

# **KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS MENGUNAKAN ALAT PERAGA BAGI ANAK USIA 9 TAHUN – 12 TAHUN**

**Yena dan Husnul Hadi**

[yenaputri795@gmail.com](mailto:yenaputri795@gmail.com), [ajohusnul@gmail.com](mailto:ajohusnul@gmail.com)

**Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi**

**Universitas PGRI Semarang**

## *Abstract*

This study aims to determine the motion skills and freestyle swimming techniques using slide boards in children aged 9-12 years. The method used in this research is a quantitative survey. The population in this study numbered 30 from a number of populations which were also used as research samples. Of the 30 athletes of the Java Sea Swim Club, the results of the research showed that 18 students (60%) were capable of movement skills and freestyle swimming techniques using a glider and 12 students (40%) were in the incapacitated category. Athletes who are able to use motion skills and freestyle swimming techniques using a glider are categorized as having less ability by 5%, 17% is sufficient, 53% is good. So it can be said that the majority of Club Java Sea Swim athletes have movement skills and freestyle swimming techniques using a glider well.

**Keywords:** sport, swimming, freestyle

## **PENDAHULUAN**

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari dan populer di Indonesia (Hamamah 2017: 359). Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang mengandalkan teknik gerakan tangan dan gerakan kaki secara bergantian. Adapun olahraga renang ini masuk ke dalam jenis olahraga aquatik. Olahraga renang masuk ke dalam salah satu olahraga ekstrakurikuler, dimana selain sebagai sarana olahraga olahraga juga digunakan sebagai sarana prestasi yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan anak. Salah satu keterampilan renang pada anak yaitu keterampilan renang gaya bebas. Selain sebagai olahraga ekstrakurikuler, olahraga aquatik ini juga diajarkan di sebuah *club*

Gaya bebas atau *crawl* adalah gaya renang yang biasa dilakukan oleh perenang pemula. Renang gaya bebas cocok untuk pembelajaran diawal untuk orang yang ingin belajar berenang. Teknik renang gaya bebas adalah teknik yang sangat sesuai untuk diajarkan kepada anak-anak, hal ini dikarenakan gerakannya yang bebas, membuat anak-anak bisa beradaptasi terlebih dahulu terhadap air sebelum melakukan gerak-gerakan renang yang khusus. Gaya bebas memiliki tingkat kesulitan tersendiri, hal ini terlihat saat mengambil nafas karena gerakan kepalanya harus menoleh ke samping kanan atau kiri saat di dalam air (Sukmawati dan Hartoto, 2015:367).

Olahraga renang dapat mengembangkan keterampilan pada anak dengan didukung peralatan penunjang. Peralatan penunjang tersebut dapat semacam papan pelampung, baju renang, dan kaca mata renang. Selain itu rangsangan atau stimulasi yang maksimal akan mengembangkan keterampilan anak secara maksimal juga. Keterampilan renang gaya bebas akan matang dan dikuasai anak apabila diberi stimulus secara konsisten dan didukung dengan kegiatan renang yang menggembirakan. Hal tersebut dapat meningkatkan minat dan bakat pada anak yang nantinya akan berpengaruh terhadap prestasi anak dibidang keolahragaan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis data dengan cara menjrlaskan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Menurut Sugiyono, (2010:312) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang dapat dipelajari kemudian.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa club Java Sea Swim yang berusia 9 tahun – 12 tahun berjumlah 30 siswa.

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2014). sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anak usia 9 tahun -12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Adapun rinciannya berupa siswa putri sebanyak 13 siswa dan putra sebanyak 17 siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur atlet *Club Java Sea Swim* kategori baik, adapun faktor-faktor yang mendukung hasil dari perhitungan statistik.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 60% atlet mampu menguasai keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur. Dari jumlah atlet yang mamapu tersebut dapat dikategorikan bahwa tingkat keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur dengan kategori baik. Hal ini disebabkan karena pelatih memberikan latihan rutin kepada atlet tiga kali dalam seminggu.

Hasil dari analisis menunjukkan bahwa anak yang telah mampu melakukan keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur sebanyak 60%. Berdasrkan hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti atlet yang mampu melakukan keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur dengan baik, dengan atlet yang mampu melakukan keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur dengan kategori baik sebagian mampu menggunakan papan peluncur dengan baik saat melakukan gerak dan teknik renang gaya bebas.

Kesalahan yang dilakukan pada renang gaya bebas menggunakan alat peraga papan peluncur sangat bervariasi, antara lain adalah:

1. Menahan napas kesalahan pertama ketika melakukan gerakan renang adalah menahan

napas.

2. Lebih baik, hembuskan napas sepenuhnya ketika di dalam air dan ambil napas ketika kepala keluar dari permukaan air.
3. Menekuk lutut kebanyakan orang akan melakukan kesalahan dengan menekuk lutut dan melakukan tendangan menggunakan lutut padahal yang benar kaki tetap lurus dan tendangannya berasal dari pinggang
4. Tidak memutar lengan, bahu, dan pinggang secara bersamaan kesalahan selanjutnya adalah tidak memutar lengan, bahu, dan pinggang secara bersamaan. Dengan cara ini, gerakan tangan lebih nyaman dan lebih mudah mengambil napas.
5. Pandangan menghadap ke depan.

## **SIMPULAN**

### **Simpulan**

1. Dari 30 atlit *Club Java Sea Swim* yang termasuk dalam kategori mampu dalam keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur sebanyak 18 siswa (60%) dan masuk kategori tidak mampu sebanyak 12 siswa (40%).
2. Atlit yang mampu menggunakan keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur dikategorikan memiliki kemampuan yang kurang sebanyak 5%, cukup 17%, baik 53%. Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas atlit *Club Java Sea Swim* memiliki keterampilan gerak dan teknik renang gaya bebas menggunakan papan peluncur dengan baik.

### **Saran**

1. Bagi pelatih Menambah metode latihan yang inovatif yang agar terciptanya atlit yang aktif dalam proses latihan.
2. Bagi atlet proses perekrutan pada club renang di *java sea swim* sudah baik,hal ini dibuktikan dengan banyaknya antusias stlet renang yang mengikuti latihan dan mengikuti perlombaan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Hamamah, F. W. (2017). “Model Pembelajaran Renang (FH) bagi Siswa Pra Sekolah”:  
Jurnal Pendidikan Usia Dini. 2(2): 358-368.
- Sukmawati. Hartoto. (2015). “Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas terhadap Hasil  
Belajar Renang Gaya Bebas”: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.  
3(2): 366 – 370.
- Sugiyono. (2010). “Motor Skills Transfer From Gymnastics to Swimming”:  
Journal Perceptual and Motor Skills.30.
- (Sugiyono. (2010). Berlatih Berenang Itu Mengasyikkan. Bogor: CV. Duta  
Grafika.