



## Survei Kemampuan Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate

Rifaid Saiman<sup>1</sup>, Rifan Ngaji<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP Kie Raha Kota Ternate

---

### Abstract

Received: 26 November 2022

Revised: 29 November 2022

Accepted: 4 Desember 2022

*This study aims to determine the level of ability in swimming the 30-meter breaststroke in sports students class of 2020 at STKIP Kie Raha, Ternate City. This research is a quantitative research with a survey approach. The sample in this study were 2020 STKIP Kie Raha Sports students, Ternate City, totaling 21 students. The results showed that: in the category "Very Good" by 9.523% (2 students), "Good" by 28.57% (6 students), "Medium" by 14.28% (3 students) "Less" by 47, 61% (10 students), and "Very Less" of (0 students). The conclusion of this study is that the level of ability in swimming the 30-meter breaststroke for sports students class of 2020 STKIP Kie Raha City of Ternate is in the "less" category with a percentage of 47.61% or there are 10 students*

**Keywords:** 30 Meter Breaststroke Swimming, 2020 Class of Sports Education students

(\*) Corresponding Author: [rifaidsaiman57@gmail.com](mailto:rifaidsaiman57@gmail.com); [rifanngaji90@gmail.com](mailto:rifanngaji90@gmail.com)

**How to Cite:** Saiman, R., & Ngaji, R. (2023). Survei Kemampuan Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(24), 766-775. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7709860>

---

## PENDAHULUAN

Akuatik merupakan bentuk aktivitas air yang masuk dalam pembelajaran penjas. Dalam pelaksanaan pembelajaran akuatik memerlukan sarana dan prasarana yang khusus. Proses pembelajaran akuatik memerlukan air atau kolam dalam proses pembelajarannya. Renang yang biasa dilakukan oleh para perenang, yang juga selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi : 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*.

Keempat gaya tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah membina dan mengembangkan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Lagi pula prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi.

Renang adalah salah satu jenis olahraga populer yang dilakukan di air dan merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra atau putri dan dapat diajarkan kepada anak-anak maupun orang dewasa. Karena olahraga renang baik untuk rekreasi, media belajar, maupun untuk pertandingan.

Olahraga renang mulai diajarkan ke dalam kurikulum pendidikan mulai dari tingkatan sekolah sampai jenjang perkuliahan. Di Prodi Pendidikan Olagaraga STKIP Kie Raha Ternate sendiri renang masuk ke dalam proses perkuliahan. Yang



terbagi menjadi renang dasar termasuk di dalamnya gaya bebas dan gaya punggung serta renang lanjutan yang materinya renang gaya dada dan gaya kupu. Meski olahraga renang diajarkan dalam perkuliahan selama dua semester, tapi ada saja mahasiswa yang masih sulit untuk dapat memperagakan gerak renang itu sendiri. Padahal dilihat dari kondisi tubuh mahasiswa Prodi Olahraga yang memiliki postur tubuh menunjang untuk dapat menguasai gerak renang ini terlihat dari tingkat kebugaran dan kemampuan fisik seperti postur tinggi badan dengan lengan yang panjang dan kemampuan otot tungkai yang diiringi dengan kekuatan pastinya.

Cabang olahraga renang terbagi menjadi empat bagian yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin meneliti tentang panjang lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap renang gaya dada pada mahasiswa STKIP Kie Raha Kota Ternate. Oleh sebab itu judul yang diangkat dalam penelitian ini “ Survei Kemampuan Renang Gaya Dada 30 Meter pada Mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate”

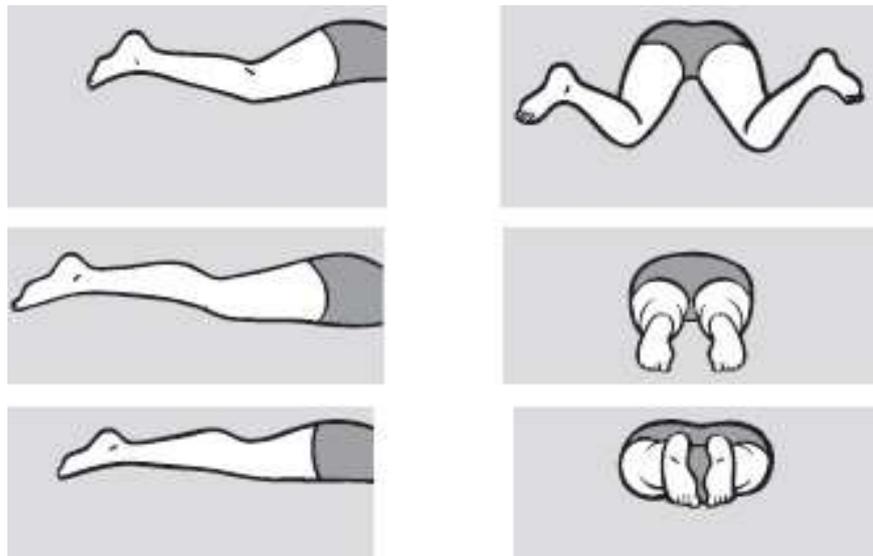
### **Renang Gaya Dada**

Renang merupakan salah satu jenis olahraga air. Persatuan olahraga renang untuk tingkat dunia disebut FINA (Federation International de Nation Amateur) sedangkan untuk tingkat nasional persatuan renang disebut PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Olahraga renang terdiri atas empat gaya yang sering dipertandingkan tingkat internasional maupun nasional yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu dan gaya punggung (Roji, 1994:64).

Gaya dada merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

### **Posisi Tubuh Dalam Renang Gaya Dada**

Menurut Karnadi (2008:26) sikap tubuh yang horizontal sedatar mungkin dengan permukaan air, sikap kepala pada waktu mengambil nafas pada gaya dada pada waktu kepala naik di atas permukaan air untuk bernafas, harus diusahakan serendah mungkin sehingga bibir bawah tepat pada permukaan air, sedang pada waktu kepala masih diatas, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala masih di atas air, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala masih di atas permukaan air. Dengan jalan tersebut maka sikap (posisi) badan akan semakin *stream line*, dalam melakukan renang gaya dada

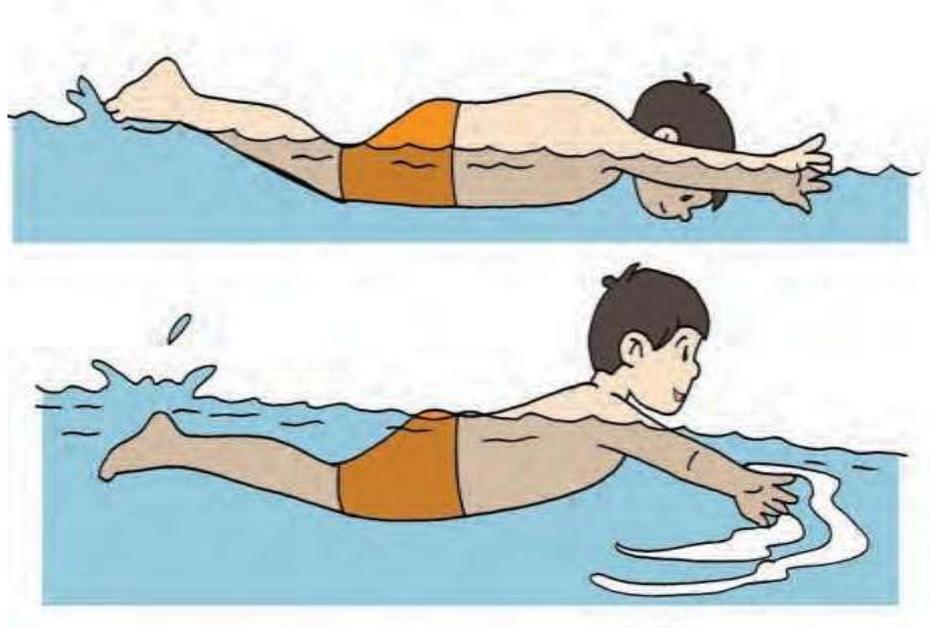


**Gambar 1. Gerakan Kaki Renang Gaya Dada**

**Sumber: [www. Haller google.co.id](http://www.Haller.google.co.id)**

Dalam gerakan renang gaya dada memiliki gerakan kaki. Sikap tubuh dalam gerakan kaki pada renang gaya dada, antara lain:

1. Pada saat tubuh meluncur tarik kedua tumit ke arah panggul, dengan menekuk kedua lutut, jarak kedua lutut selebar pinggul.
2. Putar kedua telapak kaki sehingga kedua telapak kaki, menghadap ke luar, jarak antara kedua telapak kaki selebar pinggul.
3. Dorongkan kedua telapak kaki secara kuat dan serempak, dengan setengah melingkar, sampai kedua kaki menjadi lurus dan rapat.

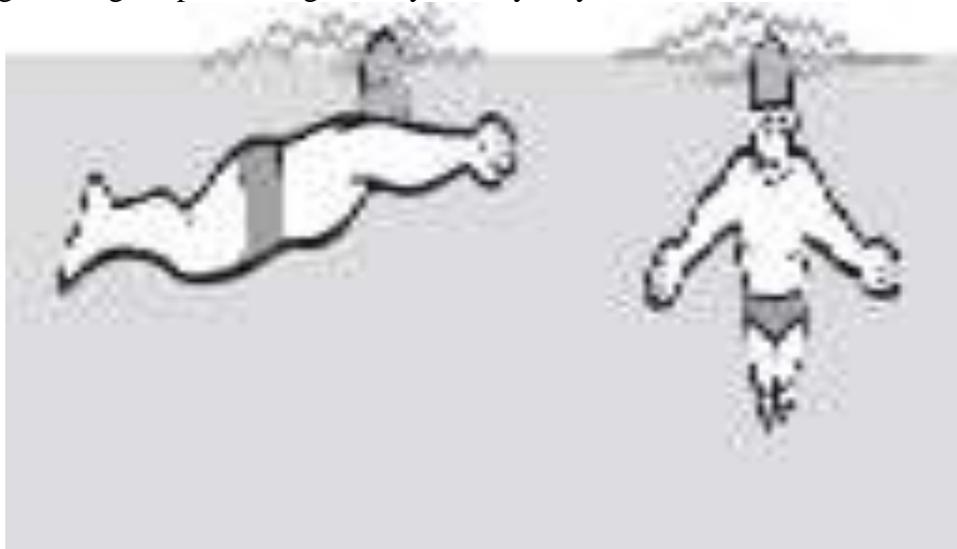


**Gambar 2 Gerakan Bernafas pada Renang Gaya Dada**

**Sumber: [www. Haller google.co.id](http://www.Haller.google.co.id)**

Langkah-langkah dalam bernafas pada renang gaya dada adalah sebagai berikut:

1. Dalam posisi telungkup luruskan tubuh ke belakang, kedua lengan lurus kebawah telapak tangan menempel di dasar kolam.
2. Hirup udara sebanyak-banyaknya melalui mulut, kemudian masukkan muka kebawah permukaan air.
3. Buang udara ke dalam air melalui pernafasan mulut dan hidung sedikit demisedikit.
4. Angkat kepala ke atas sampai mulut berada diatas permukaan air, segeramenghirup udara lagi sebanyak-banyaknya.



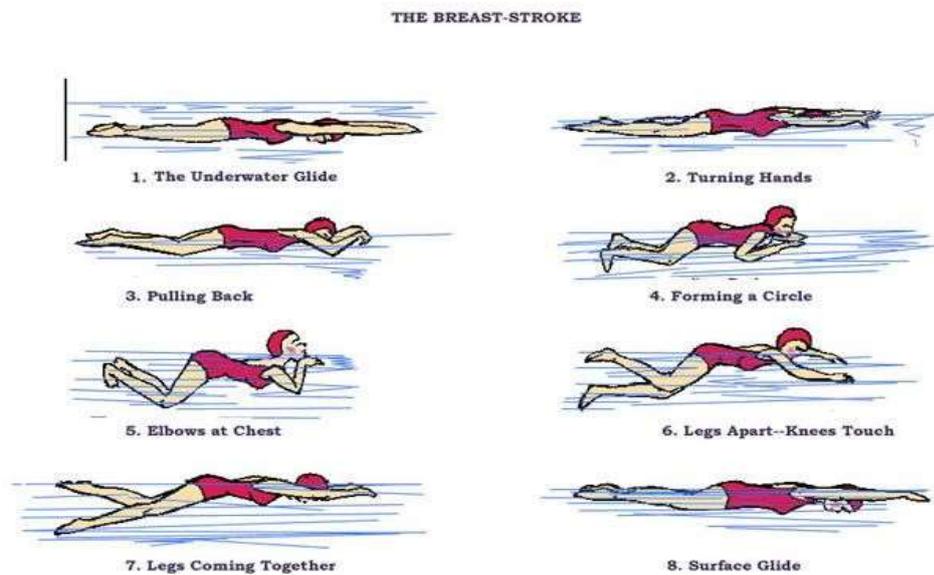
**Gambar 3 Gerakan Lengan dan Tangan pada Renang Gaya Dada**

**Sumber: [www. Haller google.co.id](http://www.Haller.google.co.id)**

Langkah-langkah dalam gerakan lengan dan tangan pada renang gaya dada, antara lain:

1. Bungkukan tubuh ke depan, kedua kaki di buka , kedua lengan lurus kedepan selebar bahu.
2. Setelah kedua lengan dibuka selebar bahu, lakukan gerakan menarik belakang sampai batas bahu, sudut siku usahakan 90 derajat.
3. Setelah gerakan menarik, lanjutkan dengan gerakan ke dalam sehingga telapak tangan merapat di bawah dagu, kedua siku dirapatkan.

Setelah kedua telapak tangan berada di bawah dagu, dorongkan ke depan sampai kedua lengan lurus di samping telinga.



**Gambar 4 Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada**  
Sumber: [www. Haller google.co.id](http://www.Haller.google.co.id)

Langkah-langkah gerakan koordinasi gerak pada renang gaya dada, meliputi:

1. Lakukan gerakan meluncur ke permukaan air dengan posisi badan lurus kedepan.
2. Kedua tangan di buka selebar bahu.
3. Lakukan gerakan menarik belakang sampai batas bahu.
4. Dilanjutkan dengan gerakan ke dalam sehingga telapak tangan merapat di bawah dagu, kedua siku dirapatkan. Dan kaki tarik kedua tumit ke arah pinggul.
5. Dilanjutkan dengan menghirup udara melalui mulut dengan posisi mukamenghadap atas permukaan air. Saat kedua telapak tangan berada di bawah dagu gerakan tumit ke arah pantat dengan menekuk kedua lutut.
6. Secara serempak lengan dan tungkai kaki digerakkan, diikuti dengan gerakan kepala masuk ke permukaan air.
7. Lengan diluruskan ke depan, sedangkan kedua tungkai kaki didorong ke belakang dengan gerakan setengah melingkar.
8. Posisi tubuh kembali diluruskan seperti pada saat meluncur dan buang napas secara sedikit demi sedikit.

## **METODE**

Untuk memperlancar proses penelitian maka perlu dilakukan langkah – langkah yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *one-shoot case study* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada saat itu juga. Desain atau rancangan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:



**Gambar 5** Desain penelitian *one-shoot case study*

**Sumber: Arikunto, (2010)**

Keterangan:

X : Tes Kemampuan Renang Gaya Dada

O : Teknik Dasar Renang

### **Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitian juga disebut studi populasi atau studi sensus Arikunto (2010). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Putra pendidikan Olahraga Angkatan 2020 yang berjumlah 37 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti Arikunto (2010). Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel adalah total sampling yaitu dengan meneliti semua sampel yang ada pada populasi. Dalam penelitian yang berjumlah 21 Mahasiswa khusus putra angkatan 2020.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2002). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 1 (satu) item tes, yaitu:

#### 1. Tes kemampuan renang gaya dada

Tujuan:

- Untuk mengukur kemampuan renang gaya dada 20 meter mahasiswa putra jurusan pendidikan Olahraga Stkip Kie Raha Ternate.

Alat/Fasilitas

- Kolam renang sepanjang 20 meter
- Stopwatch
- peluit
- Formulir tes
- Alat tulis

Pelaksanaan

- Sampel berada di tempat start pada saat peneliti membunyikan peluit pertama sampel mengambil posisi start, pada aba-aba “siap” dan pluit dibunyikansampel berenang hingga menyentuh finish.

Penilaian

- Hasil yang diambil adalah waktu yang ditempuh sejauh 20 meter oleh sampel dan dicatat oleh peneliti, sampel diberi 1 kali kesempatan.

### **Teknik Analisis Data**

Setelah data dari tes terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data dan analisis data. Langkah – langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

Menghitung rata – rata

Untuk menghitung rata – rata dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

X: nilai rata – rata

x : skor mentah

n : jumlah sampel

### 3.7.1 Menghitung simpangan baku

Untuk menghitung simpang baku dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

S: simpang baku

X : nilai mentah

$\bar{X}$ : nilai rata – rata

N : jumlah sampel

**Tabel 1. Penilaian Acuan Norma Kemampuan Renang Gaya Dada 30 Meter**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*Mean*)

X : skor

SD : *standardevisasi*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate, dengan jumlah 21 orang. Data yang diperoleh dengan tes Renang gaya dada untuk mengetahui kemampuan Renang gaya dada 30 meter pada mahasiswa Olahraga STKIP Kie Raha Ternate.

**Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan Renang Gaya Dada 30 Meter**

Deskriptif Statistik	Renang Gaya Dada
Jumlah Sampel	21
Jumlah Nilai	664,17
Rata – Rata	31,627
Std. Deviation	5,3994
Varians	29,153

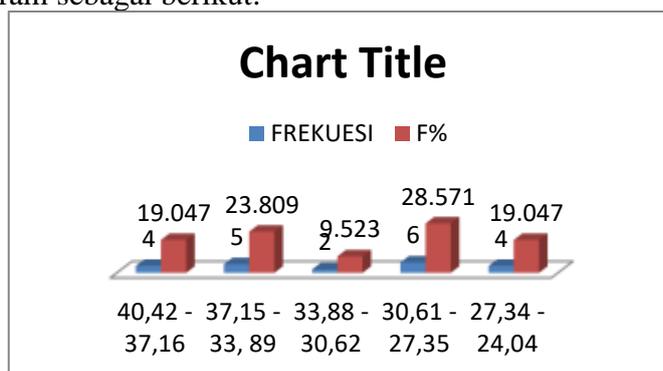
<b>Nilai Tertinggi</b>	40,42
<b>Nilai Terendah</b>	24,04
<b>Rentang</b>	16,38

Berdasarkan tabel 2. diatas maka data hasil penelitian tentang Kemampuan Renang gaya dada pada Mahasiswa Olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2020. Untuk hasil Kemampuan Renang gaya dada dengan jumlah sampel 21, Jumlah nilai 664,17 rata – rata 31,627, standar deviasi 5,3994, variansi 29,153, nilai tertinggi 40,42, nilai terendah 24,04, rentang 16,38. Dari perhitungan data yang terkumpul, hasil tes Kemampuan Renang gaya dada pada mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate. Distribusi Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan Renang Gaya Dada 30 Meter**

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	F%
1	40,42 – 37,16	4	19,047
2	37,15 – 33,89	5	19,047
3	33,88 – 30,62	3	9,523
4	30,61 – 27,35	6	28,571
5	27,34 – 24,04	4	19,047
<b>JUMLAH</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 3 diatas maka diperoleh 19,047% untuk atau sebanyak 4 mahasiswa memperoleh skor hasil tes kemampuan Renang gaya dada diatas rata-rata, 23,809% atau sebanyak 5 mahasiswa berada di rata-rata, dan 9,523% 3 mahasiswa atau 28,571% sebanyak 6 mahasiswa memperoleh skor hasil tes kemampuan Renang gaya dada hampir rata-rata. Atau 4 mahasiswa 19,047% dibawah rata-rata sedangkan kemampuan Renang gaya dada dapat digambarkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 6. Histogram Kemampuan Renang gaya dada**  
**Sumber: Dengan menggunakan bantuan Microsoft Exel.**

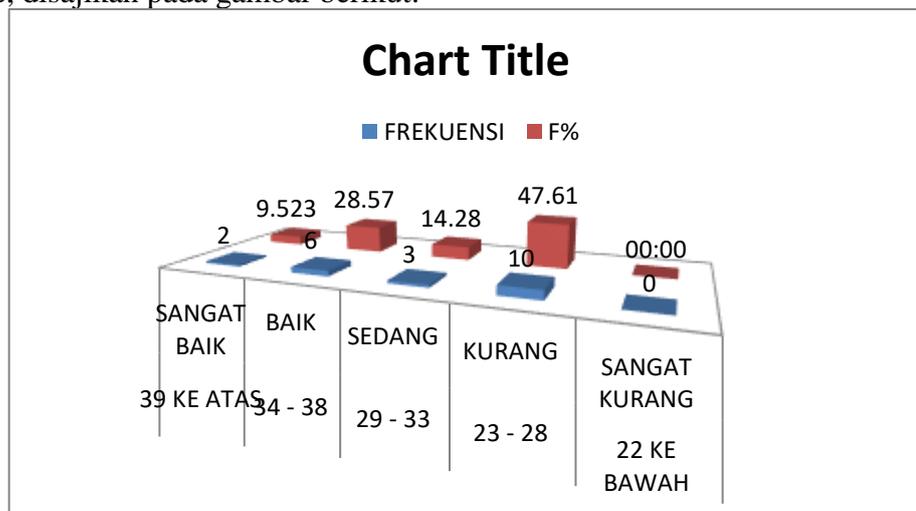
Berdasarkan hasil analisis data maupun rumusan masalah yang telah ditemukan menunjukkan bahwa kemampuan Renang gaya dada 30 meter pada mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate dalam kategori Kurang. Hal tersebut diperkuat dengan analisis data dimana ada 2 mahasiswa atau sebesar 9,523% dalam kategori sangat baik, dan kategori baik 6 mahasiswa sebesar 28,57% kategori sedang diperoleh 3 mahasiswa atau sebesar

14,28%, kemudian untuk kategori kurang di peroleh 10 mahasiswa atau sebesar 47,61% dan untuk kategori sangat kurang diperoleh 0 mahasiswa atau sebesar 00,00%. Apabila hal ini dihubungkan dengan teori-teori yang telah di kemukan, pada dasarnya yang mendukung hasil penelitian ini tinggi atau rendahnya kemampuan Renang gaya dada 30 meter sangat dipengaruhi oleh teknik strategi penyajian materi matakuliah oleh dosen, sarana dan prasarana yang tersedia. Seperti halnya bagi mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki kemampuan Renang gaya dada 30 meter yang akurat, begitupun sebaliknya ada beberapa mahasiswa yang belum mampu melakukan Renang gaya dada 30 meter dengan baik. Guru dikatakan berhasil apabila mahasiswanya melakukan apa yang disampaikan oleh dosen dengan baik. Khususnya pada kemampuan Renang gaya dada 30 meter.

**Tabel 4. Hasil Penilaian Acuan Norma Kemampuan Renang Gaya Dada 30 Meter**

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	F%
1	39 KE ATAS	SANGAT BAIK	2	9,523
2	34 - 38	BAIK	6	28,57
3	29 - 33	SEDANG	3	14,28
4	23 - 28	KURANG	10	47,61
5	22 KE BAWAH	SANGAT KURANG	0	00,00
<b>JUMLAH</b>			<b>21</b>	<b>00</b>

Berdasarkan tabel 4. diatas maka hasil tes kemampuan Renang gaya dada 30 meter dalam kategori “Sangat Baik” sebesar 9,523% (2 mahasiswa), “Baik” sebesar 28,57% (6 mahasiswa), “sedang” sebesar 14,28% (3 mahasiswa) “kurang” sebesar 47,61% (10 mahasiswa), dan “sangat kurang” sebesar 00,00% (0 mahasiswa). Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram, kemampuan Renang gaya dada 30 meter pada mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate, disajikan pada gambar berikut:



**Gambar 7. Histogram Kemampuan Renang gaya dada 30 meter**  
**Sumber: Dengan menggunakan bantuan Microsoft Exel.**

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang didapat pada tes yang dilakukan pada mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate, dengan kategori sangat baik 2 mahasiswa dengan persentase 9,523% dan kategori baik 6 mahasiswa dengan persentase 28,57% kategori sedang 3 mahasiswa dengan persentase 14,28%, kategori kurang 10 mahasiswa dengan persentase 47,61% dan kategori sangat kurang 0 mahasiswa dengan persentase 00,00%, Dan hasil kesimpulannya yaitu kurang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. 2003. *Prosedur Penelitian, suatu Pendekatan Praktek, edisi kesembilan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badru Zaman, dkk. 2007. *Media dan Sumber Belajar TK*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Murni Muhammad. 2000. *Renang. Departemen Pendidikan Nasional*.
- Thomas, David G. 2003. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Thomas, David G. 2000. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada