

KONTRIBUSI PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS PADA MAHASISWA

Oktavia Nelce Menang^{1*}, Isti Qomah Rachman², Muh. Akbar³, La Robi⁴,
Emayanti Anggraeni⁵

^{1 2 3 4 5} Universitas Muhammadiyah Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

* *Coressponding Author:* octaviaoktavianelcemenang@gmail.com

Keterangan

Abstrak

Rekam Jejak:
Submitted; April 2026
Revised; Mei 2026
Accepted; Juni 2026

Kata Kunci:
Pembelajaran;
Permainan;
Tradisional;
Renang;
Mahasiswa.

Pembelajaran renang gaya bebas dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sering kali monoton, sehingga menurunkan motivasi mahasiswa. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran renang berbasis permainan tradisional terhadap kemampuan renang gaya bebas mahasiswa. Menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest, penelitian ini mengambil sampel sebanyak 22 mahasiswa kelas I-B dari total populasi 101 mahasiswa melalui teknik cluster random sampling. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan renang yang signifikan. Nilai rata-rata mahasiswa meningkat dari 1,593 (pretest) menjadi 1,788 (posttest), yang berarti terjadi kenaikan skor sebesar 0,195 atau sekitar 11,50%. Hasil uji statistik memperkuat temuan ini dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam aktivitas air berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa. Metode ini dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran akuatik yang efektif dan menarik di perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, motorik, psikologis, dan sosial peserta didik. Salah satu materi esensial dalam pendidikan jasmani adalah pembelajaran renang, karena aktivitas renang berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, keselamatan di lingkungan air, serta pengembangan keterampilan motorik secara menyeluruh. Pendekatan pembelajaran renang berbasis permainan telah banyak diteliti dalam konteks pendidikan jasmani. Penelitian Simón-Piqueras et al. (2022) menunjukkan bahwa program permainan motorik air secara signifikan mampu meningkatkan kompetensi motorik mahasiswa. Aktivitas permainan di lingkungan air memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna, membantu adaptasi terhadap air, serta meningkatkan koordinasi dan kontrol gerak selama pembelajaran renang.

Selain pendekatan pembelajaran, perkembangan teknologi juga mulai diintegrasikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pengembangan media pembelajaran digital, termasuk penggunaan augmented reality, terbukti dapat meningkatkan ketertarikan, pemahaman materi, dan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar (Alfa & Astuti, 2025). Integrasi media pembelajaran inovatif ini dapat menjadi pendukung dalam pembelajaran renang untuk memperjelas konsep gerak dan teknik dasar. Namun demikian, salah satu permasalahan utama dalam pembelajaran renang adalah munculnya rasa takut terhadap air atau aquaphobia. Pamungkas dan Khory (2020) menyatakan bahwa pengenalan air yang tidak tepat dapat meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa, sehingga menghambat proses pembelajaran renang. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang menekankan kenyamanan, kesenangan, dan rasa aman sangat diperlukan. Aspek psikologis menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran renang. Hasil kajian sistematis Kartikasari et al. (2023) menegaskan bahwa kepercayaan diri, motivasi, dan pengelolaan emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menguasai keterampilan renang. Pendekatan pembelajaran yang monoton dan terlalu teknis cenderung mengabaikan aspek psikologis tersebut.

Selain itu, upaya peningkatan kualitas pembelajaran renang juga dilakukan melalui kegiatan pendampingan dan pelatihan olahraga renang, khususnya pada . Kegiatan pendampingan yang berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan dasar renang serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan aman bagi peserta didik (Wulandari et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas bermain efektif diterapkan pada mahasiswa yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa sangat diperlukan. Imran et al. (2023) menyatakan bahwa metode pembelajaran renang harus disesuaikan dengan tahapan perkembangan dan kebutuhan peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Metode berbasis permainan dinilai lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional. Pengembangan media pembelajaran renang juga menjadi perhatian dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Yasa (2025) mengembangkan media pembelajaran berbasis website untuk materi renang gaya crawl dan gaya dada yang terbukti membantu mahasiswa memahami teknik renang secara lebih sistematis. Media pembelajaran ini dapat menjadi pelengkap dalam proses pembelajaran praktis di kolam renang.

Penggunaan teknologi augmented reality dalam pembelajaran olahraga telah lama dikaji dan terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik (Budiman, 2016). Perkembangan teknologi ini semakin relevan untuk dikombinasikan dengan pembelajaran keterampilan motorik, termasuk renang, guna meningkatkan efektivitas pembelajaran. Seiring perkembangan teknologi, pemanfaatan virtual reality juga mulai diterapkan dalam pembelajaran renang. Namli et al. (2025) menemukan bahwa video modeling berbasis virtual reality efektif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan motorik renang. Teknologi ini memungkinkan peserta didik memahami gerakan secara visual dan interaktif sebelum praktik langsung di air. Selain pendekatan teknologi, pendekatan bermain melalui permainan tradisional juga memiliki peran penting dalam pembelajaran renang. Afifah dan Maheswari (2025) menyatakan bahwa permainan tradisional dalam pembelajaran renang mampu meningkatkan kemampuan adaptasi air

peserta didik secara signifikan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan renang, tetapi juga melestarikan nilai budaya dan meningkatkan motivasi belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, pembelajaran renang memerlukan pendekatan yang inovatif, menyenangkan, dan berorientasi pada peserta didik. Pembelajaran renang berbasis permainan tradisional dipandang sebagai alternatif yang efektif untuk meningkatkan kemampuan renang, khususnya gaya bebas, dengan tetap memperhatikan aspek motorik, psikologis, dan keterlibatan aktif peserta didik. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pembelajaran renang berbasis permainan tradisional terhadap kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya pengembangan model pembelajaran yang efektif dan kontekstual.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni (*true experimental research*) untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara pembelajaran renang berbasis permainan tradisional sebagai variabel bebas dan kemampuan renang gaya bebas sebagai variabel terikat. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest–posttest design*, dengan populasi sebanyak 101 peserta yang terbagi dalam dua kelas (I-A dan I-B). Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*, dan berdasarkan hasil pemilihan terpilih kelas I-B dengan jumlah awal 45 peserta. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria eksklusi, jumlah sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 peserta.

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan renang gaya bebas mahasiswa yang mengacu pada standar penilaian teknik renang gaya bebas dalam mata kuliah renang pada program studi Pendidikan Jasmani, yang mencakup aspek posisi tubuh, koordinasi gerakan lengan dan tungkai, teknik pernapasan, serta efektivitas gerak secara keseluruhan. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 22 melalui analisis deskriptif, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan renang gaya bebas sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran renang berbasis permainan tradisional.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Pengolahan data diperoleh dari hasil tes keterampilan renang gaya bebas mahasiswa yang dilaksanakan melalui pengukuran pretest dan posttest dengan jarak renang sejauh 10 meter. Subjek penelitian merupakan mahasiswa Pendidikan Jasmani kelas I-B yang berjumlah 22 orang. Penilaian keterampilan renang gaya bebas dilakukan oleh tiga orang observer yang memiliki kompetensi di bidang renang, dengan memperhatikan aspek teknik dasar renang gaya bebas. Sebelum perlakuan, mahasiswa melaksanakan pretest renang gaya bebas. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa pembelajaran renang berbasis permainan tradisional dan permainan air, yang meliputi permainan menjaring ikan, permainan gerobak air, permainan mengambil gelang, dan permainan mencari harta karun. Selain itu, mahasiswa juga diberikan aktivitas pengenalan air seperti berjalan dan berlari berpegangan tangan, memasukkan kepala ke dalam air, meluncur di tepi kolam, menyelam melalui rintangan teman, mengapung dengan posisi tengkurap, melompat ke dalam air, serta latihan gerakan tungkai di tepi kolam. Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai, mahasiswa melaksanakan posttest renang gaya bebas dengan prosedur penilaian yang sama seperti pretest. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan renang gaya bebas setelah penerapan pembelajaran berbasis permainan air (Mashud & Kristiyandaru, 2019).

Berdasarkan hasil posttest, kategori kemampuan renang gaya bebas mahasiswa dijabarkan melalui tabel sebagai berikut;

Tabel 1. Kategori Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (*Posttest*)

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	90 – 100	Sangat Baik	3	13,6
2	80 – 89	Baik	9	40,9
3	70 – 79	Cukup	10	45,5
4	< 70	Kurang	0	0,0
Total			22	100

Tabel 2. Deskripsi Statistik Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Pretest	22	72,36	10,24	48,00	92,00
Posttest	22	81,23	6,19	73,00	95,00

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi 0,001 dan posttest 0,016, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan tidak adanya negative rank, seluruh mahasiswa (N = 22) berada pada positive rank, yang berarti seluruh subjek mengalami peningkatan kemampuan renang gaya bebas. Nilai statistik uji menunjukkan $Z = -4,111$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 (< 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pembelajaran renang berbasis permainan tradisional terhadap kemampuan renang gaya bebas mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran renang berbasis permainan tradisional dan permainan air memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani kelas I-B. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta keberanian mahasiswa dalam berinteraksi dengan air. Hal ini sejalan dengan hukum efek belajar Thorndike yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih efektif apabila dilakukan dalam kondisi yang menyenangkan (Putu, 2025).

Selain aspek psikologis, permainan air membantu mahasiswa memahami prinsip mekanika gerak dalam renang. Daya apung berperan penting dalam menjaga posisi tubuh tetap mengapung sesuai hukum Archimedes (Born, 2022). Gerakan tungkai dan lengan yang dilakukan secara berulang melalui permainan menghasilkan daya dorong yang efektif untuk mendorong tubuh ke depan (Nicol et al., 2023). Pengurangan hambatan air melalui posisi tubuh yang streamline juga berkontribusi terhadap peningkatan efisiensi gerak (Morais, 2021). Kesalahan umum seperti posisi tubuh yang tenggelam dan pengambilan napas berlebihan dapat diminimalkan melalui latihan adaptasi air secara bertahap dan menyenangkan (Iksan, 2024). Oleh karena itu, renang gaya bebas dinilai sebagai gaya yang tepat untuk pembelajaran dasar karena relatif mudah dipelajari dan efektif bagi mahasiswa pemula (Yauer & Alfarage., 2022).

Secara metodologis, hasil uji normalitas yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal mengindikasikan adanya variasi kemampuan awal mahasiswa dalam keterampilan renang gaya bebas. Oleh karena itu, penggunaan uji nonparametrik Wilcoxon menjadi tepat untuk menganalisis perbedaan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan bahwa seluruh mahasiswa berada pada positive rank tanpa adanya negative rank memperlihatkan bahwa pembelajaran renang berbasis permainan tradisional memberikan dampak positif yang konsisten bagi seluruh subjek penelitian, tanpa menimbulkan penurunan performa pada individu tertentu. Hasil ini menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga stabil dan aman untuk diterapkan pada mahasiswa dengan tingkat kemampuan awal yang beragam, sehingga mendukung penerapannya sebagai strategi

pembelajaran renang yang inklusif dan adaptif di lingkungan pendidikan jasmani perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi dosen Pendidikan Jasmani agar dapat menerapkan pembelajaran renang berbasis permainan tradisional sebagai salah satu strategi pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa pemula. Dosen diharapkan dapat mengembangkan variasi permainan air yang disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa, tujuan pembelajaran, serta kondisi sarana dan prasarana yang tersedia. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi perlakuan yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji pengaruh pembelajaran berbasis permainan tradisional terhadap aspek lain, seperti motivasi belajar, kepercayaan diri, dan keselamatan dalam pembelajaran renang, sehingga dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan pembelajaran akuatik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran renang berbasis permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani. Penerapan permainan air dalam proses pembelajaran mampu meningkatkan nilai rata-rata kemampuan renang, memperbaiki kualitas teknik gerak, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna bagi mahasiswa. Seluruh mahasiswa menunjukkan peningkatan kemampuan tanpa adanya penurunan hasil belajar, yang menandakan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional efektif diterapkan pada mahasiswa dengan tingkat kemampuan awal yang beragam. Selain meningkatkan aspek keterampilan, pembelajaran renang berbasis permainan tradisional juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan keberanian mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan air. Pendekatan ini mampu meminimalkan rasa takut dan kecemasan, serta membantu mahasiswa memahami prinsip dasar mekanika gerak renang seperti daya apung, koordinasi gerak, dan efisiensi gerakan. Dengan demikian, pembelajaran renang berbasis permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran yang inovatif, inklusif, dan efektif dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada jenjang perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. M., & Maheswari, D. S. (2025). Pendekatan Bermain melalui Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Air dalam Pembelajaran Renang diperguruan tinggi : Sebuah Tinjauan Literatur. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6(1), 218-225.
- Born, D. P., Romann, M., & Stöggel, T. (2022). Start fast, swim faster, turn fastest: section analyses and normative data for individual medley. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(2), 233.
- Dewi, K. A. K., & Tutuandari, N. K. R. (2025). Innovative Swimming Activities: Enhancing Self-Confidence, Safety, and Motor Development in Young Children. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 3(2), 54-59.
- Erwan, A. K., & Asnaldi, A. (2025). Pengaruh Efektivitas Latihan Pengenalan Air Terhadap Keterampilan Mengapung Telungkup Perenang Pemula Madani Swimming Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(9), 2973-298
- Firdausi, D. K. A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 51-61.
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Jurnal Gladiator*, 4(3), 752-761.
-

- Imran, M. I. H., Syafruddin, M. A., Retno, R. F. N., & Hasyim, M. Q. (2023). Swimming Learning Method Early Childhood. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(2), 354-360.
- Imran, M. I. H., Syafruddin, M. A., Retno, R. F. N., & Hasyim, M. Q. (2023). Swimming Learning Method Early Childhood. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(2), 354-360.
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294-306.
- Kasmad, M. R. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP YP PGRI 4 Makassar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2499-2457.
- Morais, J. E., Barbosa, T. M., Forte, P., Silva, A. J., & Marinho, D. A. (2021). Young swimmers' anthropometrics, biomechanics, energetics, and efficiency as underlying performance factors: A systematic narrative review. *Frontiers in physiology*, 12, 691919.
- Namli, S., Özdemir, K., Sen, I., & Bedir, D. (2025). Virtual reality-supported video modeling for enhancing motor skill acquisition in swimming. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 182.
- Nicol, E., Ball, K., & Tor, E. (2021). The biomechanics of freestyle and butterfly turn technique in elite swimmers. *Sports biomechanics*.
- Putu, D. S. D. N., Putu, B. A., Putu, W. A. I., & Gede, A. W. I. (2025). Implementasi Teori Sosial Kognitif dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Undiksha*, 16(1), 11-19.
- Saleh, A. A. H. H. (2025). The Effect Of The Ipage Strategy Using Peer-Guided Application Method In Learning Some Basic Football Skills For First-Year Intermediate Students. *Holistic Journal Of Sport Education*, 5(1), 50-61.
- Simón-Piqueras, J. Á., Prieto-Ayuso, A., Gómez-Moreno, E., Martínez-López, M., & Gil-Madrona, P. (2022). Evaluation of a program of aquatic motor games in the improvement of motor competence in children from 4 to 5 years old. *Children*, 9(8), 1141. <https://doi.org/10.3390/children9081141>
- Syafira, Ega, & Mardesia, D. (2024). pengaruh pengaruh latihan renang menggunakan fins dan paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet maninjau swimming club. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 919-930. <https://doi.org/10.24036/gldor1209011>
- Yasa, K. R. D., Suwiwa, I. G., & Adnyana, I. K. S. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Website Materi Renang Gaya Crawl Dan Gaya Dada Untuk Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 13(1), 82-90.
- Yauer, F. A., & Alfarage, D. S. (2021). The effect of using a self-organized learning strategy with guided and independent practice on acquiring the skillful performance of freestyle swimming for ages (10-14) years. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 16(4), 3.