

**KEMAMPUAN RENANG GAYA CRAWL SISWA KELAS VI SD N JATISAWIT 3
KABUPATEN BREBES DALAM MENEMPUH JARAK DAN WAKTU TEMPUH**

***THE CRAWL STROKE SWIMMING CAPABILITY AMONG GRADE VI STUDENTS OF SDN 3
JATISAWIT, BREBES REGENCY, IN THE REACH DISTANCE AND REACH TIME.***

Oleh : Priyo Kahono,pgsd penjas,fik uny
Priyokahono0702@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu 1). Untuk mengetahui seberapa banyak siswa siswa kelas VI SD N 3 Jatisawit yang telah mampu besar berenang gaya *crawl* dalam menempuh jarak dan, 2). Untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan renang gaya *crawl* siswa kelas VI SD N 3 Jatisawit yang mampu menempuh jarak.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan metode survai. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD N 3 Jatisawit sebanyak 20 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran renang jarak 25 meter gaya *crawl*. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan renang Siswa SD N 3 Jatisawit dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m dalam kategori mampu sebesar 60% dan masuk kategori tidak mampu sebanyak 40%. Siswa yang mampu melakukan gaya *crawl* 25 meter dikategorikan memiliki kemampuan yang sangat baik sebanyak 8,3%, baik sebanyak 25%, cukup sebanyak 16,67%, kurang sebanyak 25%, dan sangat kurang 25%.

Kata kunci : kemampuan renang, renang gaya *crawl*

ABSTRACT

This study aims to find out: 1) the number of Grade VI students of SDN 3 Jatisawit who are capable of swimming in a crawl stroke to reach a distance, and 2) the levels of their crawl stroke swimming capability to reach a distance.

This was a descriptive study using the survey method. The research subjects were Grade VI students of SDN 3 Jatisawit with a total of 20 students. The data were collected using a test and measurement of the 25-meter swimming with the crawl stroke. The data were analyzed using the descriptive analysis technique.

Based on the results of the study and discussion, this study concludes that in relation to the swimming capability with the 25-meter crawl stroke, 60% of SDN 3 Jatisawit students are in the capable category and 40% are in the incapable category. Among the students who are capable of doing the 25-meter crawl stroke, 8.3% are very good, 25% are good, 16.67% are moderate, 25% are poor, and 25% are very poor.

Keywords: *swimming capability, crawl swimming stroke*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas, yang di rancang dan di susun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional (Tarigan, 2009: 15).

Menurut Bloom dan Krathwohl dalam Abdullah, dkk, (1994: 15) tujuan pendidikan dapat di golongkan menjadi tiga ranah atau domain yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Ranah kognitif mencakup hasil intelektual, seperti pengetahuan, pemahaman, dan ketrampilan berfikir, sedangkan ranah afektif mencakup pada perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan metode penyesuaian, lain halnya dengan ranah psikomotor yang mencakup ketrampilan gerak siswa, seperti menulis, mengetik, dan menjalankan mesin.

Berdasarkan permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan Pendidikan Dasar dan menengah dikatakan bahwa: kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Ruang lingkup penjas di SD salah satunya adalah aktivitas air meliputi: permainan air, keselamatan air, ketrampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

Aspek psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya. Hasil belajar ranah psikomotor di kemukakan oleh

Simpson dalam Kurniasari (2010: 2) yang menyatakan bahwa hasil belajar psikomotor ini tampak dalam bentuk ketrampilan (skill) dan kemampuan bertindak individu. Ada beberapa ahli yang menjelaskan cara menilai hasil belajar ketrampilan dapat di ukur melalui (1) pengamatan langsung dan penilaian tingkah laku peserta didik selama proses pembelajaran praktik berlangsung. (2) sesudah mengikuti pembelajaran, yaitu dengan jalan memberikan tes kepada peserta didik untuk mengukur pengetahuan, ketrampilan, sikap dan; (3) beberapa waktu sesudah pembelajaran selesai dan kelak dalam lingkungan kerjanya.

Olahraga renang di bagi menjadi empat gaya yaitu: gaya crawl, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu merupakan gaya lanjutan atau renang lanjutan, sedangkan gaya crawl, gaya punggung dan gaya dada merupakan dasar di berikan (Sismadiyanto 2005: 71).

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat Supriyanto dalam Kurniasari (2010: 1) merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam gaya yang sudah sejak lama di kenal banyak memberikan manfaat kepada manusia.

Secara geografis, SD N Jatisawit 3 berada di wilayah pedesaan, sehingga mutu dan relevansi pendidikan masih memprihatikan. Faktor penyebab kondisi ini adalah kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana yang kurang mendukung. Hal ini terlihat dari minimnya sarana dan prasarana penjas, lapangan yang kondisinya rusak dan sangat jauh, jumlah bola yang sedikit dan kondisinya rusak, peralatan-peralatan praktik mata pelajaran lainnya yang tidak dimiliki oleh sekolah. Ruang lingkup penjas di SD salah satunya adalah aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, ketrampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Renang merupakan salah satu

pembelajaran yang masuk dalam ruang lingkup dan kurikulum di SD Jatisawit 3. Pembelajaran renang juga rutin diselenggarakan sekali dalam sebulan di SD N Jatisawit 3 bagi siswa kelas IV sampai kelas VI.

Pembelajaran renang pada dasarnya di arahkan agar siswa dapat survive/bertahan hidup di air, penyelamatan di air dan mengetahui teknik-teknik renang yang benar, sekaligus siswa dapat mempraktekan langsung materi renang yang telah di ajarkan khususnya renang gaya crawl. Selama ini di SD N Jatisawit 3 masih ada yang takut saat melakukan gaya crawl. Akibatnya kemampuan anak tersebut sangat sulit berkembang. Adapun secara umum kemampuan renang siswa masih perlu di tingkatkan, terutama dari aspek teknik. Sebagian besar siswa memang telah mampu menempuh jarak 25 meter menggunakan gaya crawl.

Gaya bebas atau crawl telah di ajarkan untuk siswa kelas VI di SD N Jatisawit 3 dalam menguasai gaya tersebut terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor umum yang mempengaruhi kemampuan renang gaya crawl daya ledak dan kekuatan otot.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Rahayu (2012: 2) yang menyatakan:

“faktor kesegaran jasmani sangat mempengaruhi prestasi renang gaya dada. Secara lebih spesifik komponen renang gaya dada adalah power tungkai. Hal ini di sebabkan karena sebagian besar gerak laju dalam renang gaya dada di sumbang oleh dorongan kaki. Adapun dorongan kaki sangat ditentukan kait tidaknya oleh power tungkai”.

Mengatasi minimya kemampuan renang maka berbagai macam kreativitas dalam proses pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran renang, beberapa siswa yang merasa takut masuk ke dalam kolam mendapatkan materi pembelajaran yang berbeda dari siswa lain. Siswa tersebut di berikan materi di kolam yang lebih dangkal. Setelah beberapa pertemuan baru

siswa tersebut di gabungkan dengan siswa yang lain. Harapanya kemampuan renang siswa tidak berbeda jauh. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang mahir dan sebaliknya masih sulit mempraktekan materi dengan benar. Hasil proses pembelajaran praktek renang ini sampai saat ini belum pernah di lakukan evaluasi melalui tes kemampuan renang. Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini di arahkan untuk mengetahui kemampuan renang gaya crawl siswa kelas VI SD N Jatisawit 3 dalam menempuh jarak dan waktu tempuh. Jarak yang di gunakan 25 M (PRSI: 2000).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan, (1) untuk mengetahui sebarapa banyak siswa siswa kelas VI SD N Jatisawit 3 yang telah mampu berenang gaya crawl dalam menempuh jarak 25 M dan (2) mengetahui seberapa tingkat kemampuan renang gaya crawl siswa kelas VI SD N Jatisawit 3 yang mampu menempuh jarak 25 M.

Jenis Penelitian

Penelitian ini bertempat di sekolah dasar negeri jatisawit 3 di kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes, dengan populasi penelitian seluruh siswa kelas VI sebanyak 20 anak. Menurut Arikunto (2002: 108) penelitian populasi adalah peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada di dalam populasi, sehingga semua subyek penelitian terdapat di dalam populasi.

Metode penelitian yang di gunakan adalah metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang di gunakan adalah tes kecepatan waktu tempuh. Alat yang di gunakan stopwatch untuk yang dapat mencapai 25 meter, meteran untuk mengetahui jarak yang dapat di tempuh.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD N 3 Jatisawit Bumiayu. Pengambilan data di kolam renang sahabat alam Jatisawit

Bumiayu. Penelitian dilakukan pada bulan Februari – Maret 2019.

Subyek Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI sebanyak 20 anak. Populasi ini menggunakan penelitian populasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan. Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang di gunakan adalah tes kecepatan waktu tempuh. Alat yang digunakan adalah stopwatch untuk mendapatkan 25 meter, Meteran untuk mengetahui jarak yang dapat di tempuh.

Pengumpulan data di lakukan dengan beberapa tahapan. Berikut proses pengambilan data yang akan di lakukan dalam penelitian: (1) siswa melakukan renang gaya crawl sejauh 25 meter secara bergantian. (2) siswa melakukan start setelah tanda peluit berbunyi dan berhenti setelah menyentuh finish. (3) siswa melakukan gerakan sebanyak dua kali dan di ambil yang terbaik. (4) hasil waktu tempuh siswa di catat dalam satuan detik dan hasil jarak tempuh siswa di catat dalam satuan meter.

Teknik Analisis Data

Penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu analisis yang dapat memberikan gambaran dengan jelas tentang makna skor yang ada. Analisis deskriptif dilakukan dalam dua tahap, yaitu:

1. tahap 1, mengelompokan siswa yang mampu berenang dan yang tidak mampu berenang, kriteria yang di gunakan.

2. tahap 2, untuk mengelompokan yang mampu, dihitung waktu tempuh untuk berenang gaya crawl jarak 25 meter, selanjutnya di buat pengkategorian atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengakategorian terdiri dari 5 kelompok yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, sangat baik. Pengkategorian menggunakan formulasi seperti yang di kemukakan oleh sudijomo (2003: 115), dengan pengkategorian menggunakan kurva baku sebagai berikut:

No	Kategori	Rentang nilai
1.	Sangat baik	$< \bar{x} - 1,5. SD$
2.	Baik	$\bar{X} - 1,5. SD$ s.d $\bar{X} - 0,5.SD$
3.	Cukup	$\bar{X} - 1,5 SD$ s.d. $\bar{X} - 0,5.SD$
4.	Kurang	$\bar{X} + 0,5 SD$ s.d. $\bar{X} + 1,5.SD$
5.	Sangat kurang	$>M+1,5.SD$

Keterangan:

X : Rata-rata hitung

SD : Simpangan Baku

Selanjutnya untuk mencari besarnya frekuensi relatif (presentase) tiap kategori menurut Sudijono (2003: 40) dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Subyek

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian tentang kemampuan renang siswa SD N Jatisawit 3 ini di peroleh dengan instrumen tes dan pengukuran. Hasil tes tahap 1 adalah tes kemampuan renang gaya crawl menempuh jarak 25 meter. Setelah di lakukan tes

terhadap 20 siswa SD N Jatisawit 3 dalam melakukan renang gaya crawl menempuh jarak 25 meter, di peroleh sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil tes tahap-1 kemampuan renang gaya crawl jarak 25 meter

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Mampu	12	60
2.	Tidak mampu	8	40
	Total	20	100.00

Sumber: hasil tes renang gaya crawl jarak 25 meter, diolah 2019

Selanjutnya siswa yang mampu melakukan renang gaya crawl jarak 25 meter sebanyak 12 siswa di buat pengkategorian berdasarkan waktu tempuhnya nya. Kemampuan renang siswa SD N Jatisawit 3 dalam melakukan renang gaya crawl 25 meter di ukur dengan waktu tempuh siswa. Dari hasil tes di ketahui nilai tercepat siswa sebesar 22,6 detik dan terlama 33,2 detik. Dari hasil perhitungan deskriptif di peroleh rerata sebesar 28,24 detik, median sebesar 28,24 detik, modus sebesar 24,8 detik dan standar deviasi 3,46. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat di lihat berikut ini:

Tabel 3. Kategori kemampuan renang gaya crawl dengan menempuh jarak 25 M

No	Interval	Kategori	frekuensi	presentase
1.	<24,25	Sangat baik	1	8,3
2.	24,25 s.d 26,9	Baik	3	25
3.	26,9 s.d 28,55	Cukup	2	16,67
4.	28,55 s.d 30,2	Kurang	3	25
5.	31,85<	Sangat kurang	3	25
Jumlah			12	100

Sumber: hasil tes renang gaya crawl jarak 25 meter, diolah 2019

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa kemampuan renang siswa SD N Jatisawit 3 dalam kategori cukup. Faktor – faktor yang mendukung kesimpulan di atas di jelaskan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% siswa mampu menempuh jarak 25 meter dengan gaya crawl. Dari jumlah siswa yang mampu tersebut dapat di kategorikan bahwa tingkat kemampuan mereka dalam kategori cukup. Hal ini di sebabkan karena guru memberikan latihan rutin kepada siswa tiap bulan sekali.

Adapun siswa yang masuk kategori tidak mampu jumlahnya 40%. Hal ini berarti masih banyak siswa yang ternyata belum mampu mencapai jarak 25 meter dengan gaya crawl. Siswa yang tidak mampu sebagian besar di sebabkan karena teknik yang salah serta tingkat keterlatihan siswa. Selain itu faktor lain yang berpengaruh adalah adanya rasa takut pada siswa saat melakukan gaya crawl sejauh 25 meter.

Guru dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang terjadi dengan melakukan koreksi dan melatinya berulang-ulang, sampai siswa dapat melakukan gerakan dengan benar. Memang pada prakteknya, kemampuan setiap siswa berbeda, termasuk kesalahan yang dilakukannya. Siswa yang telah dapat melakukan dengan benar dapat di jadikan contoh untuk siswa lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa, Penelitian ini dapat menjasi masukan bagi pihak sekolah dan guru, sehingga lebih terpacu untuk meningkatkan kualitas renang gaya crawl 25 meter. Karena renang gaya ini merupakan dasar dari renang gaya yang lain, timbul semangat dari guru untuk terus meningkatkan kreativitas dalam renang gaya crawl 25 meter melalui proses pembelajaran yang dilakukan, sehingga siswa yang semula

takut menjadi berani, yang sudah bisa semakin mahir dan yang sudah berpretasi menjadi lebih meningkat prestasinya.

Saran bagi siswa, agar siswa lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam melakukan gaya crawl 25 meter.

Saran bagi guru, sangat di harapkan untuk meningkatkan frekuensi latihan, misalnya seminggu sekali. Agar siswa dapat menguasai renang gaya crawl.

Bagi penelitian selanjutnya hendaknya variabel penelitian yang di gunakan lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Remika Cipta.

Depdiknas. (2005). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum, Ditjen. Dikdasmen, Depdiknas.

Haller, D. (2007). *Belajar Berenang*. Terjemahan. Jakarta: CV. Pioner Jaya.

Harsono. (2000). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI Kaswaganti.

Kurniasari, P. (2010). *Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 Meter*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.