya bebas. Hasil ini dapat dicapai melalui perenvanaan program latihan yang dibuat secara objektif serta sistematis berdasarkan kemampuan tiap-tiap siswa sehingga tercapai tujuannya.

Berdasarkan temuan studi tersebut, teknologi yang digunakan untuk memperbaiki renang di SMPN 5 Karawang Barat termasuk dalam kategori "kurang". Secara rinci, kategori keterampilan tingkat tinggi teknik dasar renang gaya bebas di SMPN 5 Karawang Barat yaitu kategori sangat kurang sebanyak 9 siswa atau 30%, selanjutnya pada kategori kurang dengan proporsi 23,3% atau ada 7 siswa, pada kategori cukup sebanyak 5 orang atau 16,7%, kemudian pada kategori baik 3 siswa atau 10%, terakhir pada kategori sangat baik sebanyak 6 siswa atau 20%. Hal ini sesuai dengan hasil temuan penelitian bahwa 9 siswa sama sekali tidak mampu berenang. Pandemi COVID saat ini membuat pembelajaran berenang hanya secara konseptual melalui media berbantuan video tanpa dilengkapi dengan pembelajaran praktis atau offline, sehingga mereka sudah lama tidak berlatih berenang (Sanjaya & Rediani, 2022).

KESIMPULAN

Menurut hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar renang gaya bebas di SMPN 5 Karawang Barat

berada pada kategori “kurang”. Temuan ini sesuai dengan hasil analisis data dan pembahasan di atas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini telah kami hargai. Semoga menjadi salah satu bentuk doa dan amal yang diterima oleh Allah SWT.

REFERENSI

- Adikarsa, I., & Supriyono. (2022). Tingkat Keterampilan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 391–398.
- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di Smp Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 74. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p74-86>
- Arifin, Z., Junaidi, S., & Kurniawan, W. P. (2020). Tingkat Pemahaman Guru Penjasorkes Terhadap Materi Aktivitas Air Di SD Negeri Se-Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Destiawan, M. C., Adi, S., & Roesdiyanto. (2020). Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90. <http://journal2.um.ac.id/index.php/pj>
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- Gani, R. A., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 107–113. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>
- Harry, B. A., Wiradihardja, S., & Nuraini, S. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Pengenalan Air Berbasis Permainan Untuk Siswa Kelas IV Sdn Cipinang Cempedak 05 Pagi Jakarta Timur. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 115–120. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7622>
- Kurniawan, A. W., Sulistyorini, S., & Sugiarto, T. (2018). Meningkatkan Pembelajaran Renang Gaya Dada Dengan Menggunakan Part Whole Method Untuk Siswa Kelas Viii b Smpk Frateran Celaket 21 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 93. <https://doi.org/10.17977/um040v2i2p93-98>
- Lahinda, J. (2020). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Mahamahamahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 1(2), 82–87. <https://doi.org/10.30598/jargariasprntv1i2issue2page82-87>
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Pribadi, M. R., & Madilis, F. (2022). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6392128>
- Rosmi, Y. F. (2019). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas KU 7-9 Tahun.
- Sanjaya, P. M. D., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan*

- Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303.
<https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Sefriana, K. M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Sprint 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Puslatkot Kota Kediri. *Ilmu Olahraga*, 1(1), 48–52.
- Siswanto, C. A. K. (2019). Survei Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Atlet Usia 12-14 Tahun Pada Klub Renang Di Kabupaten Tulungagung. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0034.pdf
- Sofyan, D., Novaldi Pamungkas, R. S., & Arhesa, S. (2022). Metode Drill Menggunakan Media Flipper Float sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 4(1), 58–68.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.837>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Utami, N. S. (2021). Survei Pemanfaatan Kolam Renang Sebagai Prasarana Pembelajaran akuatik Sekolah Dasar Di Daerah Istimewa Yogyakarta. 17(1), 72–76.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.39656>
- Wicaksono, G. H., Purnama, Y., & Winasto, P. E. (2021). Pengembangan Alat Bantu Berenang Flying Swimming untuk Pembelajaran Renang Pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 152–156.
<https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.102>