

**KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS (CRAWL) SISWA SEKOLAH  
DASAR PERTIWI 2 PADANG DI GSPORT CENTER PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**RAHMI RATINUS  
NIM 2013/1306767**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

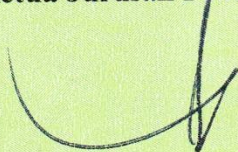
**Judul** : Kemampuan Renang Gaya Bebas (*Crawl*) Siswa SD  
Pertiwi 2 Padang di G Sport Center Swimming Padang

**Nama** : Rahmi Ratinus  
**Nim** : 1306767/2015  
**Program Studi** : Penjaskesrek  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020


Disetujui Oleh:

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui  
Pembimbing



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmi Ratinus  
NIM : 1306767/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

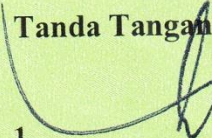
Kemampuan Renang Gaya Bebas (*Crawl*) Siswa SD Pertiwi 2 Padang  
di G Sport Center Swimming Padang

Padang, Februari 2020

### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes
2. Anggota : Dr. Zainul Johor, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

Tanda Tangan

1.   
\_\_\_\_\_

2.   
\_\_\_\_\_

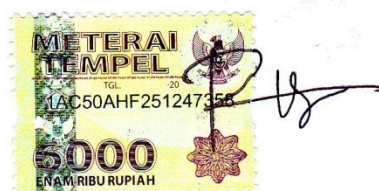
3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kemampuan Renang Gaya Bebas (Crawl) siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang di G Sport Center Swimming Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada keputakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020  
Yang membuat pernyataan



**Rahmi Ratinus**  
**NIM. 2013/1306767**

## ABSTRAK

**Rahmi Ratinus : Kemampuan Renang Gaya Bebas (*Crawl*) Siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang di G Sport Center Swimming Padang**

Masalah pada siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang adalah tidak adanya gambaran tingkat kemampuan renang gaya bebas (*Crawl*) di G Sport Center Swimming Padang. tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan dasar Renang Gaya Bebas (*Crawl*) siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang.

Metode penelitian adalah Deskriptif dengan pendekatan Kuantitatif. Siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara teknik penarikan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* sebanyak 18 orang siswa berdasarkan kriteria kemampuan renang gaya bebas (*Crawl*) di G Sport Center Swimming Padang. Data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dengan melakukan tes teknik dasar kemampuan renang gaya bebas (*Crawl*) siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang.

Hasil analisis data menunjukkan tingkat kemampuan renang gaya bebas (*Crawl*) siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang dalam melakukan gaya bebas (*crawl*) 25 meter diukur dengan waktu tempuh siswa. Secara rinci sebagai berikut: (1) tingkat kemampuan *renang* sangat baik sebesar 6%, baik sebesar 22%, cukup sebesar 28%, kurang 39%, kurang sekali 6%.

**Kata kunci : Tingkat Kemampuan, Renang Gaya Bebas (*Crawl*)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Kemampuan Renang Gaya Bebas (Crawl) Siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang di G Sport Center Swimming Padang**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr . Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing
4. Bapak Dr. Zainul johor, M.Pd dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku dosen penguji yang juga banyak memberikan masukan dan arahan demi kesempurnaan Skripsi ini.

5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, Amin. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini untuk masa mendatang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya bagi kita semua. Amin...amin... Ya Robbal'alamin.

Padang, February 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Renang .....	7
2. Macam-macam Gaya Renang .....	7
3. Hakikat Renang Gaya Bebas ( <i>crawl</i> ) .....	10
4. Waktu/kecepatan .....	22
5. Jarak Tempuh .....	22
6. Prinsip-prinsip Mekanika dalam Renang .....	23
7. Unsur-unsur Belajar Renang .....	26
B. Kerangka Berfikir .....	28
C. Pertanyaan Penelitian .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30



D. Defenisi Operasional Variabel penelitian .....	31
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	37
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran-saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gaya Bebas ( <i>Crawl</i> ) .....	8
2. Gaya Punggung .....	9
3. Gaya Kupu – Kupu .....	9
4. Gaya Dada .....	10
5. Macam-macam Variasi Gerakan lengan .....	15
6. Macam-macam Variasi Gerakan Tungkai .....	17
7. Variasi Keempat Gerakan Tungkai.....	16
8. Bentuk Tarikan Elip .....	18

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Kategori skor berdasarkan kurva normal baku .....	32
2. Hasil Tes tahap-1 Kemampuan renang gaya bebas ( <i>crawl</i> ) jarak 25 meter	34
3. Skor Baku Tingkat Kemampuan kategori <i>renang gaya bebas (crawl)</i> pada siswa SD Pertiwi 2 Padang .....	35
4. Kategori kemampuan renang bebas ( <i>crawl</i> ) jarak 25 M.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil tes renang gaya bebas (Crawl) dengan jarak tempuh 25 meter siswa Sekolah Dasar Pertiwi 2 Padang .....	45
2. Dokumentasi Penelitian .....	46

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mencermati kondisi pendidikan jasmani dan olahraga di tataran global pada dekade terakhir ini, mengalami kondisi yang memprihatinkan. (Hardman & Marshall, 2000) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di tataran dunia dalam kondisi krisis antara lain ditandai dengan rendahnya pelaksanaan kurikulum, terbatasnya anggaran dan alokasi waktu, kurang sesuainya kualifikasi guru dan kurang efektifnya proses pembelajaran, serta menurunnya status pendidikan jasmani dan olahraga dibandingkan mata pelajaran lain. Untuk mengatasi krisis tersebut telah disepakati adanya gerakan secara global melalui (Cochrane & Jonas, 1999), yaitu untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah melalui komitmen global. Intinya, pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan melalui gerak dapat diselenggarakan lebih bermutu, yang selaras dengan budaya, sistem sosial ekonomi dan memberikan kontribusi serta bermakna bagi peserta didik.

Pada tataran mikro, kondisi pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia juga masih jauh dari yang diharapkan. Selain karena persoalan klasik seperti kurangnya sarana prasarana, status terbawah, alokasi waktu yang terbatas, kualitas guru pendidikan jasmani dan olahraga yang rendah, juga karena kualitas pembelajarannya yang tidak efektif. Hal ini diperkuat dengan hasil survei Kemenegpora yang menunjukkan bahwa 2.382 satuan pendidikan, mulai SD hingga Perguruan Tinggi di 13 Kabupaten/Kota menunjukkan kondisi yang kurang

menggembirakan.

Secara geografis, SD Pertiwi 2 berada di kota Padang. seiring dengan itu daerah kota padang merupakan salah satu daerah yang berada didalam lingkungan air. sehingga mutu dan relevansi pendidikan masih memprihatinkan. Faktor penyebab kondisi ini adalah kualitas dan kuantitas sarana prasarana yang kurang mendukung. Hal ini terlihat dari sangat minimnya sarana prasarana yang di butuhkan dalam menunjang proses belajar mengajar, khususnya kurangnya tempat berlatih seperti kolam renang, di disekolah maupun di kota Padang.

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 di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Renang merupakan salah satu pembelajaran yang masuk dalam ruang lingkup dan kurikulum SD Pertiwi 2. Pembelajaran renang juga rutin diselenggarakan sekali dalam sebulan di G Sport Center. bagi siswa dari kelas bawah sampai kelas atas.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas. (2007: 5), yang menyatakan bahwa "Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim

digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu). Menurut Sismadiyanto (2005: 71) olahraga renang dibagi 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 bebas (*crawl*), gaya punggung dan gaya dada merupakan renang dasar, sehingga renang gaya kupu-kupu ini diberikan sesudah renang dasar diberikan.

Gaya bebas pada saat ini telah diajarkan kepada siswa sejak kelas IV SD. Dalam menguasai gaya tersebut terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor umum yang belum tergambar dan dipengaruhi adalah kondisi komponen, Hal ini sesuai dengan Hasil pengamatan di lapangan secara umum. Dan belum adanya penelitian yang menggambarkan komponen yang mempengaruhi gaya renang bebas di sekolah SD Pertiwi 2 Padang.

Prestasi renang gaya *crawl* atau yang lebih dikenal dengan gaya renang gaya bebas. Secara lebih spesifik secara langsung mempengaruhi kemampuan renang di duga gaya *crawl* adalah power tungkai. Hal ini disebabkan karena sebagian besar gerak laju dalam renang gaya bebas (*crawl*) disumbang oleh dorongan yang di munculkan oleh pukulan kaki dan kekuatan raihan tangan. Adapun pukulan kaki sangat ditentukan kuat tidaknya oleh power tungkai.

Renang gaya bebas (*crawl*) merupakan bagian dari kurikulum yang diajarkan di sekolah dasar, dengan tujuan instruksional umum adalah mampu

memahami konsep gaya bebas. Sedangkan tujuan instruksional khususnya adalah dapat menjelaskan dan mempraktekkan renang gaya bebas (Boyke, 2011:24). Ini berarti selain dapat menjelaskan konsep secara teoritik, pembelajaran renang di SD diarahkan agar siswa dapat mempraktekkan. Selama ini siswa di SD Pertiwi 2 masih ada yang takut saat melakukan gaya bebas (*crawl*). Akibatnya kemampuan anak tersebut sangat sulit berkembang. Adapun secara umum kemampuan renang siswa masih perlu ditingkatkan, terutama dari aspek teknik. Sebagian besar siswa memang telah mampu menempuh jarak 25 meter menggunakan gaya bebas (*crawl*). Namun teknik yang digunakan tiap gaya tersebut masih kurang.

Dalam mengatasi minimnya 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 yang lain. Siswa tersebut diberikan materi di kolam yang lebih dangkal. Setelah beberapa pertemuan baru siswa tersebut digabungkan dengan siswa yang lain. Harapannya kemampuan renang siswa tidak berbeda jauh. Meskipun demikian masih terdapat siswa yang mahir dan sebaliknya masih sulit mempraktikkan materi dengan benar. Hasil proses pembelajaran praktek renang ini sampai saat ini belum pernah dilakukan evaluasi melalui tes kemampuan berenang.

Berdasarkan obeservasi di lapangan belum tergambar dengan jelas kemampuan berenang gaya *crawl* siswa di SD Pertiwi 2 padang. Hal ini di khawatirkan akan menjadi masalah di kemudian hari. Belum adanya



gambaran yang jelas bagaimana tingkat kemampuan siswa dalam proses belajar berenang di sekolah SD Pertiwi 2 Padang menyebabkan peneliti tertarik melakukan penelitian ini diarahkan untuk mengetahui kemampuan renang gaya bebas (*crawl*) siswa di SD Pertiwi 2 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pembelajaran renang bagi siswa di SD Pertiwi 2 masih terkendala kurangnya sarana prasarana. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*).
2. Belum diketahuinya kemampuan siswa dalam melakukan gaya bebas (*crawl*) siswa di SD Pertiwi 2.
3. Belum adanya gambaran yang jelas mengenai kemampuan berenang siswa di SD Pertiwi 2 Padang.
4. Minimnya sarana dan prasarana di sekolah SD Pertiwi 2 Padang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Masalah dalam penelitian perlu dibatasi agar pembahasan lebih fokus. Adapun masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan renang gaya bebas (*crawl*) siswa SD Pertiwi 2 Padang di G Sport Center Swimming Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka rumusan penelitian ini adalah: Seberapa besar tingkat kemampuan renang gaya bebas (*crawl*) siswa SD Pertiwi 2 Padang yang mampu menempuh jarak 25 meter?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan gaya bebas (*crawl*) siswa SD Pertiwi 2 yang mampu menempuh jarak 25 meter?

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

#### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah dalam pembelajaran renang di tingkat SD. Selain itu penelitian ini diharapkan menambah wawasan bagi masyarakat khususnya dalam bidang olahraga renang bagi anak usia SD.

#### **2. Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis, di antaranya:

- a. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat memberikan masukan agar proses pembelajaran renang lebih efektif dan efisien.
- b. Dapat memberikan pengetahuan kepada siswa SD Pertiwi 2 agar dapat meningkatkan kemampuan gaya bebas (*crawl*).
- c. Dapat memberikan wawasan kepada para pembaca pada umumnya tentang renang gaya bebas (*crawl*).
- d. Menambah ilmu pengetahuan tentang perkembangan renang bagi penulis pada khusus.
- e. Persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana S1