



KETERAMPILAN GAYA BEBAS (CRAWL) DALAM OLAHARAGA RENANG PADA MAHASISWA STOK BINA GUNA

FREESTYLE SKILLS (CRAWL) IN SWIMMING SPORTS ON STUNNING STOK BINA GUNA STUDENTS

Muhammad Syaleh

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya, Sumatera Utara, 20241, Indonesia
email : msyaleh3@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana keterampilan gaya bebas (*crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa STOK Bina Guna angkatan 2019 yang bertujuan adalah untuk mengetahui keterampilan gaya bebas (*crawl*) pada mahasiswa STOK Bina Guna angkatan 2019 dan membantu dosen dalam melaksanakan proses pembelajaran teknik dasar renang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode deskriptif dan bentuk penelitian ini merupakan penelitian Survei. Sampel yang digunakan berjumlah 50 mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Hasil dari penelitian ini ditemukan rata-rata mahasiswa dapat melakukan keterampilan gaya bebas dengan kategori sangat baik sebanyak 6%, baik 42%, cukup 28%, kurang 14% dan kurang sekali 10%. Dari hasil penelitian tersebut mahasiswa STOK Bina Guna angkatan 2019 dapat melakukan keterampilan gaya bebas dengan benar dan memiliki kategori yang berbeda-beda sehingga proses dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan lancar karena semua mahasiswa dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dalam mata kuliah renang.

Kata Kunci : *keterampilan gaya bebas (crawl).*

ABSTRACT

The problem in this research is how the freestyle skills (*crawl*) in swimming in the 2019 STOK Bina Guna students aiming to find out the freestyle skills (*crawl*) in the 2019 STOK Bina Guna students and assist the lecturer in implementing the learning process of swimming basic techniques . The method used in this research is descriptive method and this form of research is survey research. The sample used was 50 students. Based on the results of the study The results of this study found that the average student can do freestyle skills with an excellent category of 6%, 42% good, 28% enough, less 14% and less than 10%. From the results of the study, 2019 STOK Bina Guna students can do freestyle skills correctly and have different categories so that the learning process can be carried out smoothly because all students can do freestyle swimming (*crawl*) in swimming subjects.

Keywords: *freestyle skills (crawl).*



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana sehingga segala sesuatu aktivitas pembelajaran telah dilaksanakan terlebih dahulu terhadap hal-hal yang akan di ajarkan pada peserta didik. Misalnya dalam pembelajaran perlu adanya rencana, karena membutuhkan strategi, alat dan media yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Samsudin (2011: 58) menjelaskan, “pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui cabang olahraga seperti atletik, permainan maupun cabang olahraga air. Dalam pendidikan jasmani peserta didik tidak diharuskan untuk terampil secara prestasi, namun peserta didik diharapkan mampu menguasai teknik renangnya.

Tidak hanya di tingkat sekolah tetapi di tingkat perkuliahan proses pembelajaran juga akan sama yang berbeda hanyalah pada pendalamannya. Didalam mata kuliah penjas kesrek terdapat materi-materi yang diajarkan salah satunya adalah mata kuliah renang. C.Rob Orr dan Jane B.tyler (2008:15), “renang gaya bebas dilakukan dengan

kedudukan tubuh dalam keadaan tengkurap, sikap melintang lengan lurus tepat di atas kepala, mengambang seperti batang kayu”. Renang merupakan bagian terpenting dari olahraga. Olahraga renang banyak sekali manfaatnya baik bagi kebugaran ataupun mengurangi rasa stress dan sering dijadikan terapi kesehatan. Teknik dan penguasaan dasar renang perlu sekali dimiliki oleh setiap orang yang ingin melakukan olahraga ini.

Renang adalah olahraga yang sangat digemari dan menyenangkan, olahraga ini juga berguna untuk kesehatan. Sebab, pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, jadi renang sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah . Dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya yang biasanya diperlombakan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain, gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Namun, yang paling mudah dan dikenal orang adalah gaya bebas karena selain mudah dalam kehidupan sehari-hari mengapung juga sering digunakan anak-anak atau orang tua saat mandi di sungai dan saat bermain di air.

Menurut Muhajir (2004:168), “gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh



dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang”.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di kolam renang, mahasiswa harus menguasai teknik dasar renang gaya bebas (*crawl*) dan dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dalam pembelajaran pada matakuliah renang disemester II. Mahasiswa juga harus terampil dalam melakukan renang gaya bebas (*carwl*) yang di ajarkan oleh dosen pengampu mata kuliah renang. Dosen biasanya hanya melihat bahwa mahasiswa bisa berenang saja tetapi tidak melihat tekniknya secara benar. Maka dari itu tujuan penelitian ini juga untuk membantu dosen dalam menunjang keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) sesuai dengan apa yang telah di berikan pada dosen pada proses pembelajaran berlangsung agar mahasiswa ke depannya dalam mengajar saat PPL atau pun mengajar di sekolah-sekolah mahasiswa mampu memberikan pengajaran yang maksimal pada murid-muridnya kelak.

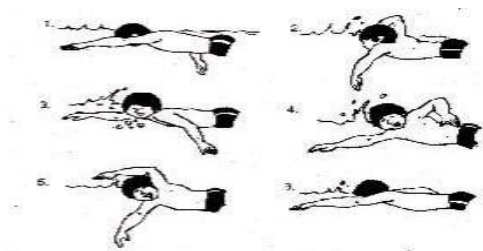
Dalam pembelajaran renang mahasiswa masih ada yang belum memahami atau mengerti tentang gerakan renang gaya bebas (*crawl*). Selain itu pula kurang aktifnya mahasiswa untuk bertanya dalam melakukan gerakan gaya bebas (*crawl*) apakah sudah benar atau belum mahasiswa melakukan renang gaya bebas (*crawl*) tersebut pada saat perkuliahan berlangsung. Akibatnya proses

pembelajaran yang berlangsung tidak adanya evaluasi dari dosen dan penilaian yang transparan dalam dan mahasiswa pun tidak tahu apakah gerakan mereka sudah benar atau belum. Mahasiswa harus aktif dalam pembelajaran, tidak hanya di pembelajaran renang saja akan tetapi disetiap pembelajaran juga harus aktif agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan kesalahan dalam melakukan gerakan renang gaya bebas (*crawl*) dapat dievaluasi kemudian mahasiswa mengerti dan memahami bagaimana melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan baik dan benar.

Keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan yang pada akhirnya menghasilkan suatu gerakan yang maksimal dan mengeluarkan energi disetiap gerakan yang dilakukan. Renang merupakan suatu aktivitas jasmani yang dilakukan di air. Gerakan renang dapat memperlancar peredaran darah kita maka dari itu olahraga ini sangat digemari oleh masyarakat. Renang diajarkan pada perkuliahan di perguruan tinggi di program studi penjasokesrek diajarkan pada matakuliah renang.

Pusat Special Olympics Indonesia (2009 : 1) menjelaskan bahwa, “renang merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di dalam air, baik berjalan, main dan sebagainya. Renang memberikan suatu pengalaman yang baru, menyenangkan, memberikan kebugaran sekaligus memperkaya gerakan pelakunya”.

Gaya bebas adalah gaya berenang dengan posisi tengkurep kepala masuk di dalam air. Posisi badan yang lurus kaki turun naik akan tetapi tidak menekuk melainkan dengan posisi kaki lurus. Tangan mengayuh kedepan bergantian dan bernafas kanan atau kiri dengan menoleh ke arah kanan atau kiri. Posisi muka keluar dari permukaan air.



Gambar 1. Gerakan Gaya Bebas (*Crawl*)

Sumber : (David Haller 2010:25)

Dengan posisi nya sebagai berikut :

- 1). Posisi tubuh datar, sedikit menyering dari bagian pinggang kebawah.2).
- Pandangan mata kedepan dan sedikit kebawah.3).
- Posisi badan yang agak serong memudahkan tendangan ketika didalam air.4).
- Sumber kayuhan lengan berasal dari bahu, memanfaatkan otot-otot dada yang kuat dan memberi suatu dorongan yang kuat.5).
- Posisi tubuh dapat menyebabkan kayuhan kaki. Jika posisi kepala lebih tinggi maka posisi kaki akan turun. (Spesial Olympics Indonesia 2009:32-33).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 234), “penelitian deskriptif merupakan

penelitian yang paling yang dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Margono (2009 : 29) menyatakan, “arti dari perkataan “survei” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu”.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Mahasiswa STOK Bina Guna angkatan 2019. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan Sampling Jenuh. Menurut Sugiyono (2012 : 124), “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Jumlah sampel yang digunakan sesuai dengan banyaknya jumlah populasi yang dijadikan sampel yaitu berjumlah 50 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi.

Tabel 1: Kisi-kisi Penilaian Keterampilan Gaya Bebas (*Crawl*)

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
Gerakan Tangan	Ayuman siku lebih tinggi dan kepala					
	Kayuhan tangan sampai pada pinggang					
Gerakan kaki	Kaki berada didalam permukaan air tidak terlalu dalam					
	Lutut lurus sampai pada ujung jari kaki					
Posisi badan	Posisi badan datar pada permukaan air (mengapung)					
Gerakan mengambil nafas	Dilakukan dengan cara memutar kepala kearah samping					



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian keterampilan renang gaya bebas ((*crawl*) pada mahasiswa STOK Bina Guna penelitian ini dilakukan di kolam renang Deli pada saat mata kuliah renang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa STOK Bina Guna regular A angkatan 2019 yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas A dan B. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei tes pada mahasiswa penjas kesrek STOK Bina Guna regular Angkatan 2019 kelas A dan B untuk melakukan renang gaya bebas (*Crawl*) dan dinilai dengan 6 aspek gerakan oleh dua orang penilai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan gaya bebas (*crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa penjas kesrek STOK Bina Guna angkatan 2019.

Tabel 2. Hasil penilaian keterampilan gaya bebas (*crawl*)

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	3	6%
Baik	21	42%
Cukup	14	28%
Kurang	7	14%
Sangat Kurang	5	10%
Jumlah	50	100%

Merujuk dari hasil penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan data yang tertera pada tabel 2, keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas tergolong dalam kategori kurang sekali dengan persentase 10 yaitu sebanyak 5 orang, kategori kurang dengan

persentase 14% sebanyak 7 orang, kategori cukup dengan persentase 28% sebanyak 14 orang, kategori baik dengan persentase 42% sebanyak 21 orang, dan kategori sangat baik dengan persentase 6% sebanyak 3 orang mahasiswa.

Hasil dari deskripsi data tersebut, dapat terlihat bahwa kategori yang tertinggi adalah pada kategori baik sedangkan pada kategori sangat baik dikarenakan dikategori sangat baik mahasiswa memiliki kemampuan berenang sama dengan kemampuan atlet renang yang biasa latihan yaitu 6% sebanyak 3 orang. Sedangkan dikategori baik mahasiswa dapat melakukan keterampilan renang dengan baik akan tetapi tidak semua aspek yang dinilai mendapat skor baik seperti pada saat bernafas atau pengambilan nafas dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) yaitu 42% sebanyak 21 orang.

Berdasarkan serangkaian penelitian untuk mengetahui informasi tentang keterampilan gaya bebas (*Crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa STOK Bina Guna Angkatan 2019, mulai dari meminta izin untuk melakukan penelitian kepada dosen matakuliah renang dan validitas instrument sampai dengan penelitian. Penelitian ini dilakukan di kolam renang J.C Oevang Oeray pada saat matakuliah berlangsung didapatkan hasil dari penelitian yaitu sebanyak 10% mahasiswa penjas kesrek melakukan keterampilan gaya bebas (*Crawl*) tergolong



dalam kategori sangat baik. 42% mahasiswa tergolong dalam kategori baik, 28% mahasiswa tergolong dalam kategori cukup, 14% mahasiswa tergolong dalam kategori kurang dan 10% mahasiswa tergolong dalam kategori sangat kurang.

Maka ditarik kesimpulan mahasiswa STOK Bina Guna angkatan 2019 dapat melakukan keterampilan gaya bebas (*crawl*) pada saat mata kuliah renang dan penguasaan teknik renang gaya bebas pada mahasiswa tidak semuanya baik. Keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) pada saat pembelajaran berlangsung juga baik dikarenakan mahasiswa tidak ada yang tidak bisa berenang. Prodi penjasokesrek telah sukses dalam memilih mahasiswa untuk masuk mengikuti perkuliahan di penjasokesrek dikarenakan semua mahasiswa penjasokesrek dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan kategori yang berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa penelitian data secara keseluruhan terhadap keterampilan gaya bebas (*Crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa STOK Bina Guna angkatan 2019 adalah semua mahasiswa STOK Bina Guna dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*). Dan keterampilan berenang gaya bebas (*crawl*) memiliki kategori yang berbeda-beda yaitu dikategori sangat kurang 10% sebanyak 5 orang, kategori kurang 14% sebanyak 7

orang, kategori cukup 28% sebanyak 14 orang, kategori baik 42% sebanyak 21 orang dan pada kategori sangat baik 6% sebanyak 3 orang. Kategori yang paling tinggi adalah pada kategori baik yaitu sebanyak 21 orang atau 42% dan tertinggi kedua yaitu pada kategori cukup sebanyak 14 orang atau 28%. Masih ada mahasiswa yang belum mengerti gerakan gaya bebas terutama pada saat pengambilan nafas yang benar dan gerakan tangan yang benar. Mahasiswa hanya berenang untuk sampai saja tetapi tidak melihat gerakannya. Evaluasi dari dosen sangat penting untuk meningkatkan keterampilan renangnya gaya bebas (*crawl*) pada mahasiswa STOK Bina Guna. Prodi penjasokesrek telah sukses dalam memilih mahasiswa untuk masuk mengikuti perkuliahan di penjasokesrek dikarenakan semua mahasiswa penjasokesrek dapat melakukan renang gayabebas (*crawl*) dengan kategori yang berbeda dan tidak ada mahasiswa yang tidak bisa berenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Haller, David. (2010). Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya
- Febriadi, Jaka. (2012). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Pontianak Tahun 2011 (Skripsi). Pontianak: Universitas Tanjungpura
- Margono. (2009). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: RinekaCipta



- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA Kelas X. Bandung: Erlangga..
- Pusat Special Olympics Indonesia. (2009). Buku Panduan Cabang Olahraga Renang. Jakarta: Special Olympics Indonesia.
- Rob, C. Orr dan Jane B. Tyler. (2008). Dasar-Dasar Renang. Bandung: Angkasa
- Samsudin. (2011). Modul Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta: Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Widoyoko, S. Putro, Eko. (2012). Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.