

Survei Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha

Mahatma Raison Pribadi¹, Fijai Madilis²

¹Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha

² Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha

Email: edi.mahatma@gmail.com, fijaimadilis@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 4 Maret 2022

Direvisi: 16 Maret 2022

Dipublikasikan: Maret 2022

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI:10.5281/zenodo.6392128

Abstract:

The aims of this research are: 1). To determine the 30 meter freestyle swimming ability of STKIP Kie Raha sports education students. Methods This research is a quantitative descriptive study that uses survey methods and data collection techniques using tests and measurements, so as to provide an overview of what will be examined in the form of numbers and measured with certainty. Based on observations in the 50-meter freestyle swimming sport for STKIP Kie Raha sports education students, the results of freestyle swimming ability varied between very poor and very good. The results of the tabulation of scores obtained from 20 male students, as contained in the table above shows that the criteria for students who have a value of $18.07 < X$ (very poor), as many as 4 people (20%) then at a value of $16.04 < X < 18,07$ (less) obtained as many as 2 people (10%), then in the category (enough) with a value of $14.01 < X < 16.04$ obtained 12 students (60%), a value of $12.25 < X < 14.01$ with category (good), as many as 2 people (10%), and at $X < 12.25$ with category (very good), no one was able to achieve that score.

Keywords: 50 Meter Freestyle Swimming Ability, Sports Education Study Program Students

PENDAHULUAN

Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan di gemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. (Lahinda 2020). Renang merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan di air. (Oktadinata, Mardian, and Maryadi 2017). Renang merupakan

cabang olahraga yang dikenal sudah sangat lama sekali, renang juga banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional. (Ilmah, Irmawati, and Saputra 2021). Renang adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan di air dimana dalam pelaksanaannya olahragai ini para pelakunya akan mengapung dan mengangkat tubuh agar tidak tenggelam, dapat dilakukan di air laut maupun di air tawar. (Sin 2019).

Dalam olahraga renang terdiri atas beberapa macam ,yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Dari berbagai macam gaya, gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dibandingkan gaya yang lain. Keuntungan lainnya renang gaya bebas adalah gaya bebas merupakan basic (dasar), pola gerak kayuhan lengan yang paling efisien, memiliki hambatan air yang kecil, dan memiliki pola gerak yang efisien. (Rasyid, Setyakarnawijaya, and Marani 2017). Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasi gerakan tangan dan tungkai serta pernapasan secara harmonis. (Sembiring and Wiyaka 2021).

Olahraga renang terdapat berbagai macam gaya renang, salah satunya adalah gaya crawl (bebas). Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan gaya renang yang lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi yang baik dan hambatannya paling minim. (Haetami and Triansyah n.d.). Renang dengan gaya bebas adalah suatu gaya dalam olahraga renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya lainnya (Wicaksono, 2017) dalam (Nugroho, Umar, and Iwandana 2021). Dalam renang gaya bebas memiliki empat komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar pencapaian prestasi yang maksimal terwujud, maka unsur-unsur tersebut merupakan rangkaian gerakan yang harus diperhatikan. (Surahman 2016).

Menurut Budiningsih (2010: 29) dalam (Marsudi n.d.) “renang gaya bebas adalah gaya berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air”. Gaya bebas merupakan esensi dari renang. Gaya ini akan memungkinkan anda

bergerak didalam air lebih cepat dari pada gaya yang lainnya. Serat memungkinkan anda untuk melihat kedepan. (Pratama 2019). Olahraga renang membuat tubuh bergerak tanpa merasakan kepanasan dan berkeringat. Resiko sedikit sekali mengalami cedera akibat melakukan aktivitas renang. Untuk menghindari cedera atau kecelakaan akibat melakukan aktivitas renang maka sebaiknya mengetahui teknik-teknik renang yang baik. (Yuliana, Darsi, and Remora n.d.)

Setelah melakukan *recovery* dan *hand entry* tangan tangan membentuk *stream liner* lebih dahulu sehingga perenang mempunyai waktu untuk memperhatikan gerakan *stroke* tangan selanjutnya. Sedangkan *fist free style drill* menggerakkan tangan dengan posisi telapak tangan mengepal. Namun sebagian mahasiswa belum mengetahui metode latihan mana yang lebih efektif dan lebih tepat sehingga dapat berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan pada renang gaya bebas. Hal serupa juga di alami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha. Dalam pelaksanaan perkuliahan masih buruknya para mahasiswa saat melakukan renang gaya bebas terutama pada saat kecepatan kakinya dan mempengaruhi hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebasnya karena kurangnya *power* pada saat melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan di teliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk

mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Jumlah Sampel dalam penelitian adalah 20 orang mahasiswa. Dengan demikian total sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Proses penarikan sampel dengan cara purposive sampel. Pengambilan sampel dengan teknik purposive atau bertujuan atas pertimbangan peneliti, sehingga sampel yang diambil dapat mewakili populasi dan memiliki ciri dan karakteristik yang sama. teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran, dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengambil data terdiri atas 1 (satu), item tes, yakni tes kemampuan renang gaya bebas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis deskriptif kuantitatif dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = *number of case* (jumlah frekuensi / banyaknya individu)

p = angka *Persentase*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi data kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha. Dideskripsikan berdasarkan tes yang telah dilaksanakan. Dan tes yang dilaksanakan terdiri dari satu aitem tes, yaitu survey kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa Pendidikan Olahraga. Berikut ini adalah uraian aitem tes yang di deskripsikan sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter

Jumlah Sampel	20
Jumlah	317,99
Rata-rata	15,03
Standar Deviasi	2,03
Varians	4,12
Nilai Tertinggi	19,92
Nilai Terendah	13,7
Nilai Rentang	6,22

Sumber: Data hasil penelitian

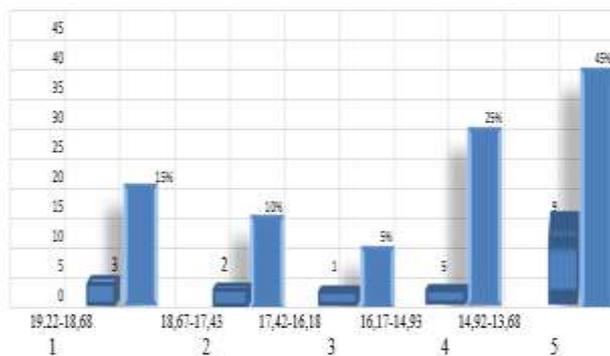
Berdasarkan tabel 1.2 diatas, diperoleh deskripsi data kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa Pendidikan Olahraga adalah sebagai berikut: jumlah sampel sebanyak 20 mahasiswa putra dengan perolehan nilai total 317,99 dengan rata-rata sebesar 15,03 selanjutnya standar deviasi sebesar 2,03 varian dengan nilai 4,12 kemudian untuk nilai skor tertinggi diperoleh 19,92, nilai terendah hanya mencapai skor 13,7 dan nilai rentang sebesar 6,22. Sesuai dengan deskripsi umum kemampuan renang gaya bebas 30 meter pada mahasiswa Pendidikan Olahraga dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kemampuan renang gaya bebas 50 meter

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	19,22-18,68	3	15%
2	18,67-17,43	2	10%
3	17,42-16,18	1	5%
4	16,17-14,93	5	25%
5	14,92-13,68	9	45%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tabel 1.2 diperoleh 45% atau sebanyak 9 orang mahasiswa memperoleh skor kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa Pendidikan Olahraga di atas rata-rata, 25% atau sebanyak 5 orang mahasiswa berada pada rata-rata, dan 25% atau 5 orang mahasiswa memperoleh skor kemampuan renang gaya bebas 50 meter dibawah rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa Pendidikan Olahraga dapat di lihat pada histogram frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter

2. Kategori Kemampuan Renang GayaBebas 50 Meter

Cabang olahraga renang 50 meter mahasiswa putra pendidikan olahraga terdiri dari beberapa indikator yang telah ditentukan. Kreteria penelitian berdasarkan interval waktu yang diperoleh masing-masing mahasiswa. Tabulasi nilai rerata capaian hasil renang gaya bebas pada mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Kie Raha yang kemudian di analisis secara statistik dan kategori berdasarkan kecepatan renang gaya bebas dan waktu yang diperoleh. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel yang disajikan sebagi berikut:

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian lapangan diperoleh kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa pendidikan olahraga

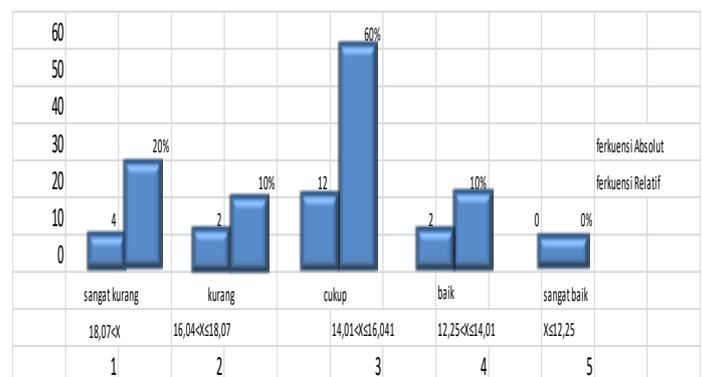
STKIP Kie Raha. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya bebas terdapat lima kategori (5), dengan perolehan kemampuan renang gaya bebas 50 meter dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Perolehan kemampuan renang gaya bebas 50 meter

No	Interval Penilaian	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	18,07<X	Sangat kurang	4	20
2	16,104<X≤16,04	Kurang	2	10
3	14,01<X≤16,04	Cukup	12	60
4	12,25<X≤14,01	Baik	2	10
5	X≤12,25	Sangat Baik	0	0
Total				100%

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian dilapangan diperoleh hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Kie Raha, yang bervariasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya bebas terdapat 5 katagori dengan perolehan kemampuan berenang gaya bebas dapat dilihat pada tabel beruit ini:



Gambar 2. Hasil Histogram Uji Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter

Berdasarkan hasil pengamatan pada cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Kie Raha, diperoleh hasil kemampuan renang gaya bebas yang bervariasi antara sangat kurang dan baik sekali. Hasil tabulasi nilai diperoleh nilai dari 20 mahasiswa putra, sebagaimana terdapat pada tabel diatas memperlihatkan bahwa kriteria mahasiswa yang memiliki nilai $18,07 < X$ (sangat kurang), sebanyak 4 orang (20%) kemudian pada nilai $16,04 < X \leq 18,07$ (kurang) diperoleh sebanyak 2 orang (10%), selanjutnya pada kategori (cukup) dengan nilai $14,01 < X \leq 16,04$ diperoleh 12 orang mahasiswa (60%), nilai $12,25 < X \leq 14,01$ dengan kategori (baik), sebanyak 2 orang (10%), dan pada $X \leq 12,25$ dengan kategori (sangat baik), tidak ada yang mampu mencapai skor tersebut.

Dari data tersebut dapat diberikan gambaran bahwa secara umum ketegori kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Kie Raha, yang dominan adalah kategori (cukup), dengan jumlah mahasiswa sebanyak 12 orang mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan pada cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Kie Raha, diperoleh hasil kemampuan renang gaya bebas yang bervariasi antara sangat kurang dan baik sekali. Hasil tabulasi nilai diperoleh nilai dari 20 mahasiswa putra, sebagaimana terdapat pada tabel diatas memperlihatkan bahwa kriteria mahasiswa yang memiliki nilai $18,07 < X$ (sangat kurang), sebanyak 4 orang (20%) kemudian pada nilai $16,04 < X \leq 18,07$ (kurang) diperoleh sebanyak 2 orang (10%), selanjutnya pada kategori

(cukup) dengan nilai $14,01 < X \leq 16,04$ diperoleh 12 orang mahasiswa (60%), nilai $12,25 < X \leq 14,01$ dengan kategori (baik), sebanyak 2 orang (10%), dan pada $X \leq 12,25$ dengan kategori (sangat baik), tidak ada yang mampu mencapai skor tersebut.

Dari data tersebut dapat diberikan gambaran bahwa secara umum ketegori kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Kie Raha, yang dominan adalah kategori (cukup), dengan jumlah mahasiswa sebanyak 12 orang mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Haetami, Mimi, And Andika Triansyah. "Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Kecepatan Renang." : 12.
- Ilmah, Nur Khozanah, Farizha Irmawati, And Randik Bagus Saputra. 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: 10.
- Lahinda, Jori. 2020. "Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Kemampun Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus." 1(2): 7.
- Marsudi, Dr Imam. "Mochammad Chidli Rochmatullah." : 13.
- Nugroho, Wildan Alfia, Fadilah Umar, And Dody Tri Iwandana. 2021. "Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Akuatik Pada Atlet Para-Renang." Jurnal Menssana 6(1): 56–65.
- Oktadinata, Alek, Roli Mardian, And Wendri Maryadi. 2017. "Analisis Keterampilan Renang Gaya

- Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah Renang 1 FIK-UNJA.” *Journal Physical Education, Health And Recreation* 1(2): 1.
- Pratama, Reza Resah. 2019. “Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa Penjaskes Fkip Universitas Sriwijaya.” *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 7(2). <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/8103> (March 26, 2022).
- Rasyid, Harun Al, Yasep Setyakarnawijaya, And Ika Novitaria Marani. 2017. “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club.” *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education* 1(1): 71–85.
- Sembiring, Harija, And Ibrahim Wiyaka. 2021. “Korelasi Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Atlet Renang.” *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 1(2): 75–83.
- Sin, Tjung Hawu. 2019. “Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada.” *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 5(2): 44–50.
- Surahman, Fadli. 2016. “Pengaruh Metode Repetisi Dan Metode Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter.” *Curricula* 2(2): 31–40.
- Yuliana, S, H Darsi, And H Remora. “Penerapan Latihan Hand Paddel Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club.” : 5.