

SURVEI KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS DI KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR SARUNI 4 KABUPATEN PANDEGLANG

¹Asep Rahmat, ²Endang Murti Sulistyowati, ³Seno Aji, ⁴Rifki Wahyudin

STKIP Mutiara Banten

Email :

Suksesmakmurabadi123@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain penelitian deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 35 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh siswa yang menjadi populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan renang gaya bebas jarak 25 meter dengan pengukuran waktu tempuh menggunakan stopwatch digital. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25, meliputi nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata (*mean*), median, modus, standar deviasi, serta distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang secara umum berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa telah mampu melakukan renang gaya bebas dengan baik, namun masih terdapat beberapa kendala pada penguasaan teknik dasar, seperti koordinasi gerakan lengan dan tungkai, teknik pernapasan, serta posisi tubuh di dalam air yang memengaruhi kecepatan renang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecepatan renang gaya bebas siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang lebih terstruktur, latihan teknik yang berkesinambungan, serta evaluasi secara berkala sehingga kemampuan renang siswa dapat berkembang secara optimal.

Kata kunci: kecepatan renang, renang gaya bebas, sekolah dasar, survei, pendidikan jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga bertujuan mengembangkan kemampuan motorik, kognitif, afektif, serta keterampilan sosial peserta didik. Menurut UNESCO (2015), pendidikan jasmani yang berkualitas berperan dalam meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak, karakter, dan gaya hidup aktif peserta didik. Penelitian Putra, Nurhasan, dan Hartoto (2023) juga menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah pembelajaran renang. Renang merupakan aktivitas olahraga yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh sehingga memberikan manfaat terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta keseimbangan tubuh. Selain memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani, pembelajaran renang juga memiliki nilai edukatif karena dapat meningkatkan kemampuan keselamatan diri (*water safety*) peserta didik ketika berada di lingkungan perairan. Penelitian Widiastuti dan Kurniawan (2022) menyatakan bahwa pembelajaran renang sejak usia sekolah dasar memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan motorik, koordinasi tubuh, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas di air.

Di antara berbagai gaya renang, gaya bebas (*freestyle*) merupakan gaya yang paling banyak diajarkan pada pembelajaran renang karena memiliki teknik yang relatif sederhana dan menghasilkan kecepatan renang yang lebih tinggi dibandingkan gaya lainnya. Kecepatan renang gaya bebas dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya teknik kayuhan lengan, gerakan tungkai, koordinasi pernapasan, posisi tubuh, fleksibilitas, serta kondisi fisik perenang. Menurut Maglischo (2003), efisiensi gerakan tubuh di dalam air sangat menentukan kecepatan renang yang dicapai seorang perenang. Hasil penelitian Rumondang dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar renang gaya bebas memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kecepatan renang pada peserta didik.

Kecepatan renang merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam pembelajaran renang karena mencerminkan kemampuan peserta didik dalam mengoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan secara efektif. Siswa yang memiliki penguasaan teknik yang baik

cenderung mampu menghasilkan gerakan yang lebih efisien sehingga hambatan air menjadi lebih kecil dan kecepatan renang meningkat. Sebaliknya, kesalahan teknik akan menyebabkan gerakan menjadi kurang efektif sehingga waktu tempuh menjadi lebih lambat. Penelitian Pratama dan Hidayat (2023) menunjukkan bahwa kualitas teknik dasar memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian kecepatan renang gaya bebas pada peserta didik sekolah dasar.

Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang telah melaksanakan pembelajaran renang sebagai bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, kemampuan renang siswa masih menunjukkan variasi yang cukup besar. Sebagian siswa telah mampu berenang dengan koordinasi gerak yang baik, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam menjaga posisi tubuh tetap horizontal, mengkoordinasikan gerakan lengan dan tungkai, serta melakukan teknik pernapasan secara benar. Kondisi tersebut menyebabkan kecepatan renang gaya bebas siswa menjadi beragam.

Selain faktor teknik, rendahnya frekuensi latihan juga diduga menjadi salah satu penyebab belum optimalnya kemampuan renang siswa. Pembelajaran renang di sekolah dasar umumnya hanya dilaksanakan pada waktu tertentu sesuai kalender akademik dan sangat bergantung pada ketersediaan fasilitas kolam renang. Akibatnya, kesempatan siswa untuk melakukan pengulangan gerakan menjadi terbatas. Bompas dan Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa frekuensi latihan yang dilakukan secara berulang merupakan faktor penting dalam meningkatkan keterampilan olahraga. Penelitian Nugroho dkk. (2024) juga membuktikan bahwa intensitas latihan yang lebih tinggi mampu meningkatkan kemampuan teknik sekaligus kecepatan renang gaya bebas pada peserta didik.

Beberapa penelitian terdahulu lebih banyak membahas pengaruh metode latihan, media pembelajaran, maupun latihan fisik terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Rumondang dkk. (2025) melaporkan bahwa penggunaan metode latihan yang terstruktur memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas anak usia sekolah. Penelitian Widiastuti dan Kurniawan (2022) juga menunjukkan bahwa penggunaan media video dan demonstrasi teknik mampu meningkatkan penguasaan gerak renang gaya bebas secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa sekolah dasar di Kabupaten Pandeglang masih sangat terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran dan latihan renang yang lebih efektif, sekaligus menjadi dasar bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran renang sehingga kemampuan peserta didik dapat berkembang secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain penelitian deskriptif. Metode survei dipilih karena bertujuan untuk memperoleh gambaran secara objektif mengenai tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di kolam renang yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang yang mengikuti pembelajaran renang. Sampel penelitian berjumlah 35 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif sedikit sehingga seluruh siswa dapat dijadikan responden untuk memperoleh gambaran kemampuan renang yang lebih representatif.

Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan renang gaya bebas dengan menempuh jarak 25 meter. Setiap siswa melakukan renang gaya bebas sejauh 25 meter dengan start di dalam air sesuai prosedur pelaksanaan tes. Waktu tempuh diukur menggunakan stopwatch digital dengan ketelitian 0,01 detik dan dicatat oleh dua orang petugas untuk meningkatkan ketelitian hasil pengukuran. Nilai yang digunakan sebagai hasil tes adalah waktu tercepat yang dicapai oleh setiap siswa, di mana semakin singkat waktu tempuh menunjukkan semakin baik kemampuan kecepatan renang gaya bebas yang dimiliki.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis dilakukan untuk memperoleh nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata (*mean*), median, modus, dan standar deviasi. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori

sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil analisis tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang. Penelitian melibatkan 35 siswa sebagai sampel yang mengikuti tes kecepatan renang gaya bebas jarak 25 meter. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diperoleh waktu tempuh tercepat sebesar 20,35 detik, waktu tempuh terlambat sebesar 38,72 detik, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 28,96 detik, nilai median sebesar 28,75 detik, nilai modus sebesar 27,84 detik, dan standar deviasi sebesar 4,72 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan kecepatan renang gaya bebas siswa berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kecepatan Renang Gaya Bebas

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel	35
Waktu Tercepat	20,35 detik
Waktu Terlambat	38,72 detik
Mean	28,96 detik
Median	28,75 detik
Modus	27,84 detik
Standar Deviasi	4,72 detik

Selanjutnya, hasil tes kecepatan renang gaya bebas diklasifikasikan ke dalam lima kategori berdasarkan waktu tempuh yang diperoleh siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Bebas

Kategori	Interval (detik)	Waktu	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	< 23,00		4	11,43%
Baik	23,00–26,99		8	22,86%
Sedang	27,00–30,99		13	37,14%
Kurang	31,00–34,99		7	20,00%
Sangat Kurang	≥ 35,00		3	8,57%
Total			35	100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 13 siswa (37,14%). Selanjutnya, kategori baik diperoleh oleh 8 siswa (22,86%), kategori kurang sebanyak 7 siswa (20,00%), kategori sangat baik sebanyak 4 siswa (11,43%), dan kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa (8,57%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang secara umum berada pada kategori sedang. Siswa yang memperoleh waktu tercepat umumnya telah mampu mengombinasikan teknik kayuhan lengan, gerakan tungkai, posisi tubuh, dan teknik pernapasan secara baik sehingga hambatan air menjadi lebih kecil dan gerakan renang lebih efisien. Sebaliknya, siswa yang memperoleh waktu lebih lambat masih mengalami beberapa kendala, seperti koordinasi gerak yang belum optimal, posisi tubuh yang belum sejajar dengan permukaan air, serta teknik pernapasan yang belum teratur sehingga memengaruhi kecepatan renang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa kemampuan kecepatan renang gaya bebas siswa masih memerlukan peningkatan melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram. Guru Pendidikan Jasmani diharapkan dapat memberikan variasi latihan teknik dasar renang, latihan koordinasi gerak, serta latihan kondisi fisik secara bertahap sehingga kemampuan kecepatan renang gaya bebas siswa dapat berkembang secara optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang secara umum berada pada kategori sedang.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam melakukan renang gaya bebas, namun penguasaan teknik renang belum sepenuhnya optimal. Kecepatan renang merupakan hasil dari perpaduan berbagai komponen, seperti teknik kayuhan lengan, gerakan tungkai, koordinasi pernapasan, posisi tubuh, fleksibilitas, serta kondisi fisik perenang. Semakin baik penguasaan teknik dasar yang dimiliki, semakin kecil hambatan air yang diterima tubuh sehingga kecepatan renang akan meningkat (Maglischo, 2003).

Kecepatan dalam renang gaya bebas tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh efisiensi gerakan. Menurut Maglischo (2003), seorang perenang yang mampu mempertahankan posisi tubuh sejajar dengan permukaan air serta melakukan koordinasi gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan secara harmonis akan menghasilkan gaya dorong yang lebih besar dengan hambatan air yang lebih kecil. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama dalam meningkatkan performa renang gaya bebas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nasution, Sari, dan Kurniawan (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan teknik dasar memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan renang gaya bebas pada siswa sekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki teknik kayuhan lengan, gerakan tungkai, dan koordinasi pernapasan yang baik cenderung memperoleh waktu tempuh yang lebih cepat dibandingkan siswa yang belum menguasai teknik renang secara optimal.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rumondang, Simatupang, dan Hutagalung (2025) yang melaporkan bahwa penguasaan teknik dasar renang gaya bebas memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan kecepatan renang peserta didik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara sistematis dan berulang mampu memperbaiki koordinasi gerak sehingga menghasilkan efisiensi gerakan di dalam air dan meningkatkan kecepatan berenang.

Selain teknik dasar, kondisi fisik juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kecepatan renang. Bompalun dan Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, dan power memiliki peranan penting dalam menunjang performa olahraga, termasuk olahraga renang. Siswa yang memiliki kondisi fisik lebih baik akan mampu mempertahankan kecepatan renang secara lebih konsisten dibandingkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan penelitian, masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu mempertahankan posisi tubuh tetap horizontal ketika berenang. Selain itu, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur irama pernapasan sehingga gerakan menjadi kurang efektif. Kesalahan lain yang sering ditemukan adalah kayuhan lengan yang belum sempurna, tendangan kaki yang tidak berirama, serta koordinasi antara gerakan lengan, kaki, dan pernapasan yang belum sinkron. Kondisi tersebut menyebabkan gaya dorong ke depan menjadi kurang maksimal sehingga waktu tempuh yang diperoleh siswa menjadi lebih lambat.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Pratama dan Hidayat (2023) yang menyatakan bahwa koordinasi gerak memiliki hubungan positif terhadap kecepatan renang gaya bebas. Penelitian tersebut menemukan bahwa siswa yang memiliki koordinasi gerakan lengan dan tungkai yang baik mampu menghasilkan kecepatan renang yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan koordinasi gerak yang kurang baik.

Selain faktor teknik dan kondisi fisik, frekuensi latihan turut memengaruhi kemampuan renang siswa. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, pembelajaran renang di sekolah dasar masih memiliki keterbatasan waktu karena pelaksanaannya bergantung pada jadwal pembelajaran dan ketersediaan kolam renang. Kesempatan latihan yang terbatas menyebabkan siswa belum memperoleh pengulangan gerakan yang cukup untuk menguasai teknik renang secara optimal. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), prinsip repetition atau pengulangan merupakan salah satu prinsip dasar latihan yang berperan penting dalam meningkatkan keterampilan gerak dan performa olahraga.

Penelitian Widiastuti dan Kurniawan (2022) juga menunjukkan bahwa intensitas latihan yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya bebas pada siswa sekolah dasar. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan akan meningkatkan koordinasi neuromuskular sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan kecepatan renang meningkat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang lebih terstruktur. Guru Pendidikan Jasmani perlu memberikan latihan teknik dasar secara bertahap, memperbanyak frekuensi latihan, memanfaatkan media pembelajaran yang menarik, serta memberikan umpan balik (*feedback*) terhadap kesalahan teknik yang dilakukan siswa. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu meningkatkan efisiensi

gerakan, memperbaiki koordinasi tubuh, dan meningkatkan kecepatan renang gaya bebas secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan renang gaya bebas siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Saruni 4 Kabupaten Pandeglang secara umum berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa telah mampu melakukan renang gaya bebas dengan baik, namun penguasaan teknik dasar masih belum optimal. Beberapa aspek yang masih perlu ditingkatkan meliputi koordinasi gerakan lengan dan tungkai, teknik pernapasan, posisi tubuh saat berada di dalam air, serta efisiensi gerakan selama berenang. Penguasaan teknik yang baik akan membantu siswa menghasilkan gerakan yang lebih efektif sehingga mampu meningkatkan kecepatan renang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran dan latihan renang yang dilakukan secara terstruktur, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas. Guru Pendidikan Jasmani diharapkan dapat memberikan variasi latihan teknik, meningkatkan intensitas latihan, serta memberikan umpan balik terhadap setiap gerakan yang dilakukan siswa. Dengan demikian, kemampuan renang gaya bebas siswa diharapkan dapat berkembang secara optimal, sekaligus mendukung peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan prestasi olahraga di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport development index*. PT Indeks.
- Nasution, A., Sari, D., & Kurniawan, R. (2023). Hubungan teknik dasar dengan kecepatan renang gaya bebas pada siswa sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013. (2018). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

- Pratama, R., & Hidayat, T. (2023). Kontribusi koordinasi gerak terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*.
- Rumondang, R., Simatupang, H., & Hutagalung, M. (2025). Pengaruh latihan teknik terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada peserta didik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Thomas, D. G. (2007). *Swimming steps to success* (2nd ed.). Human Kinetics.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers*. UNESCO.
- Widiastuti, E., & Kurniawan, A. (2022). Peningkatan keterampilan renang gaya bebas melalui latihan teknik pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- World Aquatics. (2023). *World Aquatics competition regulations*. World Aquatics.