

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Renang adalah olahraga yang dilakukan dengan cara bergerak di dalam air menggunakan berbagai teknik pernapasan dan gerakan tubuh (Sukoco, 2007:5). Renang sebagai kegiatan olahraga yang dilakukan dalam medium air, di mana seseorang harus menggerakkan tubuhnya dengan teknik tertentu agar dapat bergerak dari titik A ketitik B dengan kecepatan yang optimal (Haryanto, 2010:16). Renang adalah kegiatan fisik yang dilakukan dengan menggunakan tubuh untuk bergerak di dalam air. Olahraga ini membutuhkan keterampilan motorik dan pemahaman tentang teknik renang agar dapat menghasilkan gerakan yang efisien (Kuno, 2016: 34).

Selain sebagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh, renang juga memiliki banyak manfaat lainnya, seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kemampuan koordinasi tubuh. Di Program Studi PJKR UKAW, kemampuan renang menjadi salah satu kompetensi dasar yang harus di kuasai oleh mahasiswa, baik sebagai keterampilan yang diterapkan dalamke hidupan sehari-hari maupun sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani.

Salah satu teknik dasar yang diajarkan dalam pendidikan renang adalah **gaya dada**, yang dikenal dengan gerakan yang lebih terkontrol dan mudah dipelajari oleh pemula. Sukirno mengungkapkan bahwa pada renang gaya dada, posisi tubuh hampir selalu dalam kondisi horisontal. Gerakan lengan dilakukan secara bergantian, sementara tendangan kaki dilakukan dengan memanfaatkan kekuatan otot paha (Sukirno, 2010: 72). Renang gaya dada mengedepankan teknik pernapasan yang mudah karena kepala dapat muncul di atas permukaan air setiap kali tangan melakukan gerakan. Oleh karena itu, gaya dada cocok untuk mereka yang baru mulai berlatih renang (Haryanto, 2014: 50). Gaya dada sering digunakan dalam tes kemampuan renang karena dianggap sebagai gaya yang paling mudah untuk diajarkan dan memiliki tingkat risiko cedera yang lebih rendah dibandingkan dengan gaya lain seperti gaya bebas atau kupu-kupu. Salah satu kuran yang umum digunakan dalam mengevaluasi keterampilan renang gaya dada adalah dengan mengukur waktu yang dibutuhkan untuk berenang sejauh 25 meter. Tes ini memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai kecepatan dan efisiensi teknik renang mahasiswa.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang penting dalam Prodi PJKR UKAW. Kecepatan renang gaya dada menjadi salah satu *indicator* keterampilan mahasiswa dalam menguasai teknik dasar renang. Kemampuan berenang dengan gaya dada dipengaruhi oleh

berbagai faktor, termasuk tingkat keterampilan yang dimiliki oleh individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *survey* terhadap tingkat keterampilan renang dan pengaruhnya terhadap kecepatan renang gaya dada sejauh 25 meter pada mahasiswa PJKR UKAW.

Namun, meskipun renang adalah bagian penting dari kurikulum PJKR UKAW, data yang terperinci mengenai tingkat kecepatan dan keterampilan renang gaya dada mahasiswa masih sangat terbatas. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam tes gaya dada 25 meter, antara lain kebugaran fisik, teknik renang, pengalaman latihan, serta *factor* psikologis seperti motivasi dan kecemasan. Faktor-faktor ini belum banyak diteliti secara mendalam dalam konteks mahasiswa PJKR UKAW. Kemampuan berenang dengan baik tidak hanya penting untuk kesehatan dan kebugaran, tetapi juga merupakan komponen vital dalam profesi guru pendidikan jasmani. Seorang guru PJKR harus mampu mendemonstrasikan teknik renang yang benar kepada siswa dan memastikan keselamatan dalam aktivitas air. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang tingkat keterampilan renang mahasiswa PJKR menjadi sangat relevan untuk diteliti.

Survei mengenai tingkat kecepatan terhadap keterampilan renang gaya dada 25 meter ini bertujuan untuk mengidentifikasi seberapa

efisien dan cepat mahasiswa dalam menyelesaikan tes renang gaya dada serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan tersebut.

Dengan menggunakan metode pengukuran objektif melalui tes waktu dan analisis faktor-faktor terkait, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai tingkat kemampuan renang mahasiswa dan faktor-faktor yang berperan dalam keberhasilan mereka. Kecepatan renang gaya dada pada jarak 25 meter merupakan indikator yang baik untuk mengukur tingkat keterampilan renang seseorang. Jarak ini cukup ideal karena tidak terlalu pendek sehingga dapat menunjukkan konsistensi teknik, namun juga tidak terlalu panjang yang dapat dipengaruhi oleh *factor* dan yatahan. Dengan menganalisis hubungan antara tingkat keterampilan renang secara umum dengan kecepatan renang gaya dada 25 meter, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang kemampuan renang mahasiswa PJKR UKAW.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan korelasi positif antara tingkat keterampilan renang dengan kecepatan renang gaya dada 25 meter pada Mahasiswa Olahraga Angkatan 2020 STKIP Kie Raha Kota Ternate (Rifaid Saiman, dan Rifan Ngaji 2023). Namun, belum ada penelitian spesifik yang mengkaji hal ini di lingkungan UKAW, khususnya pada mahasiswa PJKR. Kesenjangan penelitian ini menjadi dasar dilakukannya *survey* ini. Selain itu, hasil *survey* ini akan memberikan dasar yang kuat untuk merancang program pelatihan yang

lebih terfokus dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, baik dalam hal peningkatan teknik renang, kebugaran fisik, maupun aspek psikologis yang mempengaruhi performa mereka dalam berenang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan berharga bagi program studi PJKR UKAW dalam mengembangkan kurikulum dan metode pembelajaran renang yang lebih efektif. Selain itu, temuan penelitian juga dapat membantu dalam menetapkan standar kompetensi yang lebih tepat bagi mahasiswa calon guru pendidikan jasmani.

Dari sekilas latar belakang di atas maka penulis merumuskan judul penelitian tentang **Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW.**

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui tingkat keterampilan renang gaya dada mahasiswa PJKR UKAW.
2. Belum diketahui sejauh mana tingkat keterampilan renang berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada sejauh 25 meter
3. Belum diketahui tingkat kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa PJKR UKAW.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah di atas, maka penulis dapat membatasi masalah pada: Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana **Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW?**

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dalam bidang pendidikan olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan keterampilan renang gaya dada. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literature tentang hubungan antara keterampilan renang dan kecepatan renang, khususnya pada gaya dada, yang masih terbatas dalam konteks mahasiswa PJKR.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori mengenai teknik renang yang efektif dan efisien dalam pendidikan jasmani, serta memberikan gambaran tentang pentingnya keterampilan renang untuk mencapai performa optimal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa PJKR UKAW

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa PJKR UKAW untuk lebih memahami pentingnya keterampilan renang dalam meningkatkan kecepatan renang mereka. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran tentang aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam melakukan gaya dada, serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan dalam latihan dan teknik renang mereka.

b. Bagi Prodi PJKR

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di UKAW, khususnya dalam materi renang. Dengan mengetahui tingkat keterampilan dan pengaruhnya terhadap kecepatan renang, pengajar dapat merancang program latihan yang lebih terfokus dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini memungkinkan peneliti untuk memperdalam pemahaman tentang teknik renang, terutama gaya dada, serta bagaimana keterampilan tersebut memengaruhi performa renang. Peneliti juga dapat mengasah keterampilan dalam merancang, mengumpulkan data, dan menganalisis informasi secara ilmiah, yang akan berguna untuk penelitian selanjutnya