

SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA DADA PADA SISWA KELAS VIII SMPN 1 KARAWANG TIMUR

Muhammad Luthfi Dharmawan ¹, Astri Ayu Irawan ², Saepul Ma'mun³
^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia
¹luthfi.d99@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to describe the level of breaststroke fundamental movement skills among grade VIII students of SMPN 1 Karawang Timur in the 2025/2026 academic year. A quantitative approach with descriptive survey method and cross-sectional design was employed. The research subjects were 40 students of class VIII-A selected through cluster random sampling. Data were collected via direct observation using a validated rubric assessment sheet (CVI=0.86; Kappa=0.79; α =0.82) encompassing four components: body position, kick technique, arm pull, and breathing technique. Data were analyzed using descriptive statistics with Azwar's categorization norms. Results indicated a mean total score of 8.68 (SD=2.31) categorized as Poor. Frequency distribution: Very Poor 25.0%, Poor 17.5%, Fair 35.0%, Good 10.0%, Very Good 12.5%. By component, Body Position obtained the highest mean (2.53), followed by Arm Pull (2.22), Kick Technique (2.07), and Breathing Technique lowest (1.92). These findings indicate the need for improvement in the quality and frequency of swimming instruction at school, particularly in the breathing and kick components.

Keywords: swimming skills, breaststroke, physical education, survey, junior high school

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMPN 1 Karawang Timur tahun ajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif dan desain cross-sectional. Subjek penelitian adalah 40 siswa kelas VIII-A yang dipilih melalui cluster random sampling. Data dikumpulkan melalui observasi langsung menggunakan lembar rubrik penilaian tervalidasi (CVI=0,86; Kappa=0,79; α =0,82) yang mencakup empat komponen: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik pernapasan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan norma kategorisasi Azwar. Hasil menunjukkan rerata skor total 8,68 (SD=2,31) yang berada pada kategori Kurang. Distribusi frekuensi: Sangat Kurang 25,0%, Kurang 17,5%, Cukup 35,0%, Baik 10,0%, Sangat Baik 12,5%. Per komponen, Posisi Tubuh memperoleh rerata tertinggi (2,53), diikuti Gerakan Lengan (2,22), Gerakan Kaki (2,07), dan Teknik Pernapasan terendah (1,92). Temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan kualitas dan frekuensi

pembelajaran renang di sekolah, khususnya pada komponen pernapasan dan gerakan kaki.

Kata Kunci: keterampilan renang, gaya dada, pendidikan jasmani, survei, SMP

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan komponen integral sistem pendidikan nasional yang berperan strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara holistik. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, sehat, berilmu, kreatif, dan mandiri. Dalam konteks ini, PJOK hadir sebagai mata pelajaran wajib yang dirancang untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan pola hidup aktif (Husdarta, 2021).

Salah satu materi esensial dalam kurikulum PJOK di jenjang SMP adalah aktivitas air, dengan renang sebagai representasi utamanya. Renang merupakan keterampilan hidup (life skill) yang bernilai fungsional tinggi tidak hanya sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai kemampuan dasar yang dapat menyelamatkan jiwa dalam

situasi darurat (World Health Organization, 2021). Data WHO mencatat sekitar 236.000 orang meninggal akibat tenggelam setiap tahunnya, dengan mayoritas korban berasal dari negara berkembang (World Health Organization, 2021).

Di antara berbagai gaya renang, renang gaya dada (breaststroke) menempati posisi khusus sebagai gaya tertua dan paling sering diajarkan di tingkat SMP (Fauzi et al, 2023). Haller (2020) menyatakan bahwa gaya dada memberikan rasa aman dan kontrol lebih besar bagi perenang pemula karena memungkinkan pandangan ke depan selama sebagian besar siklus gerakan. Keterampilan gerak dasar renang gaya dada terdiri dari empat komponen utama yang saling berkaitan: posisi tubuh, gerakan kaki (whip kick), gerakan lengan (pull), dan teknik pernapasan (Maglischo, 2020).

Berdasarkan Kurikulum Merdeka (Kemdikbudristek, 2022), siswa kelas VIII diharapkan mampu mendemonstrasikan keterampilan gerak salah satu gaya renang secara

benar dan efisien. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi keterampilan renang siswa SMP di Indonesia masih memprihatinkan. Prasetyo dan Winata (2022) menemukan bahwa lebih dari 75% siswa SMP di Kabupaten Bandung berada pada kategori keterampilan kurang hingga sangat kurang. Kondisi serupa dilaporkan oleh Kurniawan et al. (2023) di Surabaya dan Hidayat dan Supriatna (2022) di Kota Bandung.

SMPN 1 Karawang Timur sebagai sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Karawang memiliki tanggung jawab memberikan pembelajaran renang berkualitas. Observasi awal peneliti pada September 2024 menemukan indikasi bahwa sekitar 60% siswa mengalami kesulitan mempertahankan posisi tubuh horizontal, 65% menunjukkan teknik pernapasan yang tidak tepat, dan 55% memiliki gerakan kaki yang tidak simetris. Data tersebut bersifat informal sehingga diperlukan survei terstruktur dengan instrumen valid dan reliabel. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara komprehensif tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMPN 1 Karawang

Timur, mencakup keempat komponen secara per komponen maupun keseluruhan.

B. Metode Penelitian

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif dan desain cross-sectional survey. Sugiyono (2022) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme dengan analisis data bersifat statistik. Maksum (2022) menjelaskan bahwa penelitian survei memungkinkan peneliti memperoleh gambaran representatif mengenai kondisi aktual keterampilan siswa secara efisien. Desain cross-sectional dipilih karena bertujuan memotret kondisi aktual pada satu titik waktu tertentu tanpa manipulasi variabel (Creswell & Creswell, 2022).

Partisipan

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Karawang Timur tahun ajaran 2025/2026, yang terdiri dari 11 rombongan belajar dengan total 440 siswa (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024). Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random

sampling (Sugiyono, 2022). Hasil pengundian acak menetapkan kelas VIII-A sebagai sampel, dengan jumlah 40 siswa (21 laki-laki, 19 perempuan). Seluruh siswa berhasil menyelesaikan tes renang sehingga data bersifat lengkap (complete data).

Instrumen

Instrumen penelitian adalah Lembar Observasi Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Dada yang dikembangkan dan divalidasi oleh Irawan dan Setiawan (2021). Instrumen ini telah melalui expert panel review oleh lima ahli renang dan tiga ahli pengukuran, dan menghasilkan nilai Content Validity Index (CVI) sebesar 0,86, koefisien Cohen's Kappa sebesar 0,79 (inter-rater reliability), serta konsistensi internal Cronbach's Alpha sebesar 0,82 – semuanya memenuhi standar kelayakan instrumen. Instrumen terdiri dari empat subskala (posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik pernapasan) dengan skala penilaian 1–4, sehingga skor total berkisar antara 4 hingga 16.

Prosedur

Pengambilan data dilaksanakan pada 10–11 Maret 2026 di Kolam Renang Karawang. Setiap siswa diminta menempuh jarak 25 meter

menggunakan gaya dada secara penuh. Selama berenang, dua observer terlatih mengamati dan mencatat skor setiap komponen secara simultan menggunakan lembar penilaian terstandar. Rekaman video dilakukan sebagai dokumentasi sekunder untuk keperluan verifikasi data. Siswa diberikan instruksi yang sama dan kondisi kolam dipastikan memenuhi standar keselamatan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang mencakup perhitungan nilai minimum, maksimum, rerata, median, modus, dan standar deviasi (Maksum, 2022). Kategorisasi tingkat keterampilan menggunakan norma yang diadaptasi dari Azwar (2022) berdasarkan Mean Ideal (Mi) dan Standar Deviasi Ideal (SDi). Untuk skor total (rentang 4–16): $Mi = 10$, $SDi = 2$. Norma kategorisasi: Sangat Baik ($X \geq 13$), Baik ($11 \leq X < 13$), Cukup ($9 \leq X < 11$), Kurang ($7 \leq X < 9$), Sangat Kurang ($X < 7$). Analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS v.26 dan Microsoft Excel 2021.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pada 40 siswa kelas VIII-A SMPN 1 Karawang Timur. Statistik deskriptif skor total

menunjukkan nilai minimum 4, nilai maksimum 14, rerata 8,68 (SD = 2,31), median 9,00, dan modus 9. Berdasarkan norma kategorisasi Azwar (2022), rerata skor 8,68 berada pada rentang $7 \leq X < 9$ yang termasuk kategori Kurang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Secara Keseluruhan

Kategori	Rentang Skor	f	Persentase (%)	Kumulatif (%)
Sangat Kurang	$X < 7$	10	25,0%	25,0%
Kurang	$7 \leq X < 9$	7	17,5%	42,5%
Cukup	$9 \leq X < 11$	4	35,0%	77,5%
Baik	$11 \leq X < 13$	4	10,0%	87,5%
Sangat Baik	$X \geq 13$	5	12,5%	100,0%

Sumber: Data hasil penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 1, kategori terbanyak adalah Cukup (35,0%), diikuti Sangat Kurang (25,0%), Kurang (17,5%), Sangat Baik (12,5%), dan Baik (10,0%). Proporsi siswa yang berada pada kategori Kurang dan Sangat Kurang mencapai 42,5%, sementara yang telah mencapai kategori Baik dan Sangat Baik hanya 22,5%.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Per Komponen Keterampilan Renang Gaya Dada

Komponen	N	Min	Maks	Mean	SD
Posisi Tubuh	40	1	4	2,53	0,905
Gerakan Kaki	40	1	3	2,07	0,730
Gerakan Lengan	40	1	4	2,22	0,768
Teknik Pernapasan	40	1	3	1,92	0,656

Sumber: Data hasil penelitian, 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa Posisi Tubuh memiliki rerata tertinggi (2,53; kategori Cukup), diikuti Gerakan Lengan (2,22; Cukup), Gerakan Kaki (2,07; Kurang), dan Teknik Pernapasan sebagai komponen terendah (1,92; Kurang). Tidak ada siswa yang mencapai skor 4 (Sangat Baik) pada komponen Gerakan Kaki dan Teknik Pernapasan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya dada siswa kelas VIII-A SMPN 1 Karawang Timur berada pada kategori Kurang dengan rerata skor 8,68 (SD = 2,31). Temuan ini senada dengan

hasil penelitian Prasetyo dan Winata (2022) di Kabupaten Bandung yang mendapati 75% siswa SMP berada pada kategori cukup hingga sangat kurang. Hidayat dan Supriatna (2022) juga melaporkan kondisi serupa di Kota Bandung dengan rerata skor 9,82 dari nilai maksimum 16, serta Kurniawan et al. (2023) yang menemukan skor koordinasi lengan-pernapasan rata-rata hanya 2,08 dari skala 4 di Surabaya. Hal ini mengonfirmasi bahwa permasalahan rendahnya keterampilan renang siswa SMP merupakan fenomena yang bersifat sistemik di Indonesia.

Dari perspektif teori belajar motorik, mayoritas siswa tampak masih berada pada fase kognitif atau awal fase asosiatif dalam kontinum penguasaan keterampilan gerak (Santoso, 2022). Widiyanto (2022) menegaskan bahwa penguasaan keterampilan gerak dalam air membutuhkan pengulangan yang cukup untuk membentuk ingatan motorik permanen. Keterbatasan frekuensi pembelajaran renang yang hanya dua kali per semester menjadi hambatan struktural yang signifikan bagi proses internalisasi pola gerak.

Komponen posisi tubuh memperoleh nilai rerata tertinggi (2,53; Cukup) dengan 62,5% siswa berhasil mencapai kategori Baik hingga Sangat Baik. Maglischo (2020) menjelaskan bahwa posisi tubuh terkait dengan kontrol keseimbangan di dalam air yang merupakan keterampilan dasar lebih mudah diinternalisasi dibandingkan koordinasi multisegmen. Meski demikian, 37,5% siswa masih mengalami kesulitan mempertahankan posisi horizontal, yang menurut Widiyanto (2022) dapat meningkatkan hambatan hidrodinamik hingga 30%.

Komponen gerakan kaki (rerata 2,07; Kurang) merupakan komponen kedua paling lemah. Temuan ini konsisten dengan Prasetyo dan Winata (2022) yang mendapati gerakan kaki sebagai komponen dengan skor terendah. Irawan dan Setiawan (2021) menjelaskan bahwa siswa pemula cenderung melakukan gerakan kaki menyerupai flutter kick karena pola gerak tersebut lebih alami dibandingkan whip kick yang merupakan pola tiga dimensional kompleks. Bompas dan Buzzichelli (2022) menambahkan bahwa akuisisi

pola gerak baru yang berbeda secara fundamental membutuhkan waktu dan pengulangan jauh lebih banyak.

Komponen gerakan lengan (rerata 2,22; Cukup) menunjukkan penguasaan lebih baik dari gerakan kaki. Kurniawan et al. (2023) menjelaskan hal ini karena gerakan lengan lebih mudah diamati dan ditiru secara visual sehingga memudahkan koreksi mandiri. Namun, 62,5% siswa masih belum menguasai gerakan lengan pada kategori Baik, dengan kesalahan umum berupa tarikan terlalu lebar melewati garis bahu dan recovery yang lambat (Maglischo, 2020).

Komponen teknik pernapasan memperoleh nilai terendah (rerata 1,92; Kurang) dengan 37,5% siswa pada kategori Kurang—proporsi tertinggi di antara keempat komponen. Mulyana et al. (2022) menjelaskan bahwa teknik pernapasan menuntut koordinasi neuromuskular kompleks antara otot-otot leher, bahu, dan dada dengan timing yang sangat spesifik. Irawan dan Setiawan (2021) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan air lebih tinggi secara konsisten menunjukkan skor teknik pernapasan yang lebih rendah.

Yuliawan dan Kristiyanto (2022) merekomendasikan penggunaan latihan breathing drill secara terisolasi sebelum diintegrasikan dengan gerakan renang penuh.

Variasi skor yang besar (rentang 4–14) mengindikasikan pengaruh kuat faktor individual. Suryadi et al. (2023) menetapkan pengalaman renang sebelumnya sebagai prediktor terkuat ($\beta = 0,42$), diikuti frekuensi pembelajaran ($\beta = 0,31$) dan kebugaran jasmani ($\beta = 0,28$). Lutan dan Hartoto (2021) menambahkan bahwa faktor sosio-ekonomi memengaruhi aksesibilitas fasilitas olahraga dan program pendidikan nonformal, yang berdampak pada ketimpangan keterampilan antar siswa. Implikasinya, program pembelajaran renang di sekolah memiliki peran strategis sebagai equalizer yang mempersempit kesenjangan keterampilan tersebut (Zainuddin & Saleh, 2023).

D. Kesimpulan

Tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII-A SMPN 1 Karawang Timur tahun ajaran 2025/2026 secara keseluruhan berada pada kategori

Kurang dengan rerata skor 8,68 (SD = 2,31). Distribusi frekuensi menunjukkan 35,0% Cukup, 25,0% Sangat Kurang, 17,5% Kurang, 12,5% Sangat Baik, dan 10,0% Baik. Per komponen, Posisi Tubuh merupakan komponen terbaik (2,53; Cukup), diikuti Gerakan Lengan (2,22; Cukup), Gerakan Kaki (2,07; Kurang), dan Teknik Pernapasan sebagai yang terlemah (1,92; Kurang). Kondisi ini mencerminkan perlunya peningkatan kualitas dan frekuensi pembelajaran renang secara menyeluruh, khususnya pada komponen pernapasan dan gerakan kaki, melalui pendekatan part-whole method dan penambahan alokasi waktu pembelajaran aktivitas air.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). *Periodization: Theory and methodology of training* (7th ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718220744>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Laporan tahunan kejadian tenggelam di Jawa Barat tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Fauzi, D., Alifyah, H., Gani, R. A., Achmad, I. Z., Nugroho, S., & Julianti, R. R. (2023). Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (Crawl) Di SMPN 5 Karawang Barat: Ekspektasi vs Realita. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 1-6.
- Haller, D. (2020). *Teaching swimming: Fundamentals and strokes* (3rd ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718200340>
- Hidayat, T., & Supriatna, E. (2022). Survei kemampuan renang siswa SMP Negeri di Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–56. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.48123>
- Husdarta, J. S. (2021). *Manajemen pendidikan jasmani* (edisi revisi). Alfabeta.
- Irawan, A., & Setiawan, C. (2021). Pengembangan instrumen penilaian keterampilan renang gaya dada untuk siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 188–200. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43256>
- Kemdikbudristek. (2022). *Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan jenjang SMP pada Kurikulum Merdeka*. Kementerian

- Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
<https://kurikulum.kemdikbud.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2022. Kemenkes RI.
<https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2024). Data pokok pendidikan: Profil SMPN 1 Karawang Timur (NPSN 20217863). Dapodik Kemendikbudristek.
<https://dapo.dikdasmen.go.id/sekolah/7C44B01A61E7BA004FA8>
- Kurniawan, A., Prasetyo, Y., & Hidayat, R. (2023). Analisis keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa SMP di Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 19(2), 112–124.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v19i2.51278>
- Lutan, R., & Hartoto, J. (2021). Pendidikan jasmani dan kesehatan (edisi revisi). Universitas Terbuka.
- Maglischo, E. W. (2020). *Swimming fastest: A comprehensive guide to the science of swimming* (updated ed.). Human Kinetics.
<https://doi.org/10.5040/9781718200463>
- Maksum, A. (2022). Metodologi penelitian dalam olahraga (edisi ke-3). Unesa University Press.
- Mulyana, B., Rahayu, T., & Setijono, H. (2022). *Dasar-dasar renang* (edisi revisi). Alfabeta.
- Nurrochmah, S., Purnomo, M., & Hariyanto, E. (2021). Kondisi fasilitas olahraga sekolah dan hubungannya dengan keterampilan renang siswa di Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 55–67.
<https://doi.org/10.24114/jik.v20i1.24301>
- Prasetyo, R., & Winata, H. (2022). Tingkat keterampilan renang gaya dada siswa SMP di Kabupaten Bandung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 78–90.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3421>
- Rosdiani, D. (2021). *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan* (edisi revisi). Alfabeta.
- Santoso, B. (2022). Perkembangan fisik dan psikologis remaja: Implikasinya bagi pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 1–12.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.22481>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (edisi ke-4). Alfabeta.
- Suryadi, D., Nurhayati, F., & Permana, R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan renang siswa SMP: Analisis regresi berganda. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 33–45.
<https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.47821>
- Suyono, & Hariyanto. (2021). *Belajar dan pembelajaran: Teori dan konsep dasar* (edisi revisi). Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78.

- Widiyanto. (2022). Perkembangan motorik anak usia sekolah: Teori dan aplikasi. UNY Press.
- World Aquatics. (2023). Technical rules and regulations for breaststroke. World Aquatics. <https://www.worldaquatics.com/swimming/rules>
- World Health Organization. (2021). Drowning: Fact sheet. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>
- Yuliawan, D., & Kristiyanto, A. (2022). Karakteristik pembelajaran renang pada kurikulum pendidikan jasmani sekolah menengah pertama di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 9(1), 89–102. <https://doi.org/10.19184/jpjk.v9i1.24312>
- Zainuddin, M., & Saleh, C. (2023). Evaluasi implementasi kurikulum pendidikan jasmani: Studi kasus aktivitas air di SMP Jawa Barat. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 14(1), 45–58. <https://doi.org/10.21009/jep.141.05>