



## TINGKAT PEMAHAMAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS

### LEVEL OF UNDERSTANDING OF BASIC ENGINEERING FREE STYLE SWIMMING

Suharti<sup>1</sup>, Harwanto<sup>2</sup>,

Universitas PGRI Adibuana Surabaya<sup>1,2</sup>

e-mail : suharti@unipasby.ac.id, harwanto@unipasby.ac.id

#### Abstrak

Frekuensi siswa dalam melaksanakan aktivitas renang di sekolah sangatlah terbatas, yaitu hanya berkisar dua sampai tiga kali pertemuan setiap semester. Tentunya hal ini juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk dapat menguasai teknik dasar renang gaya bebas dengan baik sehingga siswa juga kurang bisa untuk dapat memahami dengan maksimal teknik dasar renang. Aktivitas siswa yang sangat minim dan tidak ada teori di kelas yang dikhususkan untuk memahami materi aktivitas renang, dan tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung, maka siswa sulit memahami aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman teknik dasar renang gaya bebas yang dilakukan oleh siswa kelas X MIPA SMA Antartika Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode angket yang digunakan untuk mengetahui pemahaman siswa tentang renang gaya bebas. Penelitian ini dilakukan pada 252 siswa kelas XMIPA SMA Antartika Sidoarjo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X MIPA SMA Antartika Sidoarjo berada pada kategori rendah. Secara rinci, sebanyak 57 siswa (22,6%) memiliki kategori sedang, 183 siswa (72,6%) memiliki kategori rendah, dan 12 siswa (4,7%) memiliki kategori sangat rendah. Kesimpulannya bahwa tingkat pemahaman teknik dasar renang gaya bebas memiliki kategori rendah.

**Kata Kunci:** Renang Gaya Bebas. Tingkat Pemahaman, Teknik Dasar,

#### Abstract

*The frequency of students in carrying out swimming activities at school is very limited, which is only around two to three meetings each semester. Of course this is also very influential on the ability of students to be able to master the basic techniques of freestyle swimming well so that students are also less able to fully understand the basic swimming techniques. Student activities are very minimal and there is no theory in class that is devoted to understanding swimming activity material, and there are no supporting facilities and infrastructure, so students find it difficult to understand the learning activities carried out. This study was conducted to determine the level of understanding of the basic techniques of freestyle swimming carried out by students of class X MIPA SMA Antarctica Sidoarjo. This study uses a questionnaire method used to determine students' understanding of freestyle swimming. This research was conducted on 252 students of class XMIPA SMA Antarctica Sidoarjo. The results of this study indicate that the level of understanding of class X MIPA SMA Antarctica Sidoarjo is in the low category. In detail, as many as 57 students (22.6%) had a medium category, 183 students (72.6%) had a low category, and 12 students (4.7%) had a very low category.*

**Keywords:** Freestyle Swimming, Level of Understanding, Basic Techniques.

**Style APA dalam mensitasi artikel ini:** Suharti, S. Harwanto, H. (2022). Tingkat Pemahaman Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga, 2(2), 55-60

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses interaksi antara beberapa faktor yang terlibat guna meningkatkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional oleh (Sari, 2017). Diperkuat oleh penelitian (Taqwim et al., 2012, 2020) menyatakan bahwa peran pendidikan sangatlah penting dalam kehidupan manusia, generasi muda sekarang yang mengemban ilmu pendidikan disiapkan untuk terampil dalam dunia pendidikan dan mampu mengubah perubahan kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Menurut (Sudijono, 2011), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu di pahami dan di ingat. dengan kata lain, memahami adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah di ingat dan telah di pelajari dari sesuatu yang telah di dapatkan

Pendidikan jasmani merupakan proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional oleh (Rahayu, 2013). Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman pembelajaran melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga.

Siswa SMA sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dalam kategori remaja menginjak dewasa, pada masa inilah mereka mudah terpengaruh dengan hal-hal yang positif maupun negatif. Dorongan-dorongan yang ada pada diri remaja menggambarkan perlunya perlakuan yang meluas, sehingga ciri-ciri dan minat remaja tergambar lebih terperinci dan faktual, sesuai dengan usia dan kedewasaan mereka. Minat yang luas dan kemampuan berpikir kompleks disertai dengan komitmen terhadap tugas yang tinggi membuatnya terdorong untuk terus mencari hal-hal baru dan menggali informasi sedalam-dalamnya untuk memuaskan rasa ingin tahunya (Depdiknas, 2007:17). Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi, nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis namun melibatkan unsur fisik dan mental, intelektual, emosional dan sosial.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga sebagai sarana rekreasi, dimana anak-anak usia sekolah sering kali mengalami kejenuhan saat belajar dalam kelas sehingga diperlukan kegiatan rekreasi tersebut. Olahraga renang adalah olahraga yang menuntut keberanian, karena anak yang belajar harus berani memasukkan kepala kedalam air, menahan nafas di dalam air, meluncur, mengapung, dan melakukan sesuatu gerakan didalam air (Nurman, 2018). Penelitian (Abdul Gani et al., 2019) yang mengemukakan renang merupakan materi pelajaran wajib di sekolah karena banyak memberikan manfaat bagi siswa, dan sesuai dengan tujuan penjas. Aktivitas siswa yang sangat minim dan tidak ada teori di kelas yang dikhususkan untuk memahami materi aktivitas renang kemudian tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung, maka siswa sulit memahami aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Frekuensi siswa dalam melaksanakan aktivitas renang di sekolah sangatlah terbatas, yaitu hanya berkisar dua sampai tiga kali pertemuan setiap semester. Tentunya hal ini juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk dapat menguasai teknik dasar renang gaya bebas dengan baik sehingga siswa juga kurang bisa untuk dapat memahami dengan maksimal teknik dasar renang gaya bebas. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti ingin mengetahui yaitu apa penyebab kurangnya tingkat pemahaman teknik dasar renang gaya bebas siswa kelas X MIPA di SMA Antartika Sidoarjo.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan pada studi ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif tidak menguji hipotesis seperti penelitian kuantitatif. Hipotesis pada penelitian kualitatif dirumuskan di akhir penelitian dan lazim disebut hipotesis kerja. Selain tidak menguji hipotesis, penelitian kualitatif juga tidak terikat dengan variabel, karena penelitian kualitatif bersifat holistik integratif. Adapun yang menjadi sumber data primer pada penelitian ini adalah siswa kelas X Mipa di SMA Antartika Sidoarjo yang berjumlah 252 siswa. Sedangkan sumber data sekunder pada penelitian ini berupa dokumen atau arsip yang didapatkan dari berbagai sumber, foto pendukung yang sudah ada maupun foto yang dihasilkan sendiri. Instrument yang dipakai pada penelitian ini adalah angket/kuesioner. Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi. Penilaian dalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan 5 alternatif pilihan jawaban yang meliputi:

**Tabel 1.** Skor Jawaban Kuesioner

No.	Jawaban	Skor
1.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1
2.	TS (Tidak Setuju)	2
3.	KS (Kurang Setuju)	3
4.	S (Setuju)	4
5.	SS (Sangat Setuju)	5

(Sumber: Aditiya Noval Pratama, 2017)

Data hasil pengukuran tingkat pemahaman siswa dianalisis dengan menggunakan rumus deskriptif presentase yaitu:

$$N = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor total}} \times 100\%$$

### Keterangan:

N: Presentase nilai siswa yang diperoleh.

### Kriteria presentase skor

Tingkat pemahaman murid sangat tinggi : bila **85% < skor ≤ 100%**

Tingkat pemahaman murid terhadap renang gaya bebas di tinggi : bila **65% < skor ≤ 85%**

Tingkat pemahaman murid terhadap renang gaya bebas di sedang : bila **55% < skor ≤ 65%**

Tingkat pemahaman murid terhadap renang gaya bebas di rendah : bila **40% < skor ≤ 55%**

Tingkat pemahaman murid terhadap renang gaya bebas di sangat rendah : bila **20% < skor ≤ 40%**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari perolehan pengolahan data uji validitas maka diketahui untuk seluruh item yang berjumlah 25 pertanyaan variabel tingkat pemahaman teknik dasar renang gaya bebas siswa kelas X mipa dinyatakan valid. Hal ini artinya bahwa 25 pertanyaan keseluruhan dapat digunakan dan mampu untuk mengukur tingkat pemahaman teknik dasar renang gaya bebas siswa kelas mipa. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian (Sudijono, 2011), yang

menyatakan bahwa pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu di pahami dan di ingat. dengan kata lain, memahami adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah di ingat dan telah di pelajari dari sesuatu yang telah di dapatkan. Keseluruhan item ini dinyatakan valid karenanya besarnya  $r$  hitung >  $r$  table. Dari hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwasannya instrumen kuesioner penelitian ini bersifat reliabel, hal ini disebabkan karena koefisien *Cronbach's Alpha* berada diangka lebih besar dari 0,60. Yang artinya dari hasil uji coba instrumen penelitian ini dinyatakan valid serta reliabel dari keseluruhan item pertanyaan, dari pernyataan variabel tingkat pemahaman teknik dasar renang gaya bebas siswa kelas X mipa sebanyak 25 butir soal. Item dari masing-masing instrumen ini dapat dikatakan berfungsi dalam mengukur hasil pengumpulan data. Adapun pengelolaan hasil data pengujian reliabilitas minat siswa dapat dianalisis pada tabel pengolahan hasil data melalui SPSS Versi 18.

### Deskripsi data hasil penelitian.

Deskripsi data penelitian meliputi data kuesioner dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan hasil data penelitian, dari data kuesioner tingkat pemahaman teknik dasar renang gaya bebas siswa kelas X mipa di SMA Antartika Sidoarjo. Deskripsi data kuesioner didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran tingkat pemahaman siswa kelas X mipa. Hasil analisis deskriptif data kuesioner tingkat pemahaman murid terhadap renang gaya bebas di SMA Antartika Sidoarjo memperoleh nilai maksimum sebesar 6, nilai minimum 3, rerata 50,1, median 51, modus 53 dan nilai standar deviasi sebesar 6,48. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi

No.	Rentang Presentase	Kriteria	Frekuensi	%
1	85% - 100%	Sangat tinggi	0	0%
2	65% - 85%	Tinggi	0	0%
3	55% - 65%	Sedang	57	22,6%
4	40% - 55%	Rendah	183	72,6%
5	20% - 40%	Sangat Rendah	12	4,7%
Jumlah				100,00%

Berdasarkan hasil penelitian yang tertuang di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari hasil pengamatan responden pada sampel yaitu siswa kelas X Mipa sebanyak 252, tingkat pemahaman pada teknik dasar gaya bebas berada dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran olahraga renang bagi siswa kelas X mipa di SMA Antartika Sidoarjo kurang maksimal. Terbukti dengan pembelajaran olahraga renang bagi kelas X mipa di SMA Antartika Sidoarjo dilaksanakan di jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dengan waktu sebulan sekali. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya teknik dasar olahraga renang gaya bebas. Hasil tersebut bertolak belakang dengan pernyataan (Rahayu, 2013) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasikan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani

memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman pembelajaran melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga.

Pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga renang kurang maksimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pada teknik dasar gaya bebas berada dalam kategori rendah. Secara rinci sebanyak 57 siswa (22,6%) mempunyai kategori sedang, 183 siswa (72,6%) mempunyai kategori rendah, dan 12 siswa (4,7%) mempunyai kategori sangat rendah. Dengan ini peneliti memberikan gambaran bahwa keterampilan teknik dasar renang gaya bebas masih perlu ditingkatkan lagi dengan latihan yang terukur, karena pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk latihan meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu progam latihan yang sistematis, sehingga terjadi adaptasi dalam tubuh, (suharti, 2019), dengan demikian jika latihan dilakukan dengan baik maka keterampilan teknik dasar renang akan mudah dikuasai oleh setiap siswa dengan sebaik mungkin untuk menjadi perenang yang handal.

Teknik ayunan tangan memiliki peranan besar dalam renang gaya bebas dimana sumber kekuatan utama pada gaya bebas terletak pada ayunan tangan, dan kekuatan otot lengan semakin kuat dan cepat ayunan tangan semakin cepat pula laju berenangnya, karena menurut (Mulyono, 2018) kekuatan otot lengan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban. Dengan kekuatan otot yang lebih maka tubuh manusia dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. . tak lupa yang kedua yang memiliki peranan penting dalam teknik dasar renang gaya bebas yaitu gerakan kaki dimana gerakan kaki ini sebagai penyeimbang badan sewaktu melakukan gaya bebas, untuk yang ke tiga yaitu pengambilan nafas yang juga memiliki peranan penting dalam renang gaya bebas dimana sumber tenaga diperoleh melalui nafas, jika pengambilan dan pengeluaran nafas dilakukan dengan tenang makan laju renang gaya bebas tersebut akan semakin stabil, namun jika dilakukan dengan tergesagesa maka akan merusak konsentrasi daya laju saat melakukan serangkaian gerakan renang gaya bebas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang tertuang di atas, dapat disimpulkan bahwa dari hasil pengamatan responden pada sampel penelitian tingkat pemahaman pada teknik dasar gaya bebas berada dalam **kategori rendah**. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran olahraga renang bagi siswa kelas X Mipa di SMA Antartika Sidoarjo kurang maksimal. Terbukti dengan pelaksanaan pembelajaran olahraga renang di SMA Antartika Sidoarjo dilaksanakan di jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dengan waktu sebulan sekali, sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman murid tentang teknik dasar renang gaya bebas siswa kelas X Mipa di SMA Antartika Sidoarjo berada dalam **kategori rendah**.

### Referensi

- Abdul Gani, R., 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>
- Mulyono. (2018). Pengaruh kekuatan otot lengan dan otot kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 m bagi siswa sd kelas 6 sdn pesudukuh kecamatan bagor kabupaten nganjuk tahun ajaran 2017/2018.
- Nurman, R. (2018). Pengaruh Fundamental Renang Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Renang Siswa Kelas Iv Sd Negeri Mantingan. 7(2).
- Rahayu, A. Y. (2013). Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita.
- Sari, A. (2017). Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah Melalui Kegiatan Pembiasaan Dan Keteladanan. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 3(02), 249. <https://doi.org/10.32678/tarbawi.v3i02.1952>
- Sudijono, A. (2011). Pengantar Evaluasi Pendidikan. PT Raja Grafindo Persada.
- suhart. (2019). The Influence of Physical Fitness Gymnastics 2017 and Indonesian Jaya Gymnastics toward Flexibility and Endurance. *Annals Journal*, 11. <https://doi.org/http://doi.org/10.36295/ASRO.2019.221119>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3). <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto. (2012). Pelaksanaan Evaluasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Journal of Physical Education*, 5(3).