

## **Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas X SMKN 5 Padang**

**Musaddat<sup>1\*</sup>, Romi Mardela<sup>2</sup>, Pringgo Mardesia<sup>3</sup>, Alex Aldha Yudi<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu

Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [musaddatnst923@gmail.com](mailto:musaddatnst923@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan "one shot" model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang, yang berjumlah 233 siswa dengan metode Purposive sampling, maka jumlah sampel penelitian 25 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes teknik renang gaya bebas, instrument tes memiliki rentang nilai 1-3 pada setiap komponen. Analisis data dilakukan dengan dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori sangat baik terdapat 1 siswa (4%), kategori baik tidak ada terdapat siswa (0%), Kategori cukup terdapat 1 siswa (4%) kategori kurang terdapat 4 siswa (16%) dan kategori sangat kurang terdapat 19 siswa (76%). Sedangkan tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang adalah posisi tubuh 49,33% kategori kurang, gerakan kaki 45,33% kategori sangat kurang, gerakan lengan 49,33% kategori kurang, pernapasan 38,67% kategori sangat kurang dan koordinasi 49,33% kategori kurang. Penyebab siswa belum dapat menguasai teknik renang gaya bebas disebabkan oleh beragam faktor, baik faktor internal dan eksternal. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang sebesar rata-rata 46,40% kategori sangat kurang.

**Kata kunci:** Gaya Bebas, Keterampilan Renang, Teknik Dasar

## ***Freestyle Swimming Skill Level Of Grade X Students Of SMKN 5 Padang***

### **ABSTRACT**

*This study discusses the level of freestyle swimming skills in class X students of SMK Negeri 5 Padang. This type of research is quantitative. This research design uses a "one shot" approach model that uses one time data collection. The subjects of this study were class X students of SMK Negeri 5 Padang, totaling 233 students with a Purposive sampling method, so the number of research samples was 25 students. The instrument in this study used a freestyle swimming technique test, the test instrument has a value range of 1-3 for each component. Data analysis was carried out by analyzing descriptively with percentages. The results showed that the very good category had 1 student (4%), the good category had no students (0%), the sufficient category had 1 student (4%), the less category had 4 students (16%) and the very less category had 19 students (76%). Meanwhile, the level of mastery of freestyle swimming techniques in class X students of SMK Negeri 5 Padang is body position 49.33% in the less category, leg movement 45.33% in the very less category, arm movement 49.33% in the less category, breathing 38.67% in the very less category and coordination 49.33% in the less category. The reason why students have not been able to master freestyle swimming techniques is due to various factors, both internal and external factors. So it can be concluded that the level of freestyle swimming skills in class X students of SMK Negeri 5 Padang is an average of 46.40% in the very less category.*

*Keywords: Freestyle, Swimming Skills, Basic Techniques*

## PENDAHULUAN

Olahraga saat ini berperan dalam meningkatkan prestasi, rekreasi terapi penyembuhan membina generasi muda, bersosialisasi (Martín-Rodríguez et al., 2024). Bagi Sebagian orang olahraga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, tetapi mencakup kebutuhan manusia baik sebagai individu maupun kelompok. Dalam hukum Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang olahraga, pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa: segala kegiatan yang mengintegrasikan unsur fisik dan mental secara sistematis dan menyeluruh bertujuan untuk meningkatkan, melatih, serta mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, dan budaya. (Rakhmadi et al., 2024). Peran olahraga sangat krusial dalam sistem Pendidikan di Indonesia. Selain memberikan keuntungan bagi kesehatan tubuh, olahraga juga memiliki kemampuan besar untuk meningkatkan pembangunan dalam Pendidikan dan memperbaiki kualitasnya.

Pendidikan jasmani adalah usaha dalam pendidikan yang melibatkan aktivitas otot besar sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung tanpa terhalang oleh masalah kesehatan atau pertumbuhan fisik. Sebagai bagian penting dari keseluruhan pendidikan, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan aspek fisik, sistem saraf, kecerdasan, dan juga kemampuan sosial. (Yusuf & Suriatno, 2024). Dari penjelasan tersebut, kita bisa mengetahui bahwa pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang spesifik. Dengan melakukan aktivitas fisik yang sudah ditentukan dan direncanakan, tujuan yang rumit dapat dicapai, yang akan menggambarkan kualitas penting dalam kehidupan siswa. Kualitas ini akan terwujud jika siswa mengerti prinsip dan nilai tertentu yang terdapat dalam pendidikan jasmani. Materi yang diajarkan dalam kurikulum Pendidikan jasmani mencakup berbagai hal, seperti permainan, atletik, senam, renang, dan kegiatan yang dilakukan di luar kelas.

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang dapat digunakan untuk bersenang-senang. Anak-anak yang bersekolah sering merasa bosan saat belajar di kelas, jadi mereka memerlukan aktivitas rekreasi semacam ini. Rekreasi, yang berarti mengisi waktu luang dengan aktivitas yang menyenangkan, bisa dilakukan sendiri atau bersama orang lain tanpa paksaan. Aktivitas ini melibatkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial, bertujuan untuk mengembalikan energi yang hilang akibat kegiatan sehari-hari. (Sumartana & Setiaji, 2025). Dalam implementasi terdiri dari unsur bermain yang mengacu pada pengertian bebas, bahagia dan ekspresi alami dari setiap manusia.

Renang adalah suatu jenis kegiatan yang menggabungkan berbagai gerakan air dengan gaya yang berbeda. Pendapat ini sesuai dengan Flourizel et al., (2024) Renang adalah aktivitas di dalam air yang memiliki banyak gaya dan bentuk, dan hal ini sudah lama diketahui memberikan banyak keuntungan bagi orang-orang. Banyak orang sangat menyukai berenang, menjadikannya kegiatan air yang populer. Setiap gerakan dalam olahraga ini menggunakan hampir semua otot di tubuh. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang terkenal di antara berbagai kelompok masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini semakin jelas karena Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki banyak pulau, dengan hampir setengah dari daerahnya terdiri atas lautan (Romi Mardela, 2019). Menurut Pyne & Sharp, (2014) Renang adalah sebuah aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air dan juga termasuk olahraga yang dipertandingkan dengan fokus pada kecepatan. Berdasarkan Gemaini et al., (2023) Olahraga renang adalah jenis aktivitas yang dilakukan di dalam air. Aktivitas ini bermanfaat untuk kesehatan fisik dan juga dapat menimbulkan rasa senang. Menurut Sovia et al., (2021) Aktivitas renang adalah jenis olahraga yang sangat baik untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Ini juga merupakan salah satu jenis olahraga yang terkenal dan sangat dianjurkan sebagai bentuk aktivitas fisik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa renang tidak hanya diperuntukkan bagi atlet, tetapi juga dapat dinikmati oleh masyarakat umum yang memiliki hobi berenang dan ingin tetap bugar secara fisik. “Berenang adalah kegiatan yang melibatkan pergerakan tubuh di dalam air. Dalam aktivitas ini, seseorang mengapungkan tubuhnya dan menggunakan tangan serta kaki untuk bergerak” (Tarihi, 2024). Menurut pendapat Mardesia et al., (2021) berenang merupakan salah satu teknik penggerak perairan ditentukan oleh aksi per-iodik ekstremitas atas dan bawah untuk mengatasi gaya katrol dan mendorong benda maju.

Menurut Alex Aldha Yudi, Pringgo Mardesia, (2022) Renang sebagai olahraga memiliki empat tipe yang dilombakan, antara lain gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Renang adalah suatu jenis kegiatan yang menggabungkan berbagai gerakan air dengan gaya yang berbeda. Pendapat ini sesuai dengan Flourizel et al., (2024) Berenang merupakan aktivitas yang dilakukan dalam air dengan banyak variasi dan teknik, yang sudah lama diketahui memberikan berbagai keuntungan bagi manusia. Ada empat jenis gaya renang yaitu: gaya bebas atau crawl, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu adalah teknik tingkat lanjut, sedangkan gaya dada,

gaya punggung, dan gaya bebas termasuk dalam kategori renang dasar. Oleh karena itu, renang gaya kupu-kupu diajarkan setelah siswa menguasai renang dasar. As'andira et al., (2021).

Renang gaya bebas merupakan tipe berenang yang tercepat. Kemampuan seseorang dalam berenang diukur dari seberapa mudah dan lancar ia melaksanakan gaya ini. (Syahida Cahya Allistia, Ari Gana Yulianto, 2019). Saat mempelajari gaya bebas dalam berenang, sangat penting untuk mengetahui cara tubuh berada di dalam air, bagaimana menggerakkan kaki, gerakan tangan, teknik pernapasan, dan cara mengkoordinasikan gerakan. Gaya bebas merupakan cara berenang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya lainnya. Bagi pemula, langkah awal bisa dengan melakukan gerakan tangan menggunakan tangan kanan maupun kiri. Keduanya harus menjaga posisi pergelangan kaki tetap santai, agar telapak kaki dapat bergerak dengan baik. Apabila seorang perenang mampu melakukan semua gerakan ini dengan tepat, maka keterampilan mereka dalam berenang gaya bebas akan menjadi sangat mengesankan. (Hasmarita & Nursyamsi, 2023). Berenang gaya bebas adalah metode di mana tubuh menghadap ke air. Tangan kanan dan kiri bergerak secara bergantian ke depan dengan gerakan menyerupai mendayung, sementara kaki juga bergerak secara bergantian dengan gerakan naik dan turun. (Özkurt & Orhan, 2020). Saat berenang dengan gaya bebas, wajah harus menghadap ke permukaan air. Perenang menghirup udara saat lengan diangkat dari air. Ketika tubuh berada dalam posisi miring, kepala dapat diputar ke samping untuk mengambil napas. Perenang dapat memilih untuk melihat ke kiri atau kanan, yang berbeda dari teknik renang lainnya. Gaya bebas adalah metode berenang yang memungkinkan tubuh bergerak lebih cepat di dalam air. (Spanton & Joesidawati, 2024).

Renang gaya bebas merupakan cara berenang di mana tubuh berada dalam posisi tengkurap dengan dada menghadap ke bawah ke permukaan air. Ketika seseorang lebih memilih untuk berenang, posisi kepala tetap berada di atas permukaan air, kecuali saat mereka menarik napas, di mana setengah wajah akan terlihat di atas air. Kedua lengan bergerak secara bergantian, melakukan gerakan dorong ke depan dengan cara mengayuh, sedangkan kaki bergerak naik turun secara bergantian dengan tendangan. Namun, agar dapat berenang gaya bebas dengan baik, penting untuk memahami aspek dasar seperti posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi. Penguasaan teknik renang mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas karena dapat

mengefektifkan gerakan lengan dan kaki serta penggunaan tenaga dalam renang sehingga waktu tempuh yang dibutuhkan menjadi efisien.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Padang, terlihat bahwa pembelajaran renang gaya bebas telah dilaksanakan meskipun fasilitas pendukung seperti kolam renang masih tidak ada. Meskipun begitu, SMK Negeri 5 Padang dapat melaksanakan kegiatan belajar mengenai renang maupun kegiatan air lainnya. Kegiatan pembelajaran dilakukan di sebuah kolam renang yang berjarak sekitar 3,8 km dari sekolah. Kolam yang digunakan adalah kolam renang indoor di Universitas Negeri Padang (UNP). Kolam tersebut berfungsi untuk perkuliahan atau umum dan memerlukan biaya untuk bisa memakainya. Proses belajar akuatik di SMK Negeri 5 Padang diadakan untuk siswa kelas X dan XI. Sesi pembelajaran atau praktik renang diselenggarakan dua kali dalam setiap semester.

Selama ini, SMK Negeri 5 Padang selalu melaksanakan pelajaran praktik renang, namun masih ada sejumlah siswa yang merasa takut saat berenang. Ketakutan ini disebabkan oleh beberapa faktor, meskipun sekolah sudah menyediakan dua kali sesi pembelajaran renang setiap semester, yang mencakup mulai dari pengenalan air hingga berbagai gaya renang. Beberapa faktor yang memengaruhi adalah fasilitas yang kurang memadai saat praktik, minimnya dukungan dari orang tua, dan tidak adanya penyampaian teori tentang renang dari guru. Selain itu, terdapat siswa lain yang memiliki keberanian dan rasa percaya diri yang tinggi, tetapi teknik berenang mereka masih kurang. Hal ini terjadi karena siswa tersebut terlalu berani dan aktif, sehingga menggunakan tenaga secara berlebihan dan hanya bergantung pada kekuatan fisik tanpa fokus pada teknik yang benar. Meskipun beberapa siswa sudah berani, namun teknik yang diterapkan tetap salah. Secara umum, kemampuan berenang siswa masih perlu diperbaiki, terutama dalam hal teknik. Banyak siswa yang belum bisa berenang sejauh 25 meter dengan gaya bebas. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memiliki minat untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang "Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas di Kalangan Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Padang".

## METODE

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini termasuk kategori kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Metode deskriptif kuantitatif bertujuan untuk secara objektif menjelaskan atau menggambarkan suatu kondisi dengan menggunakan angka. Ini mencakup pengumpulan data, analisis data itu, serta penyajian dan hasil akhirnya. (Adikarsa & Supriyono, 2022). Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 10-11 juni 2025 dilaksanakan di kolam renang indoor UNP. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas X SMKN 5 PADANG, yang berjumlah 233 orang siswa. Dengan metode purposive sampling, maka jumlah sampel pada penelitian ini 25 orang siswa SMKN 5 Padang.

Alat yang disebut instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang diperlukan. Instrumen berperan sebagai alat bantu yang membuat proses tersebut lebih teratur dan lebih mudah. (Firdaus, 2010). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes terdiri dari kumpulan soal atau latihan yang berfungsi untuk menilai pengetahuan, keterampilan, kecerdasan, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh orang atau kelompok. Selain itu, tes juga mengevaluasi koordinasi gerakan secara keseluruhan. (Adikarsa & Supriyono, 2022). Setiap komponen dalam instrumen tes diberikan nilai antara 1 hingga 3. Nilai tertinggi yang dapat diperoleh untuk setiap komponen adalah 3, sedangkan nilai terendahnya adalah 1. Dalam instrumen tes ini, terdapat lima komponen yang dievaluasi, yaitu Posisi tubuh saat meluncur, Gerakan tungkai, Gerakan lengan, Pernafasan, dan Koordinasi gerakan.

Dalam kegiatan ini, dilakukan evaluasi di mana peserta berenang dengan gaya bebas. Selama berenang, gerakan mereka diperhatikan dan direkam dalam bentuk video setelah selesai pengambilan gambar. Juri melakukan penilaian terhadap kualitas gerakan peserta dengan melihat rekaman yang ada. Kriteria untuk penilaian ditetapkan berdasarkan skala tertentu. Dalam evaluasi ini, skala digunakan dalam lima kategori yang diambil dari kriteria yang ditentukan oleh tiga penilai yang mengamati peserta saat beraksi dengan gaya bebas. Beberapa aspek yang dinilai meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, proses pernapasan, dan koordinasi gerakan. Pengambilan nilai dengan mengambil nilai rata-rata. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif yang dituangkan dengan bentuk persentase. Adapun Langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menskor setiap gerakan, (2) menjumlah skor gerakan berdasarkan faktor secara keseluruhan, (3) membuat presentase dengan rumus. Rumus

untuk mencari persentase menurut Fauzi et al. (2023) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase), adalah sebagai berikut:

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

## HASIL

Berdasarkan hasil tes keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang dengan instrument tes, data yang diperoleh dalam tes ini dengan jumlah sampel 25 orang, maka didapatkan skor terendah (5), skor tertinggi (15), rata-rata atau mean (7), dan standar deviasi (2). Maka biar lebih jelasnya dapat kita lihat berdasarkan pada tabel dibawah ini:

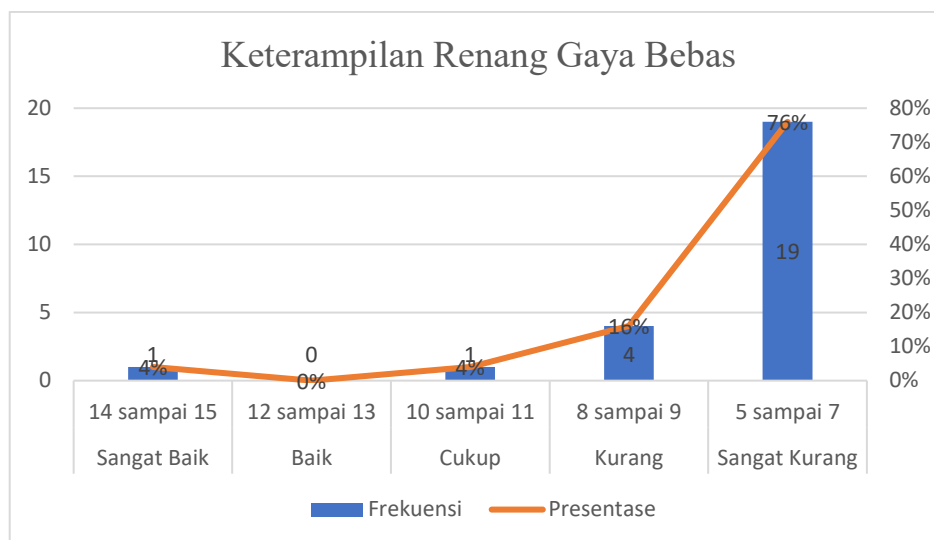
Tabel 1. Deskriptif Statistik Tingkat keterampilan Renang Gaya Bebas

| <i>Descriptive Statistics</i> |                 |                |               |                 |
|-------------------------------|-----------------|----------------|---------------|-----------------|
| Jumlah Sampel                 | Nilai Tertinggi | Nilai Terendah | Mean (Rerata) | Standar Deviasi |
| 25                            | 15              | 5              | 7             | 2               |

Dari tabel di atas, terdapat informasi mengenai nilai rata-rata dan nilai deviasi standar. Kedua nilai ini menjadi acuan untuk membagi data. Hasil pembagian data tentang kemampuan dasar renang gaya bebas siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang dapat dilihat pada tabel frekuensi berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Keterampilan Renang Gaya bebas

| NO | Kategori      | Rentang Skor | Frekuensi | Presentase |
|----|---------------|--------------|-----------|------------|
| 1. | Sangat Baik   | 14 sampai 15 | 1         | 4%         |
| 2. | Baik          | 12 sampai 13 | 0         | 0%         |
| 3. | Cukup         | 10 sampai 11 | 1         | 4%         |
| 4. | Kurang        | 8 sampai 9   | 4         | 16%        |
| 5. | Sangat Kurang | 5 sampai 7   | 19        | 76%        |
|    | Total         |              | 25        | 100%       |



Gambar 1. Diagram Batang Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Padang

Berdasarkan tabel dan gambar di atas distribusi frekuensi dan diagram batang data tingkat keterampilan renang gaya bebas dari 25 sampel siswa, semuanya memiliki pengkategorian dan rentang skor teknik renang gaya bebas, kategori Sangat Baik bernilai berkisar antara 14 – 15 terdapat 1 siswa (4%). Kategori baik bernilai berkisar 12 – 13 tidak ada terdapat siswa (0%). Sedangkan dengan kategori cukup rentang skor 10 – 11 terdapat 1 siswa (4%). Kategori kurang terdapat rentang skor 8 – 9 terdapat 4 siswa (16%) dan kategori sangat kurang terdapat rentang skor 5 – 7 terdapat 19 siswa (76%).

Berdasarkan angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang pada gerakan dasar renang gaya bebas termasuk kedalam kategori kurang. Agar lebih jelasnya bisa kita lihat pada tabel dibawah ini tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data KeseluruhanTingkat Keterampilan Renang Gaya bebas

| Renang Gaya bebas        |        |                                                                       |        |               |
|--------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|--------|---------------|
| Teknik Renang Gaya Bebas | Sampel | Nilai rata-rata persentase dari 25 orang sampel oleh 3 orang judgeman |        | kategori      |
|                          |        | TP (%)                                                                | TK (%) |               |
| Posisi Tubuh             | 25     | 49,33                                                                 | 50,67  | Kurang        |
| Gerakan Kaki             | 25     | 45,33                                                                 | 54.67  | Sangat Kurang |
| Gerakan Lengan           | 25     | 49,33                                                                 | 50,67  | Kurang        |
| Pernapasan               | 25     | 38,67                                                                 | 61,33  | Sangat Kurang |
| koordinasi               | 25     | 49,33                                                                 | 50,67  | Kurang        |



Berdasarkan informasi dari tabel yang disajikan, nilai rata-rata persentase sampel yang dinilai oleh tiga juri mengenai kemampuan berenang gaya bebas menunjukkan bahwa penguasaan posisi tubuh mencapai 49,33% dengan tingkat kesalahan di angka 50,67%, yang termasuk dalam kategori kurang. Untuk penguasaan gerakan kaki, persentasenya berada di 45,33% dan tingkat kesalahannya 54,67%, sehingga ini terklasifikasi sangat kurang. Sementara itu, penguasaan gerakan lengan juga mendapat nilai 49,33% dan kesalahan 50,67%, yang juga dianggap kurang. Dalam hal penguasaan teknik pernapasan, persentasenya adalah 38,67%, dengan tingkat kesalahan 61,33%, yang jatuh dalam kategori sangat kurang. Terakhir, penguasaan koordinasi mencatat nilai 49,33% dan kesalahan 50,67%, yang juga dinilai kurang. Dengan keadaan ini, pertanyaan mengenai keterampilan berenang gaya bebas pada siswa kelas X dari SMK Negeri 5 Padang dapat disimpulkan sebagai kategori kurang.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan, tingkat keterampilan renang gaya bebas dari 25 sampel siswa, semuanya memiliki pengkategorian dan rentang skor teknik renang gaya bebas, kategori Sangat Baik bernilai berkisar antara 14 – 15 terdapat 1 siswa (4%). Kategori baik bernilai berkisar 12 – 13 tidak ada terdapat siswa (0%). Sedangkan dengan kategori cukup rentang skor 10 – 11 terdapat 1 siswa (4%). Kategori kurang terdapat rentang skor 8 – 9 terdapat 4 siswa (16%) dan kategori sangat kurang terdapat rentang skor 5 – 7 terdapat 19 siswa (76%).

Berdasarkan analisis mengenai kemampuan renang gaya bebas siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang yang terdiri dari 25 siswa, diperoleh informasi mengenai teknik posisi tubuh. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat penguasaan siswa hanya mencapai 49,33%, sedangkan tingkat kesalahan tercatat sebesar 50,7%. Hal ini menandakan bahwa kategori penguasaan masih kurang. Oleh karena itu, perbaikan teknik posisi tubuh siswa dalam renang gaya bebas sangat diperlukan hingga mereka dapat melakukannya dengan benar. Beberapa kesalahan yang ditemukan adalah kedua lengan yang tidak dalam posisi lurus, tidak sejajar dengan permukaan air, serta kepala atau wajah yang tidak menghadap ke depan dan membelah permukaan air.. Menurut pendapat Syaleh et al., (2019), saat melakukan Gerakan posisi tubuh, tubuh harus keadaan posisi lurus, sejajar dengan permukaan air, kedua tangan lurus kedepan, dan pandangan kebawah.

Setelah melakukan analisis teknik kaki pada siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang, ditemukan bahwa penguasaan teknik kaki mencapai 45,33% dan tingkat kesalahan berada di angka 54,67%. Hal ini menunjukkan bahwa kategorinya masih sangat kurang. Oleh karena itu, teknik kaki siswa dalam renang gaya bebas perlu perbaikan yang mendalam. Siswa mengalami kesalahan saat melakukan gerakan kaki, di mana mereka tidak mampu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga gerakan tubuh tidak bisa stabil. Menurut pendapat Rahmadana (2018) Dikatakan bahwa "latihan untuk memperbaiki kesalahan pada kaki melibatkan siswa yang diminta untuk berkonsentrasi saat melakukan latihan menggunakan alat kicingboard. " Ini berarti siswa perlu fokus pada gerakan kakinya saat berenang.

Sama halnya dengan teknik lengan, setelah menganalisis teknik lengan siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang, didapatkan tingkat penguasaan lengan sebesar 49,33% dan kesalahan sebesar 50,67%, yang menunjukkan kategori kurang. Dengan demikian, teknik lengan siswa dalam gaya bebas diperlukan untuk diperbaiki hingga benar. Kesalahan yang dilakukan siswa saat melakukan gerakan lengan adalah lurusnya lengan tidak diputar ke depan, melainkan ke samping, serta lengan tidak ditekuk saat menarik. Menurut pendapat Rahmadana (2018) Dikatakan bahwa "latihan untuk memperbaiki kesalahan pada lengan melibatkan siswa yang diminta untuk melatih gerakan berupa shark dan anchor. " Ini berarti siswa perlu fokus pada cara gerakan lengan yang menyerupai sirip ikan hiu dan luncuran tangan.

Selanjutnya, setelah menganalisis teknik pernapasan siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang, ditemukan bahwa penguasaan teknik pernapasan mencapai 38,67%, sedangkan tingkat kesalahan adalah 61,33%. Hasil ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik tersebut cenderung sangat rendah. Oleh karena itu, perbaikan dalam teknik pernapasan siswa saat berenang gaya bebas sangat diperlukan agar tidak merugikan mereka. Kesalahan yang sering dilakukan siswa adalah saat bernapas, yaitu dengan posisi kepala berada di atas permukaan air sehingga kepala tidak berputar dengan baik. Menurut Syaleh et al., (2019) Saat berenang gaya bebas, penting untuk mengambil napas dengan benar. Ketika salah satu tangan Anda berada di belakang atau sejajar dengan tubuh, Anda perlu memutar kepala ke arah tangan yang sedang melakukan dorongan. Dengan cara ini, kepala akan keluar dari permukaan air, dan saat itu, Anda bisa menghirup udara lewat mulut atau hidung.

Begitu juga dengan teknik koordinasi, setelah dilakukan analisis teknik koordinasi pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang, diperoleh tingkat penguasaan koordinasi adalah 49,33% dan tingkat kesalahan adalah 50,67%, baru dikategorikan kurang. Dengan demikian teknik koordinasi siswa dalam renang gaya bebas perlu diperbaiki sampai benar karena sangat merugikan siswa. Kesalahan siswa saat melakukan koordinasi Gerak siswa tidak ada kordinasi lengan saat mengambil nafas begitu juga lengan dan kaki. Rahmadana, (2018) megemukakan untuk memperbaiki koordinasi pada atlet dengan memanfaatkan gaya gerak kaki dan lengan beraturan sepenuhnya dengan melucur cukup lama. Maksudnya siswa harus aktif dalam gaya gerak lengan dan kaki sepenuhnya untuk mendapatkan luncuran yang jauh dan baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X di SMKN 5 Padang memiliki tingkat keterampilan dalam renang gaya bebas yang bervariasi. Untuk indikator posisi tubuh, mereka mendapatkan penguasaan sebesar 49,33% dengan tingkat kesalahan mencapai 50,67%, yang tergolong kurang. Sementara itu, penguasaan gerakan kaki adalah 45,33% dan tingkat kesalahan 54,67%, yang sangat kurang. Pada gerakan lengan, tingkat penguasaan berada di angka 49,33% dan kesalahan di 50,67%, juga dikategorikan kurang. Untuk pernapasan, penguasaan hanya mencapai 38,67% dengan kesalahan 61,33%, yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Terakhir, untuk koordinasi, tingkat penguasaan lagi-lagi 49,33% dan tingkat kesalahan 50,67%, dikategorikan kurang. Secara keseluruhan, keterampilan renang gaya bebas siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang pada gerakan dasar renang gaya bebas rata-rata adalah 46,40%, yang masuk dalam kategori sangat kurang.

## 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>
- Alex Aldha Yudi, Pringgo Mardesia, N. D. (2022). Analisis Keterampilan Renang Gaya Dada. *Seminar Nasional Dies Natalis Ke-42, 2002*, 85–92. <http://prosiding.utp.ac.id/index.php/SEMNASUTP/article/view/53/47>
- As'andira, Y. S., Raharja, D. S. P., & Arhesa, S. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Hula Hoop Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Caruban Aquatic Club Cirebon. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 317–321. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.615>
- Fauzi, D., Alifyah, H., Abdul Gani, R., Zinat Achmad, I., Nugroho, S., Ratri Julianti, R., Kunci, K., Renang, K., Gaya Bebas, R., korespondensi, A., HSRonggo Waluyo, J., Timur, T., & Barat, J. (2023). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (Crawl) Di SMPN 5 Karawang Barat : Ekspektasi vs Realita Info Artikel*. 4(1), 1–6. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Firdaus, M. (2010). Instrumen Penelitian. *Metodelogi Penelitian*, 15–20.
- Flourizel, I., Nelson, B. J., & Nake, N.-E. (2024). The Pros of Swimming for Human Health and Recreational Fisheries in the Blue Economy: Review. *International Journal of Fisheries and Aquaculture Research*, 10(2), 1–14. <https://doi.org/10.37745/ijfar.15/vol10n2114>
- Gemaini, A., Pranoto, N. W., & Rahmad, A. (2023). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Usia Dini Club Renang Fitt Kota Padang. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v9i1.47892>
- Hasmarita, S., & Nursyamsi, M. Y. (2023). Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Pada Usia 10-12 Tahun). *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 367–376. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.99>
- Mardesia, P., Dlis, F., & Sukur, A. (2021). *The Influence of Teaching Inclusion Style on Destination Swimming Learning*. 35(Icssht 2019), 365–368. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.079>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 1–41. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Özkurt, E., & Orhan, Ü. (2020). The Influence of Balance and Flexibility on the

- Performance of Freestyle Swimming. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 12(2), 47–58. <https://doi.org/10.30655/besad.2020.28>
- Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 351–359. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0047>
- Rahmadana, R. (2018). Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Atlet Sailfish Swimming Club Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 14–18.
- Rakhmadi, K. A., Efendi, A., & Anggraeni, R. A. R. (2024). *Prospek Pengaturan Olahraga Elektronik dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. 3(4).
- Romi Mardela, A. Y. (2019). Kontribusi Body Mass Index dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet women,s swimming Club Padang. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning: Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.
- Sovia, F., Irawadi, H., Argantos, A., & Mardela, R. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 3(4), 351–362. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.747>
- Spanton, P. I., & Joesidawati, M. I. (2024). *Buku Ajar Renang Dan Widya Selam* (Issue May).
- Sumartana, I. M., & Setiaji, Y. (2025). The physical and mental health benefits of swimming: Enhancing fitness, relaxation, endurance, and overall well-being. *Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies (JIMS)*, 1(2), 88–100.
- Syahida Cahya Allistia, Ari Gana Yulianto, dan E. R. N. (2019). Analysis of Freestyle Swimming Techniques in Swimming Course Students. *Jurnal Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, null(23), 301–316. <https://doi.org/10.15797/concom.2019..23.009>
- Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 30–39. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>
- Tarihi, K. (2024). The effect of swimming learning methods on physical condition in children. *Sports, Education and Child*, 1–8. <https://doi.org/10.5505/sec.2024.51422>
- Yusuf, R., & Suriatno, A. (2024). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Sepak Bola Menggunakan Pendekatan Sport Education Model Pada Siswa Kelas V SDN Dasan Jontak Tahun 2023. *Journal Transformation of Mandalika*, 5(1), 109–115.