



Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar

Lisa Sulistiyana¹, Supriyono², Cahyo Yuwono³, Bhayu Billiandri⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 7 Mei 2024
Accepted : Juli 2024
Published : Desember 2024

Abstrak

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah selama ini siswa kelas IV di SD N Supriyadi 1 masih ada yang takut saat melakukan renang gaya dada. Akibatnya kemampuan anak tersebut sangat sulit berkembang. Adapun secara umum kemampuan renang siswa masih perlu ditingkatkan, terutama dari aspek teknik. Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan desain *one-shot case study* dengan teknik pengambilan data melalui survei tes menggunakan instrumen penelitian. Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang. Analisis data menggunakan data yang dianalisis secara deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian didapatkan persentase keseluruhan dalam Kategori baik terdapat 4 siswa (16%) sedangkan kategori cukup terdapat 21 siswa (84%) dan kategori kurang tidak terdapat siswa atau (0%). Siswa yang masuk dalam kategori cukup sebagian besar disebabkan karena anak kurang serius dalam melakukan renang gaya dada, sehingga teknik renang yang dilakukan salah. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi yaitu adanya rasa takut pada siswa saat melakukan renang gaya dada sejauh 25 meter. Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024 dalam kategori cukup.

Abstract

The background of the problem in this study is that there are still fourth grade students at SD N Supriyadi 1 who are afraid when doing breaststroke swimming. As a result, the child's ability is very difficult to develop. In general, students' swimming skills still need to be improved, especially from the technical aspect. The purpose of this study was to determine the level of breaststroke swimming skills at a distance of 25 meters for fourth grade students of SD Supriyadi 1 Semarang City in 2024. This research is a quantitative descriptive study using a one-shot case study design with data collection techniques through survey tests using research instruments. The subjects of this study were fourth grade students of SD Supriyadi 1 Semarang City. The results of the study obtained an overall percentage in the good category there are 4 students (16%) while the sufficient category there are 21 students (84%) and the less category there are no students or (0%). Students who fall into the sufficient category are mostly due to children who are less serious in doing breaststroke swimming, so that the swimming techniques performed are wrong. In addition, another factor that influences is the fear of students when doing breaststroke swimming as far as 25 meters. The conclusion from the results of the study is that the level of 25-meter breaststroke swimming skills of fourth grade students of SD Supriyadi 1 Semarang City in 2024 is in the moderate category.

How To Cite:

Sulistiyana, L., Supriyono., Yuwono, C., & Billiandri, B., (2024). Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 469-475

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. (Tiara & Supriyono, 2021). Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. Ruang lingkup materi pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (SD) terdiri dari enam unsur utama, antara lain: Permainan dan Olahraga, Aktivitas Pengembangan, Uji diri/senam, Aktivitas Ritmik, Akuatik (Aktivitas Air), dan Pendidikan Luar Kelas. (Eli et al., 2012)

Menurut (Biliandri et al., 2018) Aktivitas air (akuatik) adalah segala jenis kegiatan yang media atau perantarnya adalah air. Kegiatan di air ini bisa dilakukan di kolam renang, sungai, danau, laut, pantai, kolam. Materi akuatik yang terdapat dalam materi SD yaitu berisi tentang aktivitas air yang dilakukan di kolam renang. Kegiatan akuatik yang populer di kalangan masyarakat adalah renang, polo air, renang indah dan dayung. Kurikulum pendidikan sekolah dasar dalam hal ini pada periode usia dini mencantumkan salah satu cabang olahraga akuatik yaitu cabang olahraga renang. Menurut (Nur et al., 2019) pembelajaran akuatik artinya proses serta upaya yang dilakukan oleh pendidik guna memberikan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kegiatan di air menggunakan aneka macam cara serta metode pada peserta didik. Menurut (Febrianta, 2016) kemampuan motorik anak usia dini dapat ditingkatkan melalui aktivitas akuatik (berenang).

Menurut (Purwatiningsih Putri, Cahyo Y, 2013) Pembelajaran akuatik di sekolah dasar mulai diajarkan di kelas bawah yaitu kelas 1,2 dan 3

dengan diberikannya pengenalan pada air melalui permainan, sampai di kelas atas yaitu kelas 4,5, dan 6 siswa mampu mempraktikkan keterampilan satu gaya dengan koordinasi yang baik.

Renang merupakan olahraga yang bisa meningkatkan kualitas hidup serta kesehatan manusia. Berenang di kolam renang adalah aktivitas olahraga atau rekreasi yang banyak digemari oleh masyarakat termasuk anak-anak. Renang merupakan salah satu kegiatan olahraga yang masuk dalam ruang lingkup pembelajaran dan kurikulum di SD Supriyadi 1. Pembelajaran renang rutin diselenggarakan dengan 2x pertemuan setiap semester di sd supriyadi 1 bagi siswa kelas bawah dan kelas atas. Renang merupakan salah satu olahraga air yang menyehatkan, bisa dilihat dari semua otot pada tubuh yang saling berkoordinasi dan membentuk sebuah gerakan. Menurut (subagyo, 2017), berenang adalah sebuah kegiatan olahraga yang menggunakan badan beserta lengan dan tungkai yang melintas di air. Terdapat empat gaya dalam renang. Yaitu, gaya *crawl (crawlstroke)*, gaya dada (*breaststroke*), gaya punggung (*backstroke*) dan gaya kupu-kupu (*butterflystroke*). Renang gaya dada merupakan gaya renang yang termasuk mudah untuk dipelajari oleh semua kalangan, terutama bagi pemula atau anak sekolah dasar, karena pada konsep dasarnya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua tungkai digerakkan naik turun ke atas serta ke bawah secara bergantian serta kedua lengan bergantian mengayuh kedepan (Faisal et al., 2022).

Menurut (Dharma Sanjaya & Rediani, 2022) olahraga renang memiliki banyak manfaat, antara lain ialah memelihara serta meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, serta membentuk kemampuan

fisik seperti daya tahan, kekuatan otot yang bermanfaat juga bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana serta prasarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi. Menurut (Sungkowo Hermawan PR, 2012) Pembelajaran renang merupakan suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan membantu memfasilitasi belajar keterampilan orang lain, secara khusus pembelajaran renang merupakan upaya yang dilakukan oleh guru, instruktur dengan tujuan untuk membantu siswa agar dia belajar dengan mudah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SD Supriyadi 1 Kota Semarang pembelajaran akuatik sudah berjalan dengan baik, walaupun terkait sarana dan prasarana penunjang seperti belum adanya kolam renang. Namun SD Supriyadi 1 tetap mampu melakukan dan memberikan materi renang. Dengan 4x pertemuan yaitu 2x pada semester 1 dan 2x pada semester 2. Pembelajaran renang dilaksanakan di kolam renang umum yang jaraknya 1 km dari sekolah. Kolam renang yang dipakai yaitu kolam renang Ciblon, di jalan Kauman Barat VII, Palebon, Kec. Pedurungan, Kota Semarang. Dengan adanya pembelajaran renang anak sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Materi yang diajarkan pun mengacu pada kurikulum, kompetensi inti serta kompetensi dasar kelas IV yaitu mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang. Adapun materi yang diajarkan dalam pembelajaran di SD Supriyadi 1 yaitu untuk kelas IV diberi materi renang gaya dada. Dari keseluruhan siswa kelas IV ada beberapa anak yang kemampuannya sudah di atas rata-rata dan akan tetapi ada beberapa anak yang kemampuannya belum menguasai dan terlihat masih kaku dalam melakukan koordinasi gerakan yang benar, karena

mekanika tubuh ketika melakukan gerakan cenderung melakukan dengan gerakan secara ranjut dan beberapa kesalahan lain yang dilakukan di teknik tungkai dan lengan. Orang tua siswa sangat mensupport dengan adanya pembelajaran renang karena dengan kegiatan tersebut orang tua merasa dimudahkan oleh sekolah yang sudah memfasilitasi anak dalam pengenalan air. Dalam penelitian ini menggunakan jarak 25 meter karena jarak panjang kolam yang digunakan saat pembelajaran hanya 25 meter dan siswa SD berenang dengan jarak 25 meter sudah merupakan satu keterampilan yang mumpuni dimana siswa mampu melakukan gerakan lengan gerakan tungkai untuk menempuh jarak 25 meter.

Gaya dada adalah gaya yang paling mudah dilakukan oleh para pemula, gaya ini biasa disebut dengan gaya katak. Menurut (Herfiandi, 2020) renang gaya dada merupakan gaya yang pertama-tama dipelajari oleh pemula pada waktu mereka mulai belajar berenang, gaya ini cocok dikenalkan pada siswa kelas IV karena sebagai pembelajaran lanjutan setelah pengenalan air pada kelas sebelumnya. Gaya dada merupakan salah satu gaya yang dadanya menghadap ke permukaan air. Menurut (Ilmah et al., 2021) pada teknik renang gaya dada terdapat beberapa bagian yang harus dimengerti oleh peserta didik yaitu teknik dasar pernafasan, ayunan lengan, ayunan tungkai dan gerakan koordinasi antara lengan dan tungkai. Peserta didik harus mengetahui teknik dasar renang gaya dada tersebut, untuk mendapatkan gerakan yang maksimal dalam melakukan renang gaya dada (Nughroho & Khory, 2020). Proses belajar mengajar renang gerakan-gerakan dasar yang telah dikuasai oleh anak sangat membantu dan menentukan keterampilannya untuk menguasai gerakan-gerakan renang yang

dipelajari. (Alvian, 2020). Pandangan mata saat berenang gaya ini mengadap kedepan, sedikit kebawah dan membelah permukaan air (Adikarsa & Supriyono, 2022).

Selama ini belum pernah dilakukan pengukuran dan penelitian tentang “Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang tahun 2024”. Oleh karena itu penelitian diarahkan untuk mengetahui “Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024”.

METODE

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Variabel pada penelitian ini yaitu tingkat keterampilan ada siswa kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024.

Metode penelitian ini merupakan metode berupa survei dengan teknik tes keterampilan dengan menggunakan desain penelitian *one-shot* model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024 yang berjumlah 140 siswa. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV B SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes renang gaya dada dengan jarak 25 meter dan di nilai keterampilannya dengan menggunakan instrumen penelitian.

1) Uji Validitas

(Suryabrata, 2000) menyatakan bahwa validitas tes pada dasarnya mengarah pada derajat

fungsi pengukurnya suatu tes, atau derajat kecermatan ukurnya sesuatu tes. Berdasarkan hasil uji dapat disimpulkan bahwa nilai R hitung $>$ nilai R tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa alat tes yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan renang gaya dada jarak 25 meter pada siswa kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang adalah valid.

2) Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji diperoleh nilai Cronbach's Alpha 1.000 $>$ 0.3961 maka dapat disimpulkan bahwa alat tes yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan renang gaya dada jarak 25 meter pada siswa kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang adalah reliabel dan konsisten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Skor ,213	25	.005	.822	25	.001

Berdasarkan perhitungan atau uji normalitas dengan menggunakan SPSS 24, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada shapiro – wilk nilai statistic sebesar $0.822 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Statistika Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Skor	25	3	14	5.9	3.2

Berdasarkan hasil dari tabel di atas diperoleh nilai mean sebesar 5.92 dan standar deviasi sebesar 3.201.

Tabel 2. Kategori Skor

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$9.1 \leq X$	Baik	4	16%
$2.7 \leq X \leq 9.1$	Cukup	21	84%
$X < 2.7$	Kurang	0	0%

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan presentase keseluruhan dalam kategori baik terdapat 4 siswa (16%), sedangkan kategori cukup terdapat 21 siswa (84%) dan yang terakhir pada kategori kurang tidak terdapat siswa atau (0%).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan renang gaya dada siswa kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024 terdapat rata-rata skor sebesar 5,9 poin. Presentase keseluruhan dalam penelitian ini yaitu kategori baik terdapat 4 siswa (16%), sedangkan kategori cukup terdapat 21 siswa (84%) dan yang terakhir pada kategori kurang tidak terdapat siswa atau (0%). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas di SD Supriyadi 1, terdapat 4 siswa kelas IV yang masuk dalam kategori baik hal ini disebabkan siswa telah mengikuti les tambahan diluar kegiatan pembelajaran. Kondisi ini membuat siswa lebih berani dan lebih mampu melakukan renang gaya dada dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan les diluar pembelajaran sekolah. Adapun siswa yang masuk dalam kategori cukup jumlahnya mencapai 84% yaitu sebesar 21 anak. Dengan hal ini berarti masih banyak siswa yang dibawah kategori baik. Siswa yang masuk dalam kategori ini sebagian besar disebabkan karena anak kurang serius dalam melakukan renang gaya dada, sehingga teknik renang yang dilakukan salah. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi yaitu adanya rasa takut pada siswa saat melakukan renang gaya dada sejauh 25 meter.

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat tes berlangsung, kesalahan gerakan yang banyak dilakukan oleh siswa yaitu pada koordinasi gerakan lengan dan tungkai yang kurang beraturan, yang mengakibatkan menghambat tubuh untuk meluncur lurus kedepan, tetapi malah

menjadi badan naik turun dan tubuh tidak melaju kedepan. Gerakan laju pada renang gaya dada ditentukan oleh anggota tubuh bagian atas berupa gerakan ayunan lengan serta gerakan anggota tubuh bagian bawah berupa gerakan menendang dengan koordinasi gerak yang tepat.

Posisi pada gaya dada badan dalam sikap streamline atau sejajar dengan ratarata air, pinggang dekat dengan permukaan air, serta tungkai berada pada bawah permukaan air. Selanjutnya gerakan lengan pada gaya dada prinsipnya ada dua yaitu gerakan menarik dan kembali. Saat kedua lengan dibuka selebar bahu lalu ditarik ke belakang sampai batas bahu. Setelah kedua telapak lengan berada di bawah dagu, dorongkan ke depan sampai kedua lengan lurus. Setelah itu gerakan tungkai, gerakan ini penting untuk memperoleh gerak laju kedepan dalam renang gaya dada. Pertama kedua lutut ditekuk dan tumit mengarah ke arah pinggul dengan jarak kedua lutut selebar pinggul, lalu putar kedua telapak tungkai dan kedua telapak tungkai menghadap ke luar. Pada gaya ini, saat pengambilan nafas kepala diusahakan rendah tidak jauh dari rata-rata air, mengambil nafas dengan melalui mulut dan posisi lengan saat mengambil nafas dalam keadaan berada tepat di depan dada. Dengan posisi tersebut, maka badan akan tetap streamline. Selanjutnya koordinasi gerakan, ada dua pendapat mengenai gerakan-gerakan yang lebih dahulu perlu dipelajari. Pendapat pertama menurut (Mulyawati et al., 2018) mengatakan pada gaya dada yang perlu dipelajari dahulu adalah gerakan lengan serta kepala sewaktu mengambil dan mengeluarkan nafas, setelah itu dilanjutkan dengan gerakan tungkai. Sedangkan pendapat kedua gerakan tungkailah yang penting

dipelajari dahulu, baru gerakan lengan serta ketua pada hal pernafasan (Armen, 2012).

Dengan koreksi ini siswa diharapkan dapat melakukan perbaikan pada kesalahan pada posisi tubuh, gerakan lengan, tungkai, pernafasan dan koordinasi. Guru dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan pada gerakan yang kurang tepat dengan melakukan koreksi dan melatihnya berulang-ulang sampai siswa dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar.

SIMPULAN

Simpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024, adalah dari 25 siswa di SD Supriyadi 1 yang di tes dalam melakukan renang gaya dada jarak 25 meter, termasuk dalam kategori baik sebanyak 4 siswa (16%) sedangkan kategori cukup terdapat 21 siswa (84%) dan yang terakhir pada kategori kurang tidak terdapat siswa atau (0%). Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa kelas IV SD Supriyadi 1 memiliki kemampuan yang cukup dalam melakukan renang gaya dada jarak 25 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Adikarsa, I., & Supriyono, S. (2022). Tingkat Keterampilan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 391–398. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60956>
- Alvian, M. A. (2020). Indonesian Journal for *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196.
- Armen, M. (2012). *Teori pembelajaran renang dasar*.
- Biliandri, B., Supriyono, S., Pujiyanto, A., & Priyono, B. (2018). Pengembangan Konservatif Games in Aquatic Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Sportivitas Siswa Sekolah Dasar. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 70–79. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.232>
- Dharma Sanjaya, P. M., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penggunaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303. <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Eli, E., Yuwono, C., & Priyono, B. (2012). Pengembangan Model Permainan Lompat Halang Dalam Penjasorkes Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3), 104–109.
- Faisal, M., Amri, L., Isnanto, J., Ilham, A., & Gorontalo, U. N. (2022). *Riyadho: Jurnal Pendidikan Olahraga MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS UNTUK PEMULA UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Riyadho: Jurnal Pendidikan Olahraga UPT Publikasi dan Pengel.* 5, 138–144.
- Febrianta, Y. (2016). No Title. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 85–95.
- Herfiandi, F. (2020). 1,2 1 , 2, 2, 140–147.
- Ilmah, N. K., Irmawati, F., & Saputra, R. B. (2021). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Marabunta Swimming Club Kota Malang*. 5, 11250–11259.
- Mulyawati, C., Marijo, M., & Indraswari, D. A. (2018). Mulyawati, C., Marijo, M., & Indraswari, D. A. (2018). Korelasi antara Panjang Lengan dan Tungkai dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 meter (Studi pada klub renang SPECTRUM Semarang). *Doctoral Dissertation, Faculty Of Medicine*, 9, 7–44.
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 137–142.
- Nur, L., Hafina, A., & Rusmana, N. (2019). *Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Akuatik*. 42–50.
- Purwatiningsih Putri, Cahyo Y, H. P. (2013). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 2(2).
- subagyo. (2017). No Title. *Pendidikan Olahraga Renang Dalam Perspektif Aksiologi*.
- Sungkowo Hermawan PR, S. (2012). *Journal of*

- Physical Education , Sport , Health and Recreations. 1(5).*
- suryabrata. (2000). No Title. *Uji Validitas*, 41.
- Tiara, I. C. N., & Supriyono. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik dan Komposisi Tubuh Atlet Cabor Renang pada Masa New Normal di Club AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 13–19. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ianapes>