



Survei Tingkat Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas pada Siswa Kelas IX UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar

Suriah Hanafi¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Alamat: Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Kec Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: suriah.hanafi@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar renang gaya bebas pada siswa kelas IX UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX, dan sebanyak 30 siswa dipilih sebagai sampel melalui teknik random sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian keterampilan dasar renang gaya bebas yang disusun berdasarkan panduan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Aspek yang dinilai meliputi posisi tubuh, pernapasan, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung oleh peneliti dan guru PJOK, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS versi 26, mencakup nilai rata-rata (mean), persentase, serta kategorisasi tingkat keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar renang gaya bebas siswa berada pada kategori “baik” dengan nilai rata-rata 78,71 dan standar deviasi 5,98. Sebanyak 66,7% siswa termasuk dalam kategori “baik”, 13,3% “sangat baik”, dan 20% “cukup”. Aspek dengan nilai tertinggi adalah posisi tubuh (mean = 81,20), sedangkan aspek terendah adalah koordinasi (mean = 75,10). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan baik, meskipun masih diperlukan latihan tambahan untuk meningkatkan koordinasi gerak secara keseluruhan

Kata Kunci: survei, keterampilan dasar, renang gaya bebas, siswa SMP, deskriptif kuantitatif.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang berfungsi mengembangkan potensi fisik, keterampilan motorik, mental, dan sosial peserta didik (Nurulita et al., 2023). Melalui pembelajaran PJOK, siswa diarahkan untuk memperoleh pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas jasmani guna membentuk kebugaran dan karakter yang sehat. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang berfungsi mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, dan pembentukan karakter

peserta didik (Syafuruddin et al., 2022). Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam PJOK adalah renang. Renang memiliki manfaat besar bagi kebugaran jasmani, keselamatan di air, serta sebagai keterampilan hidup dasar.

Renang merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air dengan tujuan untuk berpindah tempat menggunakan gerakan tubuh secara terkoordinasi antara tangan, kaki, dan pernapasan (Nurulita, 2019). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi bagian dari kurikulum PJOK di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Aktivitas renang tidak hanya berperan sebagai bentuk olahraga rekreatif, tetapi juga memiliki nilai edukatif dan keselamatan, karena mampu melatih keberanian, koordinasi tubuh, dan kemampuan bertahan di air. Renang gaya bebas menjadi gaya yang paling sering diajarkan kepada siswa karena tekniknya relatif mudah dipelajari dan efisien dibandingkan gaya lain (Hasanuddin, 2019). Gaya ini menekankan koordinasi antara gerakan lengan, kaki, pernapasan, dan posisi tubuh secara ritmis sehingga mampu menghasilkan kecepatan gerak yang maksimal.

Keterampilan dasar merupakan kemampuan fundamental yang dimiliki seseorang untuk melakukan gerakan atau aktivitas fisik secara efektif, efisien, dan terkoordinasi (Mustafa & Sugiharto, 2020). Penguasaan keterampilan dasar renang gaya bebas sangat penting bagi siswa karena menjadi fondasi untuk mempelajari gaya renang lainnya. Menurut (Hasanuddin, 2019) siswa yang menguasai teknik dasar gaya bebas dengan baik akan memiliki tingkat percaya diri dan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi di lingkungan air. Namun demikian, tidak semua siswa mampu menguasai keterampilan dasar renang dengan optimal. Beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan tersebut antara lain kurangnya fasilitas kolam renang, keterbatasan waktu pembelajaran, serta perbedaan kemampuan fisik dan pengalaman individu dalam berenang (Lusianti, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal di UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar, diketahui bahwa meskipun pembelajaran renang telah dilaksanakan sesuai kurikulum, guru PJOK belum memiliki data konkret mengenai tingkat keterampilan dasar siswa dalam renang gaya bebas. Hal ini menyebabkan evaluasi hasil pembelajaran belum dilakukan secara sistematis. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu penelitian berbasis survei yang dapat memberikan gambaran objektif tentang kemampuan dasar renang gaya bebas siswa. Survei

ini menjadi langkah awal dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif, termasuk penyesuaian metode latihan, evaluasi, serta pembinaan keterampilan di sekolah.

Menurut pandangan pendidikan olahraga modern, pengukuran kemampuan dasar bukan hanya untuk mengetahui hasil belajar, tetapi juga menjadi dasar pengambilan keputusan dalam peningkatan kualitas pembelajaran (Susilawati, 2018). Oleh karena itu, survei keterampilan dasar renang gaya bebas dapat membantu guru PJOK memahami kemampuan aktual siswa. Dengan melakukan survei tingkat keterampilan dasar, sekolah akan memperoleh data empiris yang berguna untuk mengembangkan program latihan, memperbaiki metode pengajaran, serta meningkatkan efisiensi pembelajaran di lapangan. Data ini juga dapat menjadi indikator keberhasilan implementasi kurikulum PJOK berbasis kompetensi.

Penelitian mengenai keterampilan dasar renang gaya bebas pada peserta didik SMP masih relatif terbatas, terutama yang menggambarkan kemampuan siswa secara menyeluruh pada lima aspek utama, yaitu posisi tubuh, pernapasan, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pengaruh faktor fisik seperti kekuatan otot atau daya ledak tungkai terhadap hasil renang, atau meneliti kemampuan renang gaya lain seperti gaya dada. Selain itu, belum banyak penelitian survei yang dilakukan pada tingkat SMP, khususnya di UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar, sehingga guru PJOK tidak memiliki data konkret mengenai tingkat keterampilan dasar renang gaya bebas siswa. Kurangnya data empiris ini menyebabkan evaluasi pembelajaran renang sering bersifat subjektif dan tidak terukur. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian berupa belum tersedianya pemetaan menyeluruh mengenai keterampilan dasar renang gaya bebas siswa sebagai dasar pengambilan keputusan dalam perbaikan pembelajaran di sekolah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian gambaran komprehensif tingkat keterampilan renang gaya bebas siswa SMP pada lima komponen teknik secara bersamaan, menggunakan instrumen penilaian terstandar dari Kemendikbud. Penelitian ini menjadi salah satu studi yang memberikan data empiris langsung melalui observasi di lapangan mengenai kemampuan renang siswa kelas IX UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar, sehingga menghasilkan informasi akurat mengenai aspek yang paling dikuasai (posisi tubuh) dan aspek yang paling lemah (koordinasi). Hasil ini menyediakan dasar objektif yang belum

pernah dilaporkan sebelumnya untuk merancang strategi pembelajaran renang yang lebih efektif dan tepat sasaran. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam merumuskan program latihan yang berfokus pada peningkatan koordinasi sebagai aspek yang paling membutuhkan penguatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 dengan koordinasi antara peneliti, guru PJOK, dan pihak sekolah. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling untuk memberikan peluang yang sama bagi setiap siswa. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa, yang dianggap representatif untuk menggambarkan kemampuan keseluruhan. Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian keterampilan dasar renang gaya bebas, yang telah disesuaikan dengan panduan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud & Kemendikbud, 2018).

Instrumen tersebut menilai lima aspek penting: 1) posisi tubuh di air, 2) gerakan kaki, 3) gerakan lengan, 4) pernapasan, dan 5) koordinasi keseluruhan. Setiap aspek diberi skor 1-5, dengan kriteria 1 = sangat kurang dan 5 = sangat baik. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung oleh peneliti dan guru PJOK. Siswa diminta melakukan renang gaya bebas sejauh 25 meter, dan penilaian diberikan berdasarkan kesesuaian teknik dengan aspek-aspek keterampilan yang telah ditetapkan. Observasi dilakukan sebanyak dua kali untuk memastikan keakuratan penilaian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yaitu menghitung nilai rata-rata (mean), persentase, dan mengkategorikan tingkat keterampilan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 siswa kelas IX UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar. Setiap siswa dinilai berdasarkan lima aspek keterampilan dasar renang gaya bebas, yaitu: posisi tubuh, pernapasan, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi. Data dianalisis

menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26, untuk mengetahui nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi dari masing-masing aspek keterampilan.

Tabel. 1. Statistik Deskriptif

Aspek Keterampilan	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Posisi tubuh	30	70	90	81.20	5.34
Pernapasan	30	65	88	77.73	6.20
Gerakan tangan	30	68	90	79.10	5.90
Gerakan kaki	30	70	92	80.43	6.05
Koordinasi	30	62	85	75.10	6.70
Rata-rata total				78.71	5.98

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1, diperoleh bahwa rata-rata keterampilan dasar renang gaya bebas siswa adalah 78,71 dengan standar deviasi 5,98, yang termasuk dalam kategori “Baik”, rata-rata tertinggi terdapat pada aspek posisi tubuh (81,20) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami cara menjaga keseimbangan dan streamline tubuh di air dengan benar. Sedangkan aspek dengan nilai terendah adalah koordinasi (75,10), menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam menyinkronkan gerakan tangan, kaki, dan pernapasan secara bersamaan.

Tabel. 2. Distribusi Kategori Keterampilan Siswa

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Baik	86–100	4	13.3
Baik	71–85	20	66.7
Cukup	56–70	6	20.0
Kurang	≤55	0	0.0
Total		30	100.0

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 2, sebanyak 66,7% siswa berada pada kategori “Baik”, 13,3% pada kategori “Sangat Baik”, dan 20% pada kategori “Cukup”. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori “Kurang” atau “Sangat Kurang”. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX telah memiliki kemampuan teknik dasar renang gaya bebas yang baik, namun masih ada beberapa siswa yang perlu pembinaan lebih lanjut agar mencapai tingkat keterampilan optimal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar renang gaya bebas pada siswa kelas IX UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar termasuk dalam kategori baik (mean = 78,71). Hal ini menandakan bahwa program pembelajaran PJOK yang dilaksanakan di sekolah telah berjalan dengan efektif, terutama dalam penerapan teknik pengajaran berbasis praktik langsung di kolam renang. Nilai rata-rata tertinggi pada aspek posisi tubuh (81,20) menggambarkan bahwa siswa sudah memahami prinsip dasar posisi streamline yang sangat penting untuk efisiensi gerak dalam air. Posisi tubuh yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan dan penghematan energi selama berenang (Harsono, 2017). Sementara itu, nilai terendah pada aspek koordinasi (75,10) mengindikasikan bahwa sinkronisasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan masih menjadi tantangan utama bagi siswa SMP. Menurut (Wiarso, 2021) koordinasi motorik kompleks seperti renang memerlukan latihan berulang secara sistematis agar pola gerak menjadi otomatis dan efisien

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar renang gaya bebas pada siswa kelas IX UPT SPF SMP Negeri 15 Makassar tergolong dalam kategori “baik” dengan rata-rata nilai sebesar 78,71 dan standar deviasi 5,98. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK khususnya pada materi renang telah berjalan efektif dalam mengembangkan kemampuan dasar siswa di air. Aspek yang paling dikuasai oleh siswa adalah posisi tubuh, yang menunjukkan bahwa mereka telah memahami konsep streamline dalam berenang, sedangkan aspek yang perlu ditingkatkan adalah koordinasi gerakan, yang mencakup sinkronisasi antara gerakan kaki, tangan, dan pernapasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 67–78.
- Kemendikbud, R., & Kemendikbud, K. (2018). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Jakarta: Kemdikbud*.
- Lusianti, S. (2024). Optimization of Swimming Education in Physical Education at Schools: A Systematic Literature Review in Indonesia. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 2(02), 181–187.

- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Nurulita, R. F. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa FIK UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Nurulita, R. F., Sutriawan, A. M. I., Hasanuddin, M., & Qasash Hasyim, Muhammad Akbar Syafruddin, H. A. D. S. (2023). Sosialisasi Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Metode Daring Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Journal, Communnity Development*, 4(1), 433–436.
- Susilawati, D. (2018). *Tes dan pengukuran*. UPI Sumedang Press.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., & others. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Wiaro, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.