

**TINJAUAN TINGKAT KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS PADA
SISWA KELAS X SMK NEGERI 5 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**MUSADDAT
21087288/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

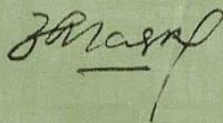
Judul : Tinjauan Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas
Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Padang

Nama : Musaddat
NIM : 21087288
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2025

Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP.19631104198731002

Dosen Pembimbing



Romi Mardela S.Pd., M.Pd
NIP. 198503052012121001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

NAMA : Musaddat
NIM/BP: 21087288

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen Keperawatan
Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Tinjauan Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada
Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Padang**

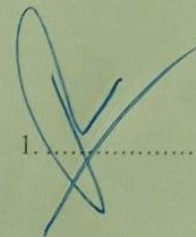
Padang, juli 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

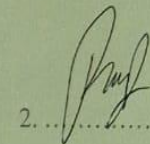
1. Ketua : Romi Mardela, S.Pd., M.Pd

1.



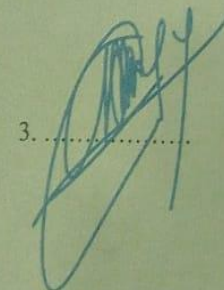
2. Anggota : Dr. Pringgo Mardesia, S.Pd., M.Pd

2.



3. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“TINGKAT KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 5 PADANG”**. Adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan penyebutan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 02 juli 2025

Yang membuat pernyataan



Musaddat
NIM.21087288

ABSTRAK

Musaddat (2025) : Tinjauan Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Padang.

Penelitian ini membahas tentang tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 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, setiap komponen mendapatkan nilai maksimal 3 dan nilai minimal 1. Terdapat 5 komponen yang dinilai dalam instrumen tes ini yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernafasan, dan koordinasi.

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%), sedangkan 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, pernafasan 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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“TINJAUAN TINGKAT KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 5 PADANG”**. Shalawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini:

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ayahku Marzuki, saya ucapkan terimakasih atas perjuangannya supaya saya bisa menyelesaikan perkuliahan saya. Memang ayah saya tidak ada merasakan di bangku perkuliahan namun kalau tidak karena ayah saya, saya tidak ada berada disini, beliau juga mampu mendidik saya memberikan motivasi dan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Umakku Samhayani, prempuan yang sangat mulia dalam hidup saya, dan pintu surga bagiku, ibu saya dan ayah saya dibilang sebelas duabelas perjuangan untuk anaknya sangat luar biasa, karena orang tua saya mempunyai anak 8 orang insyallah sarjana semuanya, sedangkan orang tua saya tidak tammat SD. Kepada umakku terimakasih umak doa-doa yang

kamu kirimkan kepada saya motivasi, semangat, larangan dan memberikan dukungan sampai penulis berhasil menyelesaikan studinya sampai sarjana.

3. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
5. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO Kepala Departemen Kepelatihan yang memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Romi Mardela S.Pd, M.Pd Dosen pembimbing yang telah membimbing saya memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini yaitu Bapak Dr. Pringgong Mardesia, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd.
8. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu-ilmu selama peneliti mengembangkan Pendidikan di Departemen Kepelatihan UNP.
9. Saudara kandungku yang aku sayangi Aspiani, Muhammad Mustofa, Ilham Wahyudi, Afrizal M, Nurjannah, Enni Hadidah dan Muhammad Hapis terimakasih saya ucapkan sudah mendoakan peneliti juga dan memberikan semangat supaya peneliti bisa menyelesaikan studinya sampai sarjana.

10. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya Nurlayli.

Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis Menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, selalu memberikan afirmasi positif.

11. Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama

ini berjuang tanpa henti, seseorang laki-laki sederhana dengan impian yang sangat tinggi namun sering kali mengeluh atas kehidupannya namun masih bisa berdiri sampai titik ini. Saya sendiri Musaddat, saya sangat berterimakasih atas diri saya sendiri tidak menyalah sesulit apapun perjuangan penyusunan skripsi ini. Saya berdoa semoga langkah dari kaki kecilku selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang hebat, serta mimpiku satu persatu terjawab.

Akhir kata, hanya kepada Allah Swt. Tempat menyalahkan diri. Semoga penulis skripsi ini dapat diterima sebagai amal kebaikan, memperoleh ridho-Nya, dan bermanfaat bagi pembaca.

Padang, 02 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Renang.....	9
2. Hakikat Renang Gaya Bebas	15
3. Evaluasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas.....	31
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual.....	34
D. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41

F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Pembahasan	55
C. Kelemahan Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR RUJUKAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	39
2. Jumlah Sampel Penelitian	40
3. Instrument Tes Gerak Dasar Renang Gaya Bebas	42
4. Nama Judgement Penilai	48
5. Deskriptif Statistik Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas	52
5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas	52
6. Distribusi Frekuensi Data Keseluruhan Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gaya Bebas	13
2. Gaya Punggung	14
3. Gaya Kupu-kupu	14
4. Gaya Dada.....	15
5. Gerakan Meluncur	19
6. Gerakan Tangan	19
7. Otot Musculus Deltoideus.....	20
8. Otot Lengan Atas	21
9. Otot Lengan Bawah	21
10. Gerakan Kaki	22
11. Otot Kaki Yang Digunakan	23
12. Pernapasan	24
13. Kordinasi Gerakan Kaki dan Lengan.....	24
14. Kordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan	25
15. Kordinasi Teknik Dasar Renang Gaya Bebas	26
16. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas	27
17. Kerangka Konseptual.....	37
18. Diagram Batang Keterampilan Renang Gaya Bebas	53

LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas	67
2. Hasil Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Dari 3 Orang Judgement.....	69
3. Deskriptif Data Analisis Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas Secara Keseluruhan	71
4. Deskriptif Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Gerakan Posisi Tubuh	72
5. Deskriptif Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Gerakan Kaki....	73
6. Deskriptif Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Gerakan Lengan	74
7. Deskriptif Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Pernafasan	75
8. Deskriptif Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Koordinasi	76
9. Dokumentasi Penelitian	77
10. Sertifikat Judgement.....	79
11. Surat Izin Penelitian Kepada Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	80
12. Surat Izin Penelitian Kepada SMK Negeri 5 Padang	81
13. Surat Balasan Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	82
14. Surat Balasan Penelitian Dari SMK Negeri 5 Padang	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 1 ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: Segala kegiatan yang melibatkan jiwa, raga dan jiwa secara terpadu dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, Rohani, sosial, dan budaya (Rakhmadi, Efendi, and Anggraeni 2024). Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam pendidikan di Indonesia. Selain memberikan manfaat kesehatan fisik, olahraga juga memiliki potensi besar dalam memajukan pembangunan pendidikan dan meningkatkan kualitas.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian yang integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromaskuler, intelektual dan sosial (Yusuf and Suriatno 2024). Dari pengertian tersebut dapat dimengerti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang spesifik, yaitu dengan melakukan aktifitas jasmani yang

dipilih dan direncanakan akan dapat dicapai suatu tujuan yang kompleks yang akan menunjukkan kualitas yang mempunyai arti penting dalam kehidupan pelajar, kualifikasi ini akan dapat terwujud bila pelajar memahami kaidah-kaidah dan nilai-nilai tertentu yang terdapat dalam pendidikan jasmani. Adapun materi mata Pelajaran Pendidikan Jasmani kurikulum mencakup berbagai kegiatan seperti permainan, atletik, senam, aktivitas renang, dan kegiatan diluar kelas.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga sebagai sarana rekreasi, dimana anak-anak usia sekolah sering kali mengalami kejenuhan saat belajar dalam kelas sehingga diperlukan kegiatan rekreasi tersebut. Rekreasi (*recreation*) berarti kesukaan/kesenangan, yang digunakan untuk mengisi waktu luang, baik secara individu/kelompok, tanpa paksaan yang melibatkan unsur fisik, psikis, emosional dan sosial yang bertujuan memulihkan keadaan yang diakibatkan aktivitas yang rutin dilakukan (Sumartana and Setiaji 2025). Dalam implementasinya 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, Nelson, and Nake (2024) renang adalah kegiatan yang dilakukan di dalam air dengan berbagai bentuk dan gaya, yang telah lama dikenal banyak memberikan manfaat bagi manusia. Renang dibagi menjadi empat jenis gaya yaitu: gaya bebas/*crawl*, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu merupakan gaya lanjutan atau renang lanjutan, gaya dada, gaya

punggung, dan gaya bebas adalah jenis-jenis renang dasar. Oleh karena itu, renang gaya kupu-kupu diajarkan setelah siswa menguasai renang dasar. (As'andira, Raharja, and Arhesa 2021).

Renang gaya bebas adalah teknik berenang di mana tubuh berada dalam posisi tengkurap dengan dada menghadap ke arah air. Saat seseorang berenang, kepala tetap di permukaan air, kecuali ketika mengambil napas, di mana setengah wajah akan muncul di atas air. Kedua lengan bergerak secara bergantian, mendorong jauh ke depan dengan cara mengayuh, sementara kaki menendang air secara naik turun dalam posisi bergantian. Namun, dalam renang gaya bebas, penting untuk memahami teknik 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. Menurut Heryawan (2016) pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX bahwa kecepatan atlet renang 50 meter mendapatkan nilai terbaik 22,85 detik dan kecepatan atlet renang 100 meter mendapatkan nilai terbaik 50,49 detik. Sedangkan siswa rata-rata kecepatan renang gaya bebas 25 meter mendapatkan 30 detik, tidak sesuai dengan target yang diinginkan, secara garis besar faktor yang mempengaruhinya terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dapat disimpulkan bahwa teknik keterampilan renang gaya bebas dapat dilihat dari kecepatan berenangnya, jika kecepatan renang gaya bebasnya tinggi jadi penguasaan tekniknya bagus.

Selain itu proses pembelajaran keterampilan renang gaya bebas hendaknya diarahkan tidak hanya untuk menguasai teknik, tetapi juga sebagai media pengembangan karakter dan refleksi diri. Guru sebagai fasilitator pendidikan memiliki peran penting dalam menanamkan makna ideal dari olahraga ini, sehingga siswa tidak hanya menjadi trampil tetapi juga memahami nilai dan tujuan dari setiap gerakan yang mereka lakukan.

Hanya sebagian kecil dari siswa yang dapat dikatakan memiliki keterampilan atau kemampuan dalam berenang, terutama saat melakukan gaya bebas. “Gaya bebas adalah renang di mana gerakan kaki menyerupai langkah seseorang, yang dianggap sebagai gerakan alami”. Gaya bebas adalah jenis renang yang diajarkan di sekolah, baik dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Untuk bisa melakukan gerakan dasar berenang gaya bebas, siswa perlu memiliki keterampilan dasar seperti gerakan kaki, gerakan tangan, cara bernapas, dan koordinasi gerakan dalam berenang gaya bebas.

Berdasarkan hasil pengamatan yang didapatkan saat Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) yang dilakukan peneliti di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Padang pembelajaran renang gaya bebas sudah berjalan, walaupun terkait sarana dan prasarana penunjang seperti halnya kolam masih belum memiliki. Namun SMK Negeri 5 Padang mampu melakukan proses belajar mengajar pada materi renang atau aktifitas air. Pembelajaran dilaksanakan di kolam renang yang terletak kurang lebih 3,8 km dari area sekolah. Kolam renang yang dipakai berada di kolam renang indoor Universitas Negeri Padang (UNP). Kolam renang ini merupakan kolam renang

perkuliahan/umum dan memerlukan biaya untuk penggunaannya. Proses pembelajaran akuatik di SMK Negeri 5 Padang berlangsung pada kelas X sampai XI. Pertemuan ataupun pembelajaran praktek renang dilakukan tiap semester, 2 kali dalam satu semester.

Di sekolah-sekolah yang menyelenggarakan pembelajaran renang, termasuk SMK Negeri 5 Padang, kemampuan renang siswa sering kali menunjukkan variasi yang cukup beragam. Faktor-faktor seperti pengalaman sebelumnya, kondisi fisik, motivasi belajar, kualitas fasilitas, dan kompetensi guru sangat memengaruhi keterampilan renang yang dicapai siswa. Pada kenyataannya, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan teknik dasar gaya bebas seperti posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, pernapasan, serta teknik koordinasi. Keterampilan renang gaya bebas yang belum optimal dapat berdampak pada rendahnya pencapaian hasil belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Hasil observasi di SMK Negeri 5 Padang menunjukkan bahwa pembelajaran renang sudah dilaksanakan, namun tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas masih belum merata. Sebagian siswa mampu memperagakan teknik dengan benar, tetapi sebagian lainnya masih terlihat kaku, kurang percaya diri, bahkan ada yang belum mampu menyelesaikan jarak renang minimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya dilakukan tinjauan tingkat keterampilan renang gaya bebas secara sistematis untuk mengetahui sejauh

mana kemampuan siswa, kesulitan yang dihadapi, dan aspek apa saja yang perlu diperbaiki dalam proses pembelajaran.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya memberikan gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang, sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi guru serta menjadi dasar perbaikan strategi pembelajaran renang.

B. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan masalah yang telah disebutkan, berikut adalah identifikasi masalah yang dapat ditemukan:

1. Belum diketahui secara pasti tingkat keterampilan renang gaya bebas siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang.
2. Masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam teknik dasar gaya bebas.
3. Variasi kemampuan renang antar siswa cukup tinggi.
4. Faktor-faktor pembelajaran yang kemungkinan memengaruhi keterampilan renang belum teridentifikasi.

C. Pembatasan Masalah

Karena isu tentang pemahaman tersebut sangat luas, agar penelitian ini lebih fokus dan berkualitas, masalah yang akan diteliti adalah keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X di SMK Negeri 5 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan pengenalan masalah, rumusan masalah dapat secara khusus dirinci menjadi sebuah pernyataan penelitian. yaitu “tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang positif dalam aspek teoritis dan praktis. Manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Dari segi Teoritis
 - a. Bagi peneliti, studi ini akan memperluas pengetahuan dan wawasan penulis sebagai mahasiswa, terutama dalam memahami masalah dan cara penyelesaiannya.
 - b. Untuk peneliti lainnya, temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian serupa di masa depan.
2. Dari segi Praktis
 - a. Bagi sekolah, penelitian ini berguna untuk mengetahui seberapa baik keterampilan renang gaya bebas siswa dalam pembelajaran renang.
 - b. Manfaat bagi siswa adalah mereka bisa memahami keterampilan dalam renang gaya bebas.

- c. Untuk penulis, penelitian ini merupakan langkah untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan dapat diambil Kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang judgement dengan pengambilan rata-rata terhadap 25 orang sampel pada tingkat keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut:

1. Tingkat penguasaan posisi tubuh renang gaya bebas siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang adalah 49,33% dan tingkat kesalahan adalah 50,67% dikategorikan kurang.
2. Tingkat penguasaan gerakan kaki renang gaya bebas siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang adalah 45,33% dan tingkat kesalahan adalah 54,67% dikategorikan sangat kurang.
3. Tingkat penguasaan gerakan lengan renang gaya bebas siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang adalah 49,33% dan tingkat kesalahan 50,67%, dikategorikan kurang.
4. Tingkat penguasaan pernapasan renang gaya bebas siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang adalah 38,67% dan tingkat kesalahan 61,33% dikategorikan sangat kurang.
5. Tingkat penguasaan koordinasi renang gaya bebas siswa kelas X SMK Negeri 5 Padang adalah 49,33% dan tingkat kesalahan adalah 50,67% dikategorikan kurang.

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 rata-rata sebesar 46,40% termasuk kedalam kategori Sangat kurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan penelitian dan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran kepada berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi guru agar memberikan pembelajaran teori atau media sebelum melakukan praktek renang.
2. Guru diharapkan dapat memberikan perhatian lebih dalam pembelajaran renang, khususnya gaya bebas, dengan menyesuaikan metode dan variasi latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa. Hal ini akan membantu siswa dalam meningkatkan teknik dasar seperti, gerakan meluncur, pernapasan, gerakan tangan, gerakan kaki, serta koordinasi keseluruhan.
3. Bagi siswa, agar siswa lebih semangat dan bersungguh-sungguh dalam belajar berenang. Saran saya bagi siswa untuk menambahkan jam Latihan diluar sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Adikarsa, Indra, and Supriyono Supriyono. 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): 391–98. doi:10.15294/inapes.v3i2.60956.
- As'andira, Yera Sekar, Didik S. P. Raharja, and Sandra Arhesa. 2021. "Pengaruh Latihan Menggunakan Hula Hoop Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Caruban Aquatic Club Cirebon." *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 7(2): 317–21. doi:10.31949/educatio.v7i2.615.
- Asrulla, Risnita, M. S Jailani, and Firdaus Jeka. 2023. "Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3): 26320–32.
- Darmawan, Dadan, Indra Sudrajat, M Kahfi, Zaeni Maulana, Budi Febriyanto, Jurusan Pendidikan, Luar Sekolah, et al. 2021. "Perencanaan Pengumpulan Data Sebagai Identifikasi Kebutuhan Pelatihan Lembaga Pelatihan." *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment* 5(1): 71–88. doi:10.15294/pls.v5i1.30883.
- Denay, Naluri. 2022. "Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik Dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Naluri Denay (Universitas Negeri Padang)." *Jurnal Wahana Pendidikan* 1(10): 0–17.
- Denay, Naluri, Afrizal Afrizal, Argantos Argantos, M Iqbal Pratama, Wasti Danardani, and Suci Nanda Sari. 2022. "Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(2): 169. doi:10.31602/rjpo.v5i2.9712.
- Fauzi, Dira, Hanief Alifyah, Ruslan Abdul Gani, Irfan Zinat Achmad, Setio Nugroho, Rekha Ratri Julianti, Kata Kunci, et al. 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, Muqorrobin. 2010. "Intrumen Penelitian." *Metodelogi Penelitian*: 15–20.
- Flourizel, Igbani, Balogun Julius Nelson, and Nelson-Ebimie Nake. 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. doi:10.37745/ijfar.15/vol10n2114.
- Gemaini, Andri, Nuridin Widya Pranoto, and Aulia Rahmad. 2023. "Motivasi Berprestasi Pada Atlet Usia Dini Club Renang Fitt Kota Padang." *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas* 9(1): 1. doi:10.24114/jbrue.v9i1.47892.
- Harmoko, Harmoko, and Ever Sovensi. 2021. "Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan*

- Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 5(1): 22–28. doi:10.31539/jpjo.v5i1.2859.
- Heryawan, Ahmad. 2016. *Pekan Olahraga Nasional (Pon) Xlx*.
- Kahono, Priyo. 2019. “Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas Vi Sd N Jatisawit 3 Kabupaten Brebes Dalam Menempuh Jarak Dan Waktu Tempuh.” *PGSD Penjaskes*: i–54.
- Mardesia, Pringgo, Firmansyah Dlis, and Abdul Sukur. 2021. “The Influence of Teaching Inclusion Style on Destination Swimming Learning.” 35(Icssht 2019): 365–68. doi:10.2991/ahsr.k.210130.079.
- Martín-Rodríguez, Alexandra, Laura Augusta Gostian-Ropotin, Ana Isabel Beltrán-Velasco, Noelia Belando-Pedreño, Juan Antonio Simón, Clara López-Mora, Eduardo Navarro-Jiménez, José Francisco Tornero-Aguilera, and Vicente Javier Clemente-Suárez. 2024. “Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health.” *Sports* 12(1): 1–41. doi:10.3390/sports12010037.
- Moh.Rohman, Fathur. 2018. *Sejuta Manfaat Berenang*. <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cff79ecb646044330d686d4/82a60525e78b6fff454d48c634057d60.pdf>.
- Nafala Regita Ellya Putri, Gatot Jariono dan, Vera Septi Sistiasih. 2025. “BREAST STROKE SWIMMING ABILITY IN STUDENTS INTERESTED IN SWIMMING SPORTS TALENT.” *jurnal halaman olahraga nusantara (HON)* 8(Ii): 332–42.
- Nilawati, Ika, Nur Amin, Arda Raditya Tantra, Wahyu Kristiningrum, Program Studi, Ilmu Keolahragaan, and Universitas Ngudi Waluyo. 2023. “PELATIHAN PENGENDALIAN ORGANISASI PENGELOLAAN KLUB RENANG TIRTA GEMILANG SEMARANG.” *Jurnal pengabdian masyarakat* 1: 1377–81.
- Nugroho, Wildan Alfia, Fadilah Umar, and Dody Tri Iwandana. 2021. “Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI).” *Jurnal Menssana* 6(1): 56–65. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/172/154>.
- Özkurt, Emin, and Ümit Orhan. 2020. “The Influence of Balance and Flexibility on the Performance of Freestyle Swimming.” *Journal of Physical Education and Sports Studies* 12(2): 47–58. doi:10.30655/besad.2020.28.
- Prastyo, Dwi, and Ramadhany Hananto. 2021. “Pengaruh Pelatihan Rope Pushdown Menggunakan Alat Resistance Band Dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15 The Effect of Rope Pushdown Training Using Resistance Bands and Up and Down Benches on the Speed of 5.” *Jurnal Adiraga* 7(1): 48–58. https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/view/3500%0Ahttps://

/jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/download/3500/2762.

- Pyne, David B., and Rick L. Sharp. 2014. "Physical and Energy Requirements of Competitive Swimming Events." *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 24(4): 351–59. doi:10.1123/ijsnem.2014-0047.
- Rahmadana, Restu. 2018. "Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Atlet Sailfish Swimming Club Padang." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 1(1): 14–18.
- Rakhmadi, Kevin Ali, Aan Efendi, and R A Rini Anggraeni. 2024. "Prospek Pengaturan Olahraga Elektronik Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional." 3(4).
- Romi Mardela, Anggi Youcipto. 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.
- Ryzki, Adilla, Barlian Eri, Aziz Ishak, and Setiawan Yogi. 2021. "Jurnal Analisis Keterampilan Gerak Teknik Renang Gaya Dada." *Jurnal Patriot* 3(March): 71–81. doi:10.24036/patriot.v.
- Sovia, Fitri, Hendri Irawadi, Argantos Argantos, and Romi Mardela. 2021. "Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada." *Jurnal Patriot* 3(4): 351–62. doi:10.24036/patriot.v3i4.747.
- Spanton, Perdana Ixbal, and Marita Ika Joesidawati. 2024. *Buku Ajar Renang Dan Widya Selam*.
- Sugiyono, Titin Hadianti, and Ami Rahmawati. 2020. "Modul Tema 15." *Penyelamatan di Air*: 84.
- Sumartana, I Made, and Yusuf Setiaji. 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 Eef Robby Nurhidayat. 2019. "Analysis of Freestyle Swimming Techniques in Swimming Course Students." *jurnal Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* null(23): 301–16. doi:10.15797/concom.2019..23.009.
- Syaleh, Muhammad, Ade Evriansyah Lubis, and Bobby Helmi. 2019. "Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 7(1): 30–39. doi:10.55081/jsbg.v7i1.11.
- Tahapary, Johni Melvin, and Jusak Syaranamual. 2020. "Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas." *Journal Science of Sport and Health E-ISSN: 2723-5165 Volume 1, No 1, Juni 2020, pp 31-40 LATIHAN*

1(1): 31–40.

Tarihi, Kabul. 2024. “The Effect of Swimming Learning Methods on Physical Condition in Children.” *Sports, Education and Child*: 1–8. doi:10.5505/sec.2024.51422.

Trianto, Agus. 2021. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. *Buku Ajar Renang Dan Keselamatan Di Air*.

Umar. 2021. *Anatomi Tubuh Manusia*. ed. Hendrizal.

Yogi Zacky, Alex Aldha Yudi, Pringgo Mardesia, Naluri Denay. 2024. “Analisis Keterampilan Renang Gaya Dada Mahasiswa Renang Spesialisasi Departemen Kepeleatihan FIK-UNP.” *Jurnal Gladiator* 4(5): 1580–91. <http://prosiding.utp.ac.id/index.php/SEMNASUTP/article/view/53/47>.

Yusuf, Rusdiana, and Adi Suriatno. 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): 109–15.