
KETERAMPILAN OLAHRAGA RENANG KELAS X (SEPULUH) SMA NEGERI 1 SUKODONO SRAGEN

¹Eko Ari Anto, ²Prof. Dr. Sugiyanto, ³Dr. Hanik Liskustyawati, ⁴M. Kes

Program Pascasarjana Ilmu Keolahragaan
Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 57126

Email: mbahkaryooetomo@gmail.com, sugiyanto49@staff.uns.ac.id, honey_hany@yahoo.com

ABSTRAK

Renang merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di Sekolah Menengah Atas (SMA). Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, siswa-siswi diharapkan dapat menguasai keterampilan renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan renang siswa/i kelas sepuluh SMA Negeri 1 Sukodono, Sragen, Jawa Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi pelajar SMA Negeri 1 Sukodono. Sedangkan penentuan sampel penelitian ini dilakukan dengan metode purposive sampling sehingga diperoleh 246 sampel. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang telah terkumpul lalu dianalisis secara deskriptif. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi responden didapatkan hasil sebagai berikut: 1) kategori renang gaya bebas: 10,16% terampil, 7,31% kurang terampil, 82,52% tidak terampil. 2) kategori renang gaya dada: 13,41% terampil, 8,53% kurang terampil, 78,04% tidak terampil. 3) kategori renang gaya punggung: 1,62% terampil, 4,87% kurang terampil, 93,49% tidak terampil. 4) kategori renang gaya kupu-kupu 100% tidak terampil. Kesimpulan keterampilan renang siswa-siswi SMAN 1 Sukodono, Sragen adalah 6,3% dinyatakan terampil, 5,18% kurang terampil, 88,51% tidak terampil.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Olahraga Renang

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Proses belajar mengajar tersebut dengan cara memberikan pengalaman aktivitas jasmanai, bermain atau permainan, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Menurut Gofur (1983) pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang bertujuan meningkatkan keterampilan jasmani dan kecerdasan seseorang. Sedangkan menurut Samsudin (2011) 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.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu berupa fisik maupun mental serta emosional (Husdarta, 2011). Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran di sekolah yang bertujuan untuk melatih kemampuan psikomotorik yang mulai diajarkan secara formal di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (wikipedia). Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan proses belajar mengajar yang melibatkan interaksi guru dan peserta didik. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah, materi pembelajaran pendidikan jasmani dibagi menjadi beberapa bagian yaitu; permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, senam, dan

renang. Diantara beberapa materi di atas, renang merupakan materi pembelajaran yang sulit untuk dikuasai peserta didik.

Renang merupakan salah satu olahraga yang berhubungan dengan air, untuk mempraktikkan olahraga ini diperlukan kolam renang sebagai media pembelajaran. Dalam sejarahnya, olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno. Pada zaman itu tentara Romawi dilatih berenang dengan menggunakan pakaian perang yang lengkap, hal ini bertujuan menambah keterampilan yang dimiliki para tentara. Renang merupakan cabang olahraga yang sulit dipelajari, keterampilan berenang baru dapat dikuasai melalui proses belajar dan bukan akibat proses kematangan. Meskipun lama tidak dilakukan, keterampilan ini tidak dapat dilupakan karena keterampilan ini bersifat melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai (E.Suryatna, 2001).

Menurut Arifin (2013) olahraga renang merupakan olahraga yang menuntut keberanian, anak yang belajar renang harus berani memasukkan kepala ke dalam air, menahan nafas di dalam air, meluncur, mengapung, dan melakukan sesuatu gerakan di dalam air salah satu hambatan dalam belajar renang adalah rasa takut. Olahraga renang memiliki berbagai macam tujuan, diantaranya sebagai keterampilan individu, pengembangan fisik, pembinaan hidup sehat, kebugaran jasmani, dan olahraga prestasi. Selain itu, olahraga renang memiliki beberapa manfaat, diantaranya dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri

sendiri, merangsang kreatifitas anak, dan meningkatkan kebahagiaan anak. Belajar renang juga dapat menambah pengetahuan siswa tentang gerak yang efektif dan efisien ketika di dalam air.

Materi pembelajaran renang di sekolah menengah atas dibagi menjadi berenang gaya

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2010) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Sedangkan metode survei dalam penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi dari sampel yang telah ditentukan dengan data yang bersifat nyata, Suharsimi Srikunto (2005). Menurut Margono (2009) survei, “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”.

A. Populasi

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah subjek/objek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah pelajar SMA Negeri 1 Sukodono, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah.

B. Sampel

Sampel adalah pemilihan sejumlah subjek penelitian yang diambil dari sebagian populasi (Arikunto, 2005). Penentuan sampel penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive*

sampling, teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah kelas X yang berjumlah 7 kelas yaitu; 4 kelas MIPA dengan jumlah per kelas 36 orang dan 3 kelas IPS dengan jumlah per kelas 34 orang. Jadi total jumlah sampel adalah 246 orang.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Menurut Sugiono (2015) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi pertanyaan atau pernyataan kepada responden. Berikut kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini:

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban		
		T	KT	TT
1.	Apakah anda menguasai keterampilan renang gaya bebas?			
2.	Apakah anda menguasai keterampilan renang gaya dada?			
3.	Apakah anda menguasai keterampilan renang gaya punggung?			
4.	Apakah anda menguasai keterampilan renang gaya kupu-kupu?			

Keterangan :

T =Terampil

KT =Kurang Terampil

TT =Tidak Terampil

D. Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data secara deskriptif presentase. Adapun analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012). Jumlah yang diperoleh terlebih dahulu diubah menjadi nilai persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Mempersentasekan data yang telah dihitung dengan rumus.

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Dp = Deskriptif Persentase

n = Jumlah siswa

N = Jumlah keseluruhan siswa

(Mohammad Ali 1992 dalam Febriadi 2011)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian ini merupakan hasil dari kuesioner yang telah peneliti berikan kepada responden. Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kepada responden, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 2 Hasil Kuesinoner yang dipilih responden

No	Kelas	Siswa	G. Bebas			G. Dada			G. Punggung			G. Kupu-kupu		
			T	KT	TT	T	KT	TT	T	KT	TT	T	KT	TT
1.	MIPA 1	36	3	4	29	4	6	26	-	3	33	-	-	36
2.	MIPA 2	36	2	1	33	3	-	33	-	-	36	-	-	36
3.	MIPA 3	36	3	-	33	5	5	26	-	-	36	-	-	36
4.	MIPA 4	36	2	-	34	2	-	34	-	-	36	-	-	36
5.	IPS 1	34	5	1	28	5	5	24	-	3	31	-	-	34
6.	IPS 2	34	4	7	23	6	2	26	4	2	28	-	-	34
7.	IPS 3	34	6	5	23	8	3	23	2	2	30	-	-	34
Jumlah			25	18	203	33	21	192	4	12	230	0	0	246

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa dari jumlah 246 responden yang termasuk kategori terampil, kurang terampil, dan tidak terampil berjumlah :

1. Gaya bebas, jumlah yang terampil 25 anak, yang kurang terampil 18 anak, yang tidak terampil 203 anak.
2. Gaya dada, jumlah yang terampil 33 anak , yang kurang terampil 21 anak, yang tidak terampil 192 anak.
3. Gaya punggung, jumlah yang terampil 4 anak, yang kurang terampil 12 anak, yang tidak terampil 230 anak.
4. Gaya kupu-kupu, 246 anak tidak terampil.

Tabel 4. Jumlah peserta yang terampil dalam berenang.

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa yang Terampil Berenang			
			G. Bebas	G. Dada	G. Punggung	G. Kupu-kupu
1.	MIPA 1	36	3	4	-	-
2.	MIPA 2	36	2	3	-	-
3.	MIPA 3	36	3	5	-	-
4.	MIPA 4	36	2	2	-	-
5.	IPS 1	34	5	5	-	-
6.	IPS 2	34	4	6	4	-
7.	IPS 3	34	6	8	2	-
Jumlah			25	33	4	0

Berdasarkan tabel diperoleh data bahwa siswa-siswi yang terampil dalam berenang gaya bebas berjumlah 25 anak, gaya dada 33 anak, gaya punggung 4 anak, sedangkan tidak ada siswa-siswi yang terampil berenang gaya kupu-kupu.

Tabel. 3 Presentase Keterampilan Renang Kelas X

No	Keterampil yang diteliti	Presentase keterampilan (%)		
		Terampil	Kurang Terampil	Tidak terampil
1.	Gaya Bebas	10,16%	7,31%	82,52%
2.	Gaya Dada	13,41%	8,53%	78,04%
3.	Gaya Punggung	1,62%	4,87%	93,49%
4.	Gaya Kupu-kupu	0	0	100%
Jumlah		6,3%	5,18%	88,51%

Tabel di atas merupakan presentase dari hasil kuesioner yang diisi responden. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi responden didapatkan hasil presentase sebagai berikut: 1) kategori renang gaya bebas: 10,16% terampil, 7,31% kurang terampil, 82,52% tidak terampil. 2) kategori renang gaya dada: 13,41% terampil, 8,53% kurang terampil, 78,04% tidak terampil. 3) kategori renang gaya punggung: 1,62% terampil, 4,87% kurang terampil, 93,49% tidak terampil. 4) kategori renang gaya kupu-kupu 100% tidak terampil.

B. Pembahasan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk SMA Kelas X mempelajari tentang aktivitas jasmani dan materi memberikan kesadaran, termasuk juga pengetahuan dan teknik yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Sebagai bagian dari Kurikulum 2013, Pendidikan Jasmani dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh, PJOK bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan nyata yang dibentuk melalui pengetahuan pendidikan jasmani, serta sikap perilaku yang jujur dan adil. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan. Adapun materi pendidikan jasmani di SMA adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, kebugaran jasmani, senam, renang dan pola hidup sehat. Salah satu materi pembelajaran yang sulit dipelajari adalah renang, selain membutuhkan keberanian dalam

mempelajarinya olahraga renang juga sangat membutuhkan kolam renang sebagai media pembelajaran. Olahraga renang merupakan olahraga yang berhubungan dengan air. Olahraga renang memiliki empat gaya yaitu:

1. Renang gaya bebas (*free style*)
Renang gaya bebas merupakan gaya berenang dengan posisi dada menghadap permukaan air. Gerakan tungkai diayunkan naik turun secara bergantian dan gerakan lengan bergerak mendayung seperti baling-baling.
2. Renang gaya punggung (*back stroke*)
Gerakan renang gaya punggung merupakan gaya berenang dengan posisi tubuh terlentang menghadap ke langit atau membelakangi permukaan kolam.
3. Renang gaya kupu-kupu (*butterfly*)
Gaya kupu-kupu adalah gaya berenang yang juga dikenal dengan gaya lumba-lumba. Berenang gaya kupu-kupu membutuhkan kekuatan yang sangat besar dari perenang.
4. Renang gaya dada (*breast stroke*)
Gaya dada merupakan gaya berenang dengan posisi tubuh menghadap permukaan air. Berbeda dengan gaya bebas, gerakan tungkai dilakukan secara bersamaan dengan

mendorong ke belakang.
Gerakan lengan pada gaya dada
dilakukan dengan bersamaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan renang siswa/i kelas sepuluh SMA N 1 Sukodono, Sragen, Jawa Tengah. Maka dapat disimpulkan bahwa hanya 13% peserta didik yang menguasai keterampilan renang, sisanya 87% peserta didik tidak menguasai keterampilan renang.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Bustanol. 2013. *Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar*. Jilid 1, Nomor 1, hlm. 1-8. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*.

Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan praktek*. Edisi revisi V. cetakan kedua belas. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2004). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka cipta.

_____. 2005. *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Gofur, Abdul. 1983. *Olahraga: Unsur Pembinaan Bangsa dan Pembangunan Negara*. Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga. Jakarta.

Munadi, Yudhi. 2013. *Media Pembelajaran Sebuah Pendekatan Baru*. Jakarta: REFERENSI (GP Press Group).

Olube, Friday K. 2015. *Primary School Pupils' Response to Audio-Visual Learning Process in Port-Harcourt*. *Journal of Education and Practice*. Vol.6, No.10.

Santoso, Nurhadi. 2009. *Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas: Antara Harapan dan Kenyataan*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 8. Nomor 2: 2.

Samsudin. (2011). *Modul Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Sudjiono, Anas. 2013. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press

Sugiyanto, FX dan Supriyanto, Agus. 2005. *Dasar Gerak Renang*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan: Research and Development*. Bandung: CV. Alfabeta.

_____. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

_____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta

