



# Analisis Teknik Dasar Renang Pada Peserta Didik Mauza Swimming Club

Nabila Rianti<sup>1</sup>, Alamsyah<sup>2</sup>, Yopi Hutomo Bhakti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kotabumi

Email: [nabilarianti37@gmail.com](mailto:nabilarianti37@gmail.com)

## Article Info

### Article history:

Received July 25, 2024

Revised July 29, 2024

Accepted August 05, 2024

### Keywords:

Infographics Static, Basic Techniques Pool, Primary School

## ABSTRACT

*There are many children, especially those in elementary school, who like to exercise. However, when they observed the air in the pool, some were shy and some were increasingly reluctant to hurt themselves. According to this, parents—especially teachers and students—need to be careful. Swimming by body is one of the methods used to prevent babies from being left behind in their drowning houses. The shape helps the growth and development of the body, relationships with others, increases self-confidence, and can be used as a fun activity because cold stimuli can refresh the body. The sport of swimming has many benefits and advantages. Many students in elementary school enjoy playing outside and are unaware of the basics of swimming, which can lead to problems such as falls and stumbling in class. The actions of the elderly are very important to prevent unwanted events.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



## Article Info

### Article history:

Received July 25, 2024

Revised July 29, 2024

Accepted August 05, 2024

### Keywords:

Infografis Statis, Teknik Dasar Renang, Sekolah Dasar

## ABSTRACT

Ada banyak anak, terutama yang duduk di bangku SD, yang senang berolahraga. Namun, ketika mereka mengamati udara di kolam renang, ada yang pemalu dan ada yang semakin enggan melukai diri sendiri. Menurut ini, orang tua—terutama guru dan siswa—perlu berhati-hati. Renang olahraga adalah salah satu metode yang digunakan untuk mencegah bayi tertinggal di rumah tenggelam mereka. Bentuk membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, hubungan dengan orang lain, menambah kepercayaan diri sendiri, dan dapat digunakan sebagai kegiatan yang menyenangkan karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh. Olahraga renang memiliki banyak manfaat dan keuntungan. Banyak siswa di sekolah dasar gemar bermain di luar dan tidak menyadari renang dasar-dasar, yang dapat menyebabkan masalah seperti jatuh dan tersandung di kelas. Tindakan lansia sangat penting untuk mencegah kejadian yang tidak diinginkan.



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



#### Corresponding Author:

Nabil Rianti  
Universitas Muhammadiyah Kotabumi  
Email: [nabilrianti37@gmail.com](mailto:nabilrianti37@gmail.com)

## Pendahuluan

Arma Abdoelah (1981), mengatakan bahwa renang merupakan sejenis aktivitas fisik yang dilaksanakan di air, baik air asin, air tawar, atau lautan. Definisi renang, yang dijelaskan dalam Modul Teori Renang I, tampaknya masih relevan. Pengertian renang secara umum ialah "*the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.*" berarti berenang umumnya dipahami sebagai upaya untuk mengangkat atau mengapungkan tubuh di atas permukaan air (Badruzaman, 2007). Renang merupakan olahraga renang yang membutuhkan gerakan lengan dan kaki yang terkoordinasi. Heri Z (2007), mengatakan bahwa Gaya yang tidak dibatasi oleh satu teknik dasar disebut gaya bebas.

Berenang gaya bebas berarti berenang dengan dada menghadap ke permukaan air. Ini bergantian antara menyapu satu kaki ke atas dan ke bawah dan mengayuh kaki lainnya jauh ke depan. Wajah harus menghadap ke permukaan air saat berenang gaya bebas. Berenang adalah salah satu olahraga air yang paling disukai karena menggunakan hampir semua otot tubuh, membuatnya sangat baik untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Ditulis pada tahun 1538 oleh Nicolas Wynman, seorang profesor bahasa anak-anak Jerman, buku pertama tentang berenang berasal dari Zaman Batu Sura Mesir, yang berasal dari 2000 SM.

Sekitar tahun 1800, kontes renang dimulai di Eropa. Metode yang paling umum digunakan pada saat itu adalah gaya dada, juga dikenal sebagai gaya panjang depan, yang dijuluki gaya trudgen ketika pertama kali dikembangkan pada tahun 1873 oleh Jhon Arthur Trudgen, yang telah menyalinnya dari penduduk asli Amerika (Novita Ludvy, 2009).

Anak-anak senang bermain dan belajar, terutama saat mereka masih di sekolah dasar. Ini termasuk bermain dengan air. Mereka terbiasa bermain di parit, sungai, dan bahkan dengan keran air untuk waktu yang lama, serta mandi lama saat melakukannya. Tetapi bagaimana jika



anak-anak diinstruksikan untuk bermain di air tetapi itu hanya air kolam? Terkadang anak-anak kehilangan keberanian mereka dalam situasi seperti itu. Bagi pelatih renang dan guru pendidikan jasmani, situasi semacam ini memberikan tantangan: bagaimana anak-anak masih bisa menikmati air kolam? Di antara olahraga yang dapat membantu mencapai tujuan ini ialah cabang olahraga renang.

Berenang memiliki beberapa keunggulan, oleh karena itu dapat digunakan untuk memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Keuntungan tersebut antara lain mendorong tumbuh kembang fisik, mendorong sosialisasi dan interaksi interpersonal, meningkatkan harga diri, dan berfungsi sebagai aktivitas yang menyenangkan karena kemampuan tubuh untuk direvitalisasi oleh rangsangan dingin. Memperoleh keterampilan berenang juga dapat membantu siswa belajar lebih banyak tentang karakteristik air, teori berenang, dan gerakan yang efisien dan efektif.

Salah satu aktivitas yang dilakukan di dalam air adalah berenang. Oleh karena itu, air adalah alat utama yang digunakan untuk menyelesaikan tugas ini. Terlibat dalam aktivitas air sangat berbeda dari aktivitas darat. Karena itu, sebelum mengajari anak-anak berenang, kualitas air harus disajikan kepada mereka agar mereka bisa terbiasa. Menjaga posisi mengambang yang tepat, meluncur dengan posisi yang tepat (garis aliran), bernapas di dalam air, dan secara umum belajar bagaimana menguasai pendekatan gaya tertentu secara efisien dan sukses adalah beberapa tantangan yang sering dialami anak-anak saat belajar berenang.

## Metode

Peneliti menggunakan jenis metodologi tertentu dalam penelitian ini, yang dikenal sebagai metode penelitian kualitatif. Proses melakukan penelitian berdasarkan perspektif, taktik, dan dengan mengajukan pertanyaan berdasarkan temuan dikenal sebagai penelitian kualitatif. Agar memiliki penataan yang metodis dan tepat berdasarkan data lapangan dan fitur untuk proses analisis yang digunakan dalam mengeksplorasi penerapan teknik gaya bebas pada perenang, metode ini juga dimanfaatkan.

Penelitian ini menggunakan metodologi studi kasus. Metode ini, yang merupakan prosedur pencarian untuk pengetahuan empiris, digunakan untuk melihat dan menganalisis berbagai kejadian dunia nyata. Untuk mengeksplorasi lebih lanjut studi kasus tentang penerapan pola gerakan gaya bebas untuk perenang, peneliti juga menggunakan target kelompok dalam



masyarakat. Akibatnya, ini sesuai dengan deskripsi pendekatan studi kasus tentang metode penelitian kualitatif.

Lokasi penelitian yang dilakukan untuk upaya pendataan akan dilakukan oleh salah satu klub renang di Kabupaten Lampung Utara, klub tersebut bernama mauza swimming club. Penelitian ini diharapkan akan memberikan berbagai data kualitatif setelah pemeriksaan menyeluruh dan mendalam. Oleh karena itu, agar kegiatan pembelajaran berjalan lancar dan tujuan pembelajaran terpenuhi secara efektif, pelatih harus menyatakan bahwa mereka akan menyelesaikan setiap masalah yang muncul.

Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain penelitian one groups pretest-posttest. Purposive sampling ialah metode yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penyelidikan ini. Peringkat Scala dan teknik eksperimental sering digunakan oleh para peneliti. Ada 16 pertemuan yang tersebar selama 5 minggu, tiga kali seminggu, untuk program pelatihan (terapi) ini. mengikuti protokol peserta sebelumnya melakukan pemanasan, berbaris, dan menerima penjelasan. Dinding kolam digunakan untuk lompatan renang selama tes. Selain itu, peserta bergantian dalam kelompok satu orang untuk melakukan tes renang gaya bebas 25 meter, gaya punggung 25 meter, kupu-kupu 25 meter, dan gaya dada 25 meter untuk mengukur kemampuan renang gaya mereka. Ini memungkinkan mereka untuk melihat kemampuan mereka tanpa harus menyelesaikan 25 meter penuh. Tiga pelatih renang melakukan latihan untuk mengevaluasi teknik dasar masing-masing peserta sehingga para guru dapat berkonsentrasi pada penetapan nilai. Setiap skor hanya diberikan skor (✓) oleh penilai.

## Hasil

Peneliti terus menggunakan metode komunikasi satu arah berdasarkan pengamatan yang dilakukan sebelum demonstrasi dengan bantuan teman dan papan pelampung. Secara khusus, guru hanya memodelkan gerakan renang gaya bebas dada dan punggung kupu-kupu sekali, setelah itu siswa diberi kesempatan untuk berlatih sendiri. Pada akhirnya, berdasarkan hasil penelitian, ditetapkan bahwa tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya punggung peserta didik Mauza Swimming Club sangat rendah. Persentase tingkat keterampilan gerak dasar renang peserta didik Mauza Swimming Club hanya 36.98%. Keadaan yang demikian, membuat peneliti sekaligus guru Coach di Mauza Swimming Club, Menyelidiki alasan kegagalan siswa untuk memenuhi ambang batas yang diperlukan untuk skor keterampilan.



Pelatih yang secara teratur mempraktikkan kemampuan teknis dasar renang mencapai skor rata-rata 76,4 pada tes pertama dan rata-rata 85,1 pada tindak lanjut (lihat lampiran 5). Hasil dari mengawasi praktik dapat disimpulkan bahwa semua pelatih mampu melakukan gerakan yang terlibat dalam teknik renang dasar dengan baik. Berikut hasil pretest dan posstest sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil pretest dan posstest**

No	Nama Siswa	Prettest	Posttest
1	Abel	79	85
2	Tito	76	85
3	Nabilah	80	92
4	Rianti	76	86
5	Kurniawan	75	84
6	Syifa	76	85
7	Claudia	80	92

Menunjukkan bahwa perbedaan media pelampung tarik dan papan luncur pada pre-test dan post-test dapat menunjukkan bahwa, setelah menerapkan perlakuan tersebut di atas, keduanya sama-sama efektif karena memiliki dampak yang signifikan secara statistik pada hasil pembelajaran teknik Renang Gaya Bebas. Pasalnya, media papan luncur dan pelampung tarik perlu dipahami karena teknik dasarnya berbeda tergantung bagiandemi bagian.

Pelampung adalah alat atau alat bantu yang mengajarkan pemula cara berenang atau melakukan latihan berenang hanya dengan lengan atau kaki mereka. Selain itu, ini sangat membantu dalam mencapai gerakan dada dan punggung kupu-kupu yang diantisipasi dari gaya berenang gaya bebas saat menggunakan media pelampung tarik. Menurut Subagyo dan Sismadiyanto (2009) bahwa penggunaan alat bantu berupa kaki katak (flipper), pelampung (float), paddle, pullbuoy siswa mendapat manfaat besar dari daya apung karena membuat mempelajari dasar-dasar berenang menjadi lebih mudah. Hasil dari penggunaan kedua jenis media tersebut sama efektifnya untuk peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas, dada, punggung dan kupu-kupu. Bahkan lebih baik lagi jika metode awal perenang pemula adalah



menggunakan pelampung dikarenakan dapat memberikan daya apung dan kenyamanan untuk mahir teknik lengan atau kaki saja, kemudian berikutnya dengan pelampung tarik untuk membantu teknik gaya bebas yang paling sulit.

Saat mempraktikkan latihan, seseorang mulai dengan dasar-dasarnya: bernapas dan mengurangi rasa takut akan air atau beradaptasi. Setelah itu, anak-anak mengambil teknik gerakan kaki yang efektif dan efisien. Cara menarik napas dalam-dalam adalah berikutnya, dengan kaki melanjutkan dengan gerakan lengan yang efisien dalam aksi rotasi lengan. Gerakan umum atau sinkronisasi lengan, kaki, dan pernapasan terhenti pada titik ini. Dia berlatih keempat elemen latihan sampai dia bisa menyelesaiannya dengan lancar, memvariasikan gerakan agar latihan tetap menarik.

## Pembahasan

### 1. Teknik Dasar Renang Gaya Punggung

Siswa harus dapat menahan tekanan air saat dalam posisi tubuh terlentang untuk mencapai kemampuan gerakan dasar berenang gaya punggung, terutama dalam hal menjaga posisi tubuh mereka konsisten dengan mengambang di permukaan air. Gerakan tangan dan kaki sebanding dengan gaya bebas. Cara kedua lengan bergerak mirip dengan mengayuh bergantian. Untuk memudahkan pernapasan, bibir dan hidung berada di luar air. Tujuan dari gerakan kaki adalah untuk menjaga keseimbangan gerakan lengan dan posisi tubuh tetap seimbang. Siswa harus dapat menjaga keseimbangan tubuh mereka di dalam air setiap saat untuk mempelajari kemampuan gerakan dasar dari berenang gaya punggung. Hal ini membuatnya penting untuk terlibat dalam berbagai kegiatan pembelajaran, seperti menggunakan teknologi bantuan.

Papan pelampung dan bantuan teman adalah dua sumber daya yang dapat digunakan untuk menguasai dasar-dasar teknik renang gaya punggung. Siswa akan merasa lebih mudah untuk mengapung di air dengan bantuan papan pelampung. Selanjutnya, gerakan tangan kaki dan gaya punggung menjadi sederhana dengan menggunakan papan pelampung. Selain itu, memiliki bantuan teman membuat siswa lebih percaya diri dan nyaman melakukan kemampuan renang dasar.

### 2. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas



Skor pra-tes rata-rata peserta MAUZA SWIMMING CLUB sebesar 76,4 menunjukkan kemahiran pelatih yang kuat dalam teknik renang dasar. Setelah keterlibatan mereka dalam acara di Mauza Swimming Club yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar para pelatih di sana. Tingkat kemahiran mereka dengan teknik dasar berenang meningkat melalui ceramah, simulasi, dan metode praktik. Peningkatan kemampuan 8,7% ditunjukkan oleh skor post-test rata-rata 85,1, yang lebih tinggi dari skor pra-tes rata-rata 76,4. Peningkatan keterampilan teknik dasar gaya berenang ini memadai bagi mereka untuk mengejar profesi di bidang renang, terutama saat mengajar siswa dan memberikan ilustrasi pukulan teknis dasar yang bermanfaat bagi mereka.

Ceramah, simulasi dan praktik pengabdian kepada masyarakat mampu meningkatkan keterampilan dasar teknik renang para pelatih klub renang mauza dengan menunjukkan bahwa semua peserta dapat menjalankan teknik dasar gaya renang mereka. Dari 7 siswa tersebut, 5 di antaranya mampu melakukan teknik dasar gaya renang lebih baik sementara 2 siswa lainnya masih melakukan berbagai kesalahan. Hal ini lebih baik dibandingkan sebelum adanya kegiatan pembelajaran lebih ekstra. Metode renang dasar saat mengajar ekstra renang di klub masing-masing, pelatih harus bekerja untuk mengasah teknik dasar mereka sehingga mereka pada akhirnya dapat menunjukkan kepada siswa mereka contoh gaya renang yang baik pada para siswanya saat mengajar ekstra renang di club masing - masing.

### 3.Teknik Dasar Renang Gaya Kupu

Pada penelitian menggunakan teknik pengumpulan data dengan test. Teknik dasar renang gaya kupu-kupu dan Latihan push up agar kekuatan tarikan lengan semakin kuat dan dapat melakukan gerakan renang secara optimal

Teknik dasar berenang kupu-kupu dan push-up Peneliti melakukan penelitian dalam dua tahap: teknik dasar berenang kupu-kupu dilakukan pada tahap pertama sebelum latihan push-up, dan tes dilakukan pada tahap kedua setelah aktivitas push-up. Tes berenang dengan cara kupu-kupu dilakukan oleh para peneliti.

### 4.Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Perenang pemula diberi latihan yang dimulai dengan gerakan berenang gaya dada yang paling sederhana meluncur, menarik napas, dll menggunakan media pelampung sangat disarankan untuk tahap awal pengajaran renang mereka. Pendekatan ini disediakan agar teknik dapat dikuasai dengan sempurna. Pelampung adalah alat atau alat bantu yang mengajarkan



pemula cara berenang atau melakukan latihan berenang hanya dengan lengan atau kaki mereka. Selain itu, media pull buoy sangat membantu dalam menghasilkan gerakan yang diperlukan untuk berenang gaya bebas.. Menurut Subagyo dan Sismadiyanto (2009, hlm. 53) bahwa lebih mudah bagi siswa untuk menguasai teknik renang gaya bebas dasar yang signifikan ketika mereka menggunakan alat bantu seperti kaki katak (flipper), pelampung (float), paddle, pullbuoy lebih baik lagi jika alat bantu yang digunakan untuk perenang pemula dimulai dengan pelampung karena memberikan daya apung dan memudahkan untuk menguasai teknik hanya menggunakan lengan atau kaki Anda.

Setelah perawatan kedua kelompok, anak-anak menunjukkan peningkatan motivasi untuk belajar berenang, terutama menggunakan berbagai pukulan. Ini menyiratkan bahwa mereka tidak hanya memperoleh keterampilan berenang tetapi juga memperoleh pemahaman tentang olahraga. Bernapas dalam-dalam dan menurunkan rasa takut Anda terhadap air atau beradaptasi adalah langkah pertama dalam mempraktikkan latihan. Setelah itu, anak-anak mengambil teknik gerakan kaki yang efektif dan efisien.

## Kesimpulan

Renang adalah salah satu jenis olahraga air, yang dapat dilaksanakan di air asin, air tawar, atau laut. Dalam Modul Teori Renang mendefinisikan renang sebagai upaya untuk mengapungkan atau mengangkat tubuh ke permukaan air. Berenang adalah olahraga yang dilakukan di dalam air dengan mengkoordinasikan gerakan lengan dan kaki. menambahkan bahwa gaya bebas tidak terikat dengan teknik dasar tertentu. Dalam gaya bebas, posisi dada menghadap ke permukaan air dengan gerakan tangan bergantian jauh ke depan seperti mendayung, sedangkan kaki dicambuk ke atas dan ke bawah. Selama berenang gaya bebas, wajah menghadap ke permukaan air. Berenang adalah olahraga air populer yang disukai banyak orang karena mengaitkan setiap organ dalam tubuh, sehingga sangat bermanfaat untuk kesehatan dan pencegahan penyakit.

## Daftar Pustaka

- Laili, M., Zega, S., & Hariansyah, S. (2023). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pengaruh Penggunaan Video Visual Pada Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-Kupu*



*Dengan Latihan. 4(1), 1–6.*

- Olahraga, J. K., & Indonesia, U. P. (2019). *Jurnal Kepelatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. 11(2), 112–123.*
- Rahayu, K. (n.d.). *Teknik Dasar Renang Pada Guru Pendidikan. 100–103.*
- Yetti, Y. (2022). *Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dan Bantuan Teman Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. 6(3).*