

Analisis Keterampilan Renang Gaya Crawl Studi Empiris pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022)

Arum Dwi Asriani^{1✉}, Vera Septi Sistiasih²

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^(1,2)

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan renang mahasiswa Pendidikan Jasmani yang mengikuti kuliah renang dasar. Penelitian ini juga mempermudah dosen pengampu renang dan asisten dalam mendapatkan informasi tentang kemampuan renang gaya crawl mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022 yang kemudian dijadikan bahan evaluasi untuk mata kuliah renang lanjut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan gerakan renang gaya crawl yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis deskripsi keterampilan renang gaya crawl pada mahasiswa Pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai berikut: 1). Secara keseluruhan dari total sampel 82 mahasiswa terdapat 68% atau 56 mahasiswa mampu melakukan Gerakan posisi tubuh saat meluncur dengan sesuai, 2). Secara keseluruhan dari total sampel 82 mahasiswa terdapat 53% atau 44 mahasiswa mampu melakukan Gerakan tungkai dengan sesuai, 3). Secara keseluruhan dari total sampel 82 mahasiswa terdapat 51% atau 42 mahasiswa mampu melakukan Gerakan lengan dengan sesuai, 4). Secara keseluruhan dari total sampel 82 mahasiswa terdapat 50% atau 41 mahasiswa mampu melakukan pengambilan nafas dengan sesuai, 5). Secara keseluruhan dari total sampel 82 mahasiswa terdapat 45% atau 37 mahasiswa mampu melakukan gerak koordinasi renang gaya crawl dengan sesuai.

Kata Kunci: *analisis keterampilan renang; renang gaya crawl*

Abstract

This study was conducted to determine the swimming ability of Physical Education students who attended basic swimming courses. This research also makes it easier for swimming lecturers and assistants to get information about the crawl style swimming skills of Physical Education students of Universitas Muhammadiyah Surakarta Batch 2022 which is then used as evaluation material for advanced swimming courses. The purpose of this study was to determine the level of skill of crawl style swimming movements performed by Physical Education students of Universitas Muhammadiyah Surakarta Batch 2022. The results of this study are based on the results of the analysis of the description of crawl style swimming skills in physical education students at Muhammadiyah University of Surakarta as follows: 1). Overall from a total sample of 82 students there were 68% or 56 students able to perform body position movements when sliding accordingly, 2). Overall of the total sample of 82 students there were 53% or 44 students able to perform limb movements accordingly, 3). Overall from

a total sample of 82 students there are 51% or 42 students able to perform arm movements accordingly, 4). Overall from a total sample of 82 students there are 50% or 41 students able to take breaths accordingly, 5). Overall from a total sample of 82 students there are 45% or 37 students able to perform crawl style swimming coordination movements accordingly.

Keywords: *swimming skill analysis; crawl style swimming*

Copyright (c) 2024 Arum Dwi Asriani, et al.

✉ Corresponding author : Arum Dwi Asriani

Email Address : a810200069@student.ums.ac.id (Yogyakarta, Indonesia)

Pendahuluan

Renang merupakan salah satu olahraga yang diminati oleh seluruh kalangan masyarakat, baik tua, muda maupun anak-anak. Olahraga renang memiliki banyak manfaat seperti menambah tinggi badan, melatih pernafasan dan meningkatkan ketahanan tubuh karena olahraga renang menggerakkan seluruh otot tubuh dengan ritme yang telah ditentukan. Dalam melakukan gerakan renang seperti gaya crawl, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen tubuh bergerak.

Pada prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta, matakuliah Renang 1 atau renang dasar yaitu mempelajari renang gaya dada dan renang gaya crawl ditawarkan pada semester 3. Dimana menurut data dari penelitan sebelumnya bahwa yang mengambil mata kuliah renang dasar belum memiliki keterampilan renang yang bagus. Ketuntasan mata kuliah renang sama halnya dengan ketuntasan pada mata kuliah lainnya. Tinggi rendahnya hasil belajar ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal atau faktor-faktor yang ada dalam individu yang sedang belajar. Faktor-faktor internal seperti motivasi, keadaan tubuh, kesehatan, tingkat inteligensi, kemampuan, bakat, minat dan lain-lain. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di luar individu. Hasil penelitian Clark dalam Sudjana (2009: 39) ditemukan "hasil belajar siswa di sekolah 70% dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30% dipengaruhi oleh lingkungan".

Pada mata kuliah renang dasar sedang berlangsung saat ini masih banyak mahasiswa yang belum mampu melakukan teknik renang gaya bebas. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan seperti teknik ayunan tangan, ayunan kaki, dan pola pernafasan. Hal ini perlu dianalisis dan dikaji agar dapat membuat program perkuliahan yang lebih efektif dan efisien agar mahasiswa mampu menuntaskan perkuliahan renang dengan nilai yang maksimal. Untuk mengetahui seberapa efektif pembelajaran yang dilakukan dan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran, maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan judul "Analisis Keterampilan Renang Gaya crawl Studi Empiris Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022".

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Alasan penulis menggunakan metode kuantitatif adalah penelitian kuantitatif yang datanya numerikal dan diolah dengan menggunakan metode statistik. Metode yang digunakan pada penelitian menggunakan metode survey. Metode penelitian survey adalah metode yang digunakan untuk mendapat data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan Sugiyono (2018).

Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 4 April 2024 jam sekian WIB - selesai.

Lokasi penelitian yaitu Kolam Renang Bhirawa Yudha KOPASSUS. Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022 yang berjumlah 82, dengan rincian sebagai berikut : Dalam penelitian kuantitatif, Populasi menggambarkan sejumlah data yang jumlahnya sangat banyak dan luas dalam sebuah penelitian (Darmawan, 2016), dimana populasi juga merupakan kumpulan dari semua kemungkinan orang-orang, benda benda dan ukuran lain yang menjadi objek perhatian dalam sebuah penelitian (Suharyadi and Purwanto S. K 2016). Populasi dibagi menjadi dua jenis yaitu Populasi Infinitif dan populasi finite (Syahrums and Salim, 2012). Sampel merupakan bagian dari populasi (Suharyadi and Purwanto S. K., 2016). Sampel ditentukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu dengan mempertimbangkan masalah yang dihadapi dalam sebuah penelitian, tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian, hipotesis penelitian yang dibuat, metode penelitian serta instrumen sebuah penelitian. Teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan misal keterbatasan waktu, tenaga dan dana. pemilihan sampel di penelitian ini dipilih 82 mahasiswa untuk mewakili populasi dalam renang ini.

Variabel dalam penelitian ini adalah posisi awalan (meluncur), gerakan lengan, gerakan tungkai, pengambilan nafas dan koordinasi gerak keseluruhan renang gaya crawl mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022 dinilai dari gerakan renang gaya crawl sejauh 50 meter dengan ketentuan gerakan yang sesuai.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu tes Gerakan renang gaya crawl dari Mahasiswa. Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena social maupun alam.

Alat dan tata cara pelaksanaan tes

A. Alat

1. Kolam renang
2. Pakaian renang
3. Peluit
4. Alat tulis

B. Tata cara pelaksanaan tes

1. Petugas tes

Petugas tes berdiri dipinggir kolam untuk mengamati gerakan renang gaya c

2. Petunjuk pelaksanaan tes

Mahasiswa dari dinding/tepi kolam melakukan gerakan meluncur (posisi tubuh) yang dilanjutkan gerakan tungkai, gerakan lengan, pengambilan nafas sampai koordinasi gerak keseluruhan sejauh 50 meter setelah mendengar aba-aba dari penilai.

C. Cara penilaian tes

1. Nilai 3 : Apabila semua deskripsi penilaian dilakukan dengan sesuai.
2. Nilai 2 : Apabila melakukan kurang sesuai dengan deskripsi penilaian.
3. Nilai 3 : Apabila melakukan tidak sesuai dengan deskripsi penilaian.

Untuk Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan :

A. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci (Sugiyono 2019). Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dengan metode tes dan pengukuran yang hasilnya akan di catat dan di analisis dalam bentuk persentase.

B. Display Data

Display data merupakan cara penyajian suatu data (Sugiyono 2019). Dalam penelitian ini penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, dan diagram batang.

C. Verifikasi Data

Mengecek kembali data-data yang sudah terkumpul untuk mengetahui keabsahan datanya. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam bentuk persentase dengan rumus

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

F= frekuensi yang sedang di cari presentasinya N= jumlah frekuensi/banyaknya individu

P= angka persentase

(Sudijono, 2012).

Hasil dan Pembahasan

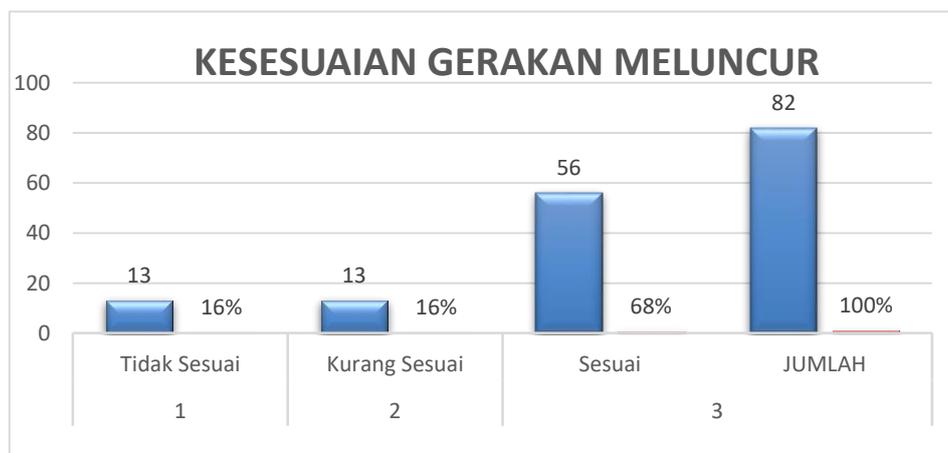
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya crawl mahasiswa PENJAS UMS Angkatan 2022. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik observasi dan pengukuran dengan menggunakan tes renang gaya crawl. Data penelitian yang telah di peroleh dari keterampilan renang gaya crawl pada mahasiswa PENJAS UMS Angkatan 2022 ini kemudian diolah menggunakan analisis statistik kuantitatif yang di tuangkan dalam bentuk presentase.

1. Kesesuaian gerakan meluncur

Kesesuaian gerakan meluncur posisi tubuh harus streamline dengan permukaan air, tangan lurus kedepan dan kepala atau wajah menghadap kedepan bawah membelah permukaan air. Dari total 82 mahasiswa, 13 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan awalan gerakan meluncur, 13 mahasiswa kurang sesuai saat meluncur dan 56 mahasiswa melakukan gerakan dengan sesuai. Data disajikan pada table dibawah ini:

Tabel 1. Kesesuaian Gerakan Posisi Tubuh Saat Meluncur

NO	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Presentase
1.	Tidak Sesuai	13	16%
2.	Kurang Sesuai	13	16%
3.	Sesuai	56	68%
	JUMLAH	82	100%



Gambar 1. Histogram Kesesuaian Gerakan Meluncur

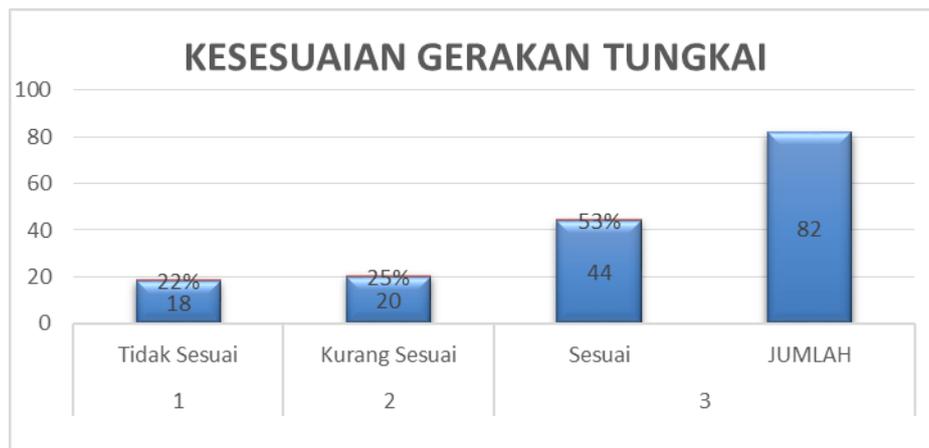
2. Kesesuaian gerakan tungkai

Kesesuaian gerakan tungkai, tungkai harus digerakkan keatas dan kebawah bergantian kurang lebih 30 cm, posisi telapak kaki menghadap ke permukaan dan gerakan

berporos pada pangkal paha seperti layaknya orang berjalan. Dari total 82 mahasiswa, 18 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan gerakan tungkai, 20 mahasiswa kurang sesuai melakukan gerakan tungkai dan 44 mahasiswa melakukan gerakan dengan sesuai. Data disajikan pada table dibawah ini:

Tabel 2. Kesesuaian Gerakan Tungkai

NO	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Presentase
1.	Tidak Sesuai	18	22%
2.	Kurang Sesuai	20	25%
3.	Sesuai	44	53%
	JUMLAH	82	100%



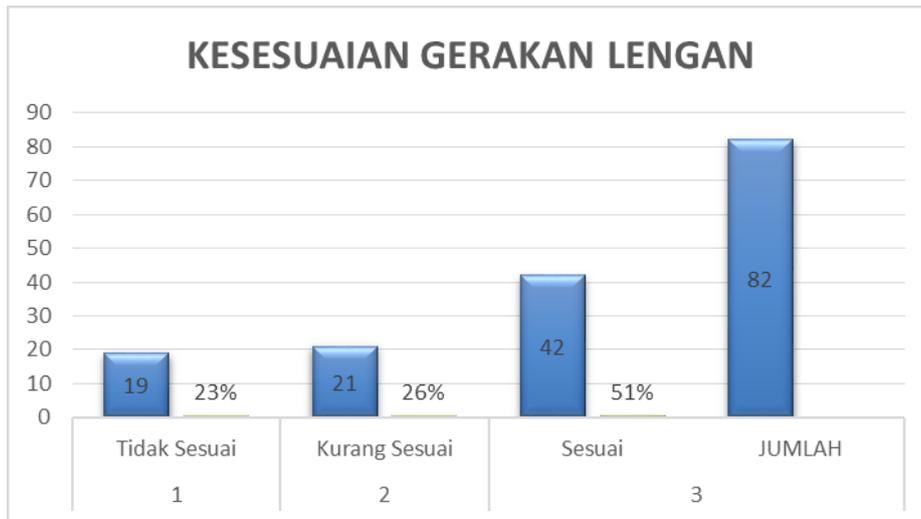
Gambar 1. Histogram Kesesuaian Gerakan Tungkai

3. Kesesuaian gerakan lengan

Kesesuaian gerakan lengan, lengan diputar kearah depan tangan diruncingkan, ibu jari masuk kedalam air terlebih dahulu tepat disebelah kepala perenang dan lengan ditekuk pada saat menarik , mendorong harus kearah samping badan . Dari total 82 mahasiswa, 19 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan gerakan lengan, 21 mahasiswa kurang sesuai melakukan gerakan lengan dan 42 mahasiswa melakukan gerakan lengan dengan sesuai. Data disajikan pada table dibawah ini:

Tabel 3. Kesesuaian Gerakan Lengan

NO	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Presentase
1.	Tidak Sesuai	18	23%
2.	Kurang Sesuai	20	26%
3.	Sesuai	44	51%
	JUMLAH	82	100%



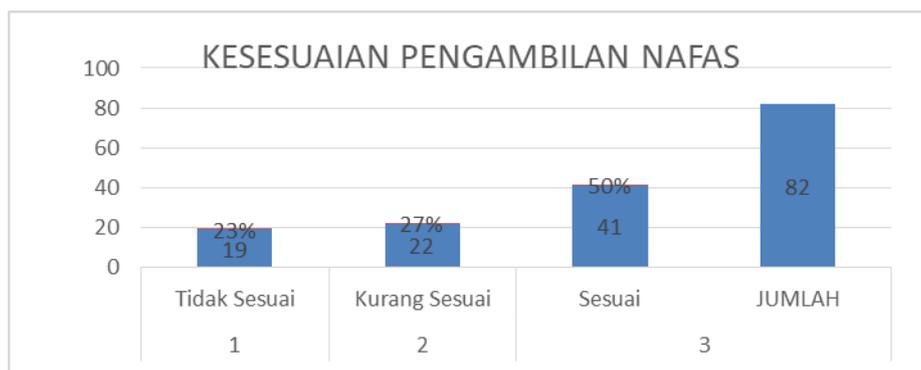
Gambar 3. Histogram Kesesuaian Gerakan Lengan

4. Kesesuaian pengambilan nafas

Kesesuaian pengambilan nafas, kepala diputar dengan sumbu longitudinal (kekiri atau kekanan), membuka mulut untuk mengambil nafas dan siku berada diatas permukaan air saat pengambilan nafas. Dari total 82 mahasiswa, 19 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan pengambilan nafas, 22 mahasiswa kurang sesuai melakukan pengambilan nafas dan 41 mahasiswa melakukan gerakan dengan sesuai. Data disajikan pada table dibawah ini:

Tabel 4. Kesesuaian Pengambilan Nafas

NO	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Presentase
1	Tidak Sesuai	19	23%
2.	Kurang Sesuai	22	27%
3.	Sesuai	41	50%
	JUMLAH	82	100%



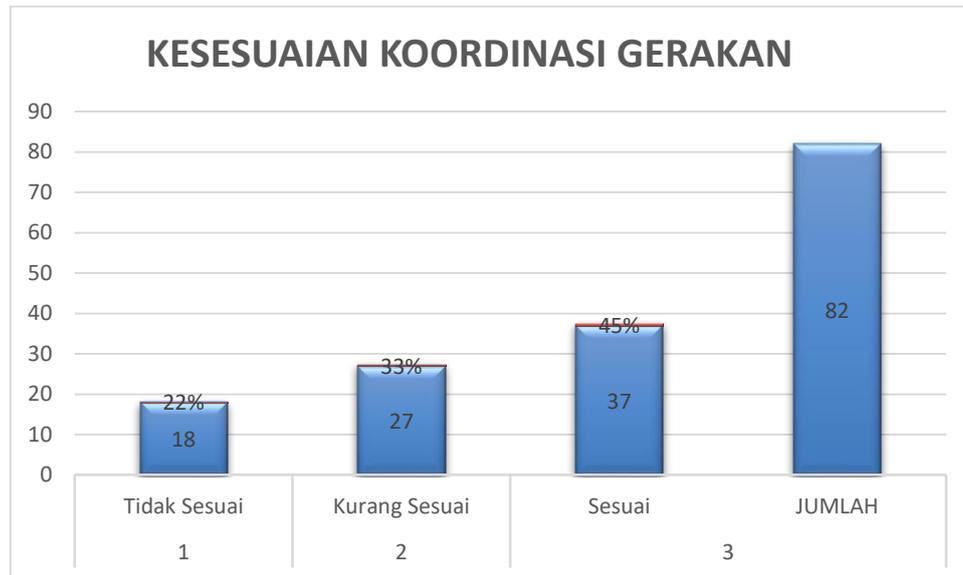
Gambar 4. Histogram Kesesuaian Pengambilan Nafas

5. Kesesuaian gerakan kombinasi

Kesesuaian gerakan kombinasi, melakukan urutan gerakan posisi tubuh (meluncur), gerakan tungkai, gerakan lengan serta mengambil nafas dengan baik dan berkelanjutan. Dari total 82 mahasiswa, 18 mahasiswa masih tidak sesuai dalam melakukan pengambilan nafas, 27 mahasiswa kurang sesuai melakukan pengambilan nafas dan 37 mahasiswa melakukan gerakan dengan sesuai. Data disajikan pada table dibawah ini:

Tabel 5. Kesesuaian Koordinasi Gerakan

NO	Kesesuaian Gerakan	Jumlah Mahasiswa	Presentase
1.	Tidak Sesuai	18	22%
2.	Kurang Sesuai	27	33%
3.	Sesuai	37	45%
	JUMLAH	82	100%



Gambar 5. Histogram Kesesuaian Koordinasi Gerakan

Gerakan renang gaya *crawl* yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022 dilihat dari uraian hasil analisis data, tingkat penguasaan teknik yang terjadi :

1. pada gerakan posisi awal tubuh 13 mahasiswa (16%) tergolong tidak sesuai, 13 mahasiswa (16%) tergolong kurang sesuai, 56 mahasiswa (68%) tergolong sesuai. Disimpulkan pada Gerakan awal (meluncur) mahasiswa Penjas UMS tergolong Sesuai.
2. Pada gerakan tungkai 18 mahasiswa (22%) tergolong tidak sesuai, 20 mahasiswa (25%) tergolong kurang sesuai dan 44 mahasiswa (53%) tergolong sesuai. Disimpulkan pada Gerakan tungkai mahasiswa Penjas UMS tergolong Sesuai.
3. Pada gerakan lengan 19 mahasiswa (23%) tergolong tidak sesuai, 21 mahasiswa (26%) tergolong kurang sesuai dan 42 mahasiswa (51%) tergolong sesuai. Disimpulkan pada Gerakan lengan mahasiswa Penjas UMS tergolong Sesuai.
4. Pada pengambilan nafas 19 mahasiswa (23%) tergolong tidak sesuai, 22 mahasiswa (27%) tergolong kurang sesuai dan 41 mahasiswa (50%) tergolong sesuai. Disimpulkan pada pengambilan nafas mahasiswa Penjas UMS tergolong sesuai.
5. Pada gerakan koordinasi 18 mahasiswa (22%) tergolong tidak sesuai, 27 mahasiswa (33%) tergolong kurang sesuai dan 37 mahasiswa (45%) tergolong sesuai. Disimpulkan pada Gerakan koordinasi mahasiswa Penjas UMS tergolong sesuai.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan renang gaya *crawl* yang sesuai, namun ada juga yang memiliki kemampuan kurang sesuai dan tidak sesuai. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kemampuan dalam melakukan gerakan renang gaya *crawl*. Yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan latihan secara mandiri dijam perkuliahan guna untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam renang gaya *crawl*.

Simpulan

Tingkat keterampilan renang gaya crawl pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2022 digolongkan sesuai pada posisi awal (meluncur), digolongkan sesuai pada gerakan tungkai, digolongkan sesuai pada gerakan lengan, digolongkan sesuai pada penarikan nafas dan digolongkan sesuai pada gerakan koordinasi. Sebagian mahasiswa masih memerlukan bimbingan dan latihan yang lebih untuk memperbaiki gerakan-gerakan renang gaya crawl yang masih kurang sesuai dan tidak sesuai, sedangkan beberapa mahasiswa juga sudah menunjukkan kemampuan dan berlatihnya namun belum mencapai tingkat yang diinginkan.

Daftar Pustaka

- David G. Thomas. (2006). Renang Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.
- David, H. (2007). Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya
- Dhian Sunaryo. 2012. Pembelajaran Renang Gaya Bebas Melalui Media Dam Pengairan Pertanian Bagi Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Gemuh Kec. Pecalungan Kab. Batang Tahun 2011/2012. Skripsi. Semarang: Unnes.
- Firdaus, K. (2013). Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. Padang: UNP Press.
- Haller, David. 2010. Belajar Berenang. Bandung; Pionir Jaya Bandung.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Ngatman. (2017). Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Pradana, V. O., & Noval, A. (2018). Hubungan Motor Educability dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Jakarta. *Journal Sport Area*, 3(1), 79-86.
- Raja Grafindo Persada. Tim Dosen dan Asisten Dosen. 2011. Modul Praktikum Renang. Bandung: Universitas padjajaran.
- Rahima, Atiq. A, dan Yunitaningrum. W. (2013). Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) Dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Untan Angkatan 2013. UNTAN: FKIP.
- Rumpoko, Sistiasih, Sunjono, dan Bayu. A. (2022). Keterampilan Gaya Dada: PROSESING SEMINAR NASIONAL DIES NATALIS UTP.
- Subagyo, (2018). Belajar Berenang Bagi Pemula. Yogyakarta: LPPMP UNY. Sugiyanto Fx. (1987). Beberapa Pola Teknik dan Kesalahan Umum didalam Renang Gaya Crawl. Yogyakarta: IKIP.
- Sudijono, A. (2012). Pengantar Statistik Pendidikan. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (M. Dr.Ir. Sutopo. S. Pd (Ed.); Ke-2). Alfabeta.
- Solihin, O.A., dan Sriningsih. (2016). Pintar Belajar Renang. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Statistika untuk Penelitian. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan RnD. Bandung. Alfabeta.
- Sutanto, T. (2016). Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sriningsih. (2017). Gaya Bebas, Kecepatan, Model Latihan Renang, Penguasaan Gaya Bebas, Renang
- Suriyatna, Ermat dan Suherman, Adang. 2001. Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP. Jakarta; Depdiknas, Diknasmen.
- Suryana, E. & Suherman, Adang. 2001. Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar. Jakarta; Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Tri Tunggal Setiawan. 2004. Ketrampilan Renang I. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.