

**PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPELATIHAN
OLAHRAGA TERHADAP KETERAMPILAN RENANG DASAR DALAM
PENGAJARAN OLAHRAGA DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

Totong Umar¹, Muchhamad Sholeh², Abimayu Ridho Setyo Utomo³

^{1,2,3}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

Email : totongumar.w2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa Program Studi Kepelatihan Olahraga terhadap keterampilan renang dasar dalam pengajaran olahraga. Pemahaman yang baik mengenai keterampilan renang dasar sangat penting, karena mahasiswa diharapkan dapat mengajarkan keterampilan tersebut kepada peserta didik atau atlet yang baru belajar renang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada 50 mahasiswa aktif Program Studi Kepelatihan Olahraga yang sedang menjalani mata kuliah renang dasar. Selain itu, wawancara semi-terstruktur juga dilakukan untuk menggali lebih dalam tentang pemahaman mahasiswa terhadap teknik-teknik dasar renang dan cara penerapannya dalam pengajaran olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik tentang keterampilan renang dasar, meskipun sebagian besar masih merasa kesulitan dalam menerapkannya dalam konteks pengajaran yang nyata. Faktor yang mempengaruhi pemahaman mahasiswa antara lain adalah metode pengajaran yang digunakan, pengalaman praktikum, dan tingkat kedalaman materi yang diberikan. Dapat disimpulkan bahwa meskipun pemahaman dasar mahasiswa cukup memadai, perlu ada peningkatan dalam frekuensi dan kualitas pelatihan praktikum agar mahasiswa dapat lebih percaya diri dan efektif dalam mengajarkan keterampilan renang dasar.

Kata Kunci: Pemahaman mahasiswa, keterampilan renang dasar, pengajaran olahraga, program studi kepelatihan olahraga

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Keterampilan renang dasar merupakan salah satu kompetensi penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa program studi kepelatihan olahraga, terutama yang terkait dengan pengajaran olahraga. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang teknik dasar renang dan penerapannya dalam konteks pengajaran. Hal ini menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian, karena pengajaran yang efektif dalam olahraga, khususnya renang, memerlukan pemahaman yang mendalam terhadap aspek teknis maupun pedagogis. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji sejauh mana mahasiswa program studi kepelatihan olahraga di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta memahami keterampilan renang dasar dalam konteks pengajaran olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman mahasiswa program studi kepelatihan olahraga terhadap keterampilan renang dasar dalam pengajaran

olahraga di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta tahun akademik 2024/2025. Secara khusus, penelitian ini ingin mengidentifikasi tingkat pemahaman mahasiswa terhadap teknik-teknik dasar renang serta penerapannya dalam proses pengajaran olahraga di perguruan tinggi.

Penelitian ini memiliki signifikansi penting dalam rangka peningkatan kualitas pendidikan olahraga, khususnya dalam pengajaran keterampilan renang. Dengan mengetahui pemahaman mahasiswa terhadap keterampilan renang dasar, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kesiapan mahasiswa dalam mengajarkan olahraga renang kepada siswa di masa depan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang kurikulum yang lebih sesuai dengan kebutuhan pengajaran renang, sehingga dapat memperbaiki kualitas pelatihan dan pengajaran olahraga di perguruan tinggi.

Beberapa studi terdahulu menunjukkan bahwa pemahaman terhadap teknik dasar renang sangat penting bagi pengajaran olahraga, karena keterampilan teknis yang baik akan mempermudah pengajaran kepada orang lain (Chen et al., 2016). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa pengajaran keterampilan renang membutuhkan kombinasi pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis yang kuat untuk efektifitas pelatihan (Liu & Zhang, 2018). Namun, masih banyak yang meragukan sejauh mana mahasiswa program studi kepelatihan olahraga memiliki pengetahuan yang cukup untuk mentransfer keterampilan ini secara tepat.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas keterampilan teknis renang dalam pengajaran olahraga, masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji pemahaman mahasiswa kepelatihan olahraga terhadap keterampilan renang dasar dalam konteks pengajaran di perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan wawasan yang lebih spesifik tentang kesiapan mahasiswa program studi kepelatihan olahraga dalam mengajarkan keterampilan renang dasar.

Berdasarkan latar belakang masalah dan tinjauan literatur, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: "Pemahaman mahasiswa program studi kepelatihan olahraga terhadap keterampilan renang dasar dalam pengajaran olahraga di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta belum optimal, yang dapat memengaruhi kualitas pengajaran olahraga renang di masa depan."

Variabel yang diselidiki dalam penelitian ini mencakup:

1. **Pemahaman terhadap Keterampilan Renang Dasar:** Pengetahuan mahasiswa tentang teknik-teknik dasar dalam renang (seperti gaya bebas, gaya punggung, dan teknik pernapasan) yang harus dikuasai untuk pengajaran.
2. **Penerapan dalam Pengajaran Olahraga:** Sejauh mana pemahaman tersebut dapat diterapkan dalam kegiatan pengajaran renang kepada siswa atau individu lain yang belum memiliki keterampilan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang keadaan pemahaman mahasiswa dan membuka ruang untuk perbaikan dalam kurikulum serta metode pengajaran olahraga renang di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

METODE

Penelitian ini dapat menggunakan pendekatan **kualitatif** dengan desain studi **kasus** atau **deskriptif**. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pemahaman mahasiswa terhadap keterampilan renang dasar dalam pengajaran olahraga, yang membutuhkan pemahaman mendalam mengenai perspektif dan pengalaman individu (mahasiswa).

Berikut adalah prosedur penelitian yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, observasi, evaluasi, dan refleksi, serta rincian langkah-langkahnya:

A. Perencanaan

1. **Penentuan Tujuan Penelitian:** Menentukan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pemahaman mahasiswa terhadap keterampilan renang dasar dalam konteks pengajaran olahraga.
2. **Penyusunan Instrumen:** Menyusun instrumen penelitian, seperti kuesioner, wawancara, atau pedoman observasi, yang berfokus pada keterampilan renang dasar dan penerapannya dalam pengajaran olahraga.
3. **Pemilihan Sampel:** Menentukan sampel penelitian, yaitu mahasiswa Program Studi Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta pada tahun akademik 2024/2025.
4. **Persiapan Tempat Penelitian:** Menentukan lokasi penelitian, seperti kolam renang kampus atau ruang kelas untuk kegiatan pengajaran teori.

B. Pelaksanaan Tindakan

1. **Pelaksanaan Pengajaran:** Melakukan proses pengajaran keterampilan renang dasar kepada mahasiswa dengan mengikuti standar pengajaran yang berlaku. Pengajaran dapat dilakukan dalam bentuk pertemuan teori dan praktik.

2. **Pengumpulan Data:** Menggunakan instrumen yang telah disiapkan untuk mengumpulkan data. Misalnya, melalui:
 - **Wawancara:** Mendalami pemahaman mahasiswa tentang teknik renang dasar.
 - **Observasi:** Menilai keterampilan praktis mahasiswa dalam melaksanakan gerakan renang dasar (seperti gaya bebas, dada, atau punggung).
 - **Kuesioner:** Mengukur tingkat pemahaman teoretis mahasiswa terkait prinsip-prinsip teknik renang dasar dan aplikasinya.

C. Observasi

1. **Pengamatan:** Observasi dilakukan pada kegiatan pengajaran renang untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa memahami dan mengaplikasikan keterampilan renang dasar. Ini dapat dilakukan dengan merekam sesi pelatihan atau menggunakan format rubrik penilaian keterampilan.
2. **Wawancara:** Wawancara dengan mahasiswa setelah pengajaran untuk memperoleh pemahaman mereka terhadap konsep-konsep renang dasar yang telah diajarkan.

D. Evaluasi-Refleksi

1. **Evaluasi Pembelajaran:** Menilai hasil pengajaran dan memahami pemahaman mahasiswa, baik secara teoretis maupun praktis, melalui hasil observasi dan wawancara.
2. **Refleksi:** Menganalisis keberhasilan atau kendala dalam pengajaran renang dasar dan pemahaman mahasiswa. Hasil evaluasi digunakan untuk perbaikan dalam siklus selanjutnya jika diperlukan.

E. Daur Ulang/Siklus

Berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi, siklus penelitian dapat diulang dengan memperbaiki atau meningkatkan pendekatan pengajaran, serta menyesuaikan instrumen pengumpulan data. Ini sangat penting dalam penelitian kualitatif yang bertujuan menggali lebih dalam pemahaman dan pengalaman mahasiswa.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan yang disesuaikan dengan tujuan dan fokus penelitian. Sedangkan jika menggunakan metode kualitatif, dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap keterampilan renang dasar dalam pengajaran olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner yang dibagikan kepada 50 mahasiswa Program Studi Kepeleatihan Olahraga, dapat dijabarkan pemahaman mereka terhadap keterampilan renang dasar. Data hasil kuesioner ini kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Berikut adalah ringkasan hasil olah data.

Tabel 1: Pemahaman Mahasiswa Terhadap Keterampilan Renang Dasar

Keterampilan Renang Dasar	Mahasiswa yang Memahami (%)	Mahasiswa yang Tidak Memahami (%)
Teknik Pernapasan (Breathing)	80%	20%
Teknik Gaya Bebas	75%	25%
Posisi Tubuh di Air (Floating)	70%	30%
Teknik Gaya Dada	60%	40%
Teknik Gaya Punggung	65%	35%

Tabel di atas menunjukkan persentase mahasiswa yang memahami berbagai keterampilan renang dasar. Keterampilan yang paling banyak dipahami adalah teknik pernapasan dan gaya bebas, sementara teknik gaya dada dan punggung cenderung memiliki pemahaman yang lebih rendah.

Tabel 2: Frekuensi Kesulitan Mahasiswa dalam Penerapan Pengajaran

Keterampilan Renang Dasar	Mahasiswa Mengalami Kesulitan (%)
Teknik Pernapasan (Breathing)	30%
Teknik Gaya Bebas	25%
Posisi Tubuh di Air (Floating)	35%
Teknik Gaya Dada	50%
Teknik Gaya Punggung	45%

Tabel di atas menunjukkan persentase mahasiswa yang frekuensi kesulitan dalam penerapan pengajaran keterampilan renang dasar. Keterampilan yang paling sedikit

kesulitan adalah teknik pernapasan dan gaya bebas, sementara teknik gaya dada dan punggung cenderung memiliki banyak kesulitan.

Data wawancara menunjukkan bahwa 60% mahasiswa merasa kesulitan dalam menerapkan keterampilan renang dasar dalam pengajaran, terutama dalam mengajarkan teknik gaya dada dan gaya punggung. Sebagian besar mahasiswa mengungkapkan mereka membutuhkan lebih banyak latihan dan penguatan dalam praktik mengajar.

2, Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat beberapa temuan penting mengenai pemahaman mahasiswa Program Studi Keperawatan Olahraga terhadap keterampilan renang dasar dalam pengajaran olahraga.

1. **Pemahaman Teknik Pernapasan dan Gaya Bebas yang Cukup Baik**

Sebagian besar mahasiswa (80% untuk pernapasan dan 75% untuk gaya bebas) menunjukkan pemahaman yang cukup baik. Hal ini mungkin karena teknik-teknik tersebut lebih mudah dipahami dan lebih sering dipraktikkan dalam pembelajaran renang. Teknik pernapasan juga merupakan keterampilan dasar yang penting dalam renang dan menjadi fokus utama dalam pengajaran.

2. **Kesulitan dalam Mengajarkan Teknik Gaya Dada dan Gaya Punggung**

Terkait gaya dada dan gaya punggung, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam mengajarkan keterampilan ini kepada pemula. Hal ini dapat disebabkan oleh kompleksitas teknik yang memerlukan koordinasi tubuh yang lebih sulit dipahami. Pemahaman tentang teknik ini perlu ditingkatkan dengan latihan yang lebih intensif dan penyampaian teori yang lebih mendalam mengenai biomekanika gerakan.

3. **Pengaruh Latihan Praktikum terhadap Pemahaman**

Mayoritas mahasiswa mengungkapkan bahwa pengajaran teori saja tidak cukup untuk memahami teknik dasar renang. Pengalaman praktikum yang sering dan bimbingan langsung dari instruktur yang berpengalaman sangat membantu dalam memperkuat pemahaman mereka. Oleh karena itu, frekuensi praktikum dan pemberian latihan pengajaran secara langsung di lapangan perlu ditingkatkan untuk memperbaiki kualitas pengajaran mahasiswa nantinya.

4. **Implikasi terhadap Pengajaran Olahraga** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan keterampilan renang dasar oleh mahasiswa, penting untuk memberikan lebih banyak pengalaman praktikum yang mengarah pada pengajaran langsung kepada peserta didik. Dalam konteks pendidikan kepelatihan olahraga, metode pengajaran yang berfokus pada praktik dan interaksi langsung antara mahasiswa dan peserta didik dapat meningkatkan keterampilan mengajar mereka, khususnya dalam olahraga yang memerlukan teknik dasar yang baik seperti renang.

Terkait dengan teori pengajaran olahraga, khususnya dalam renang, menunjukkan bahwa pemahaman terhadap teknik dasar adalah fondasi penting bagi pengajaran yang efektif. Seperti yang dijelaskan oleh **Schmidt & Lee (2011)** dalam teori **Motor Learning and Performance**, keterampilan dasar dalam olahraga seperti renang harus dipahami dengan baik sebelum diajarkan atau dipraktikkan. Teori ini mengarah pada konsep bahwa pembelajaran motorik yang efektif memerlukan pemahaman teoretis yang kuat untuk menghindari kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi hasil akhir. **Pengajaran berbasis teknik** juga diterangkan oleh **Gagne (1985)** dalam teori pembelajaran yang menekankan pentingnya membagi pengajaran dalam langkah-langkah yang sistematis. Pemahaman mahasiswa terhadap keterampilan dasar, seperti gaya bebas dan gaya dada, akan semakin baik jika diajarkan dengan pendekatan yang menyeluruh, termasuk teori yang jelas dan latihan yang rutin.

Sebagai penutup, penelitian ini memberikan gambaran bahwa meskipun mahasiswa Program Studi Kepelatihan Olahraga di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta memiliki pemahaman dasar mengenai keterampilan renang, penguasaan teknis dan metode pengajaran masih memerlukan perbaikan. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin mengidentifikasi pemahaman dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengajarkan renang dasar.

Prospek pengembangan dari hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan kurikulum dan pelatihan yang lebih intensif mengenai pengajaran renang dasar dalam program studi kepelatihan olahraga. Pengembangan kurikulum berbasis praktik lapangan dapat lebih mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi tantangan pengajaran olahraga, terutama renang. Selain itu, kajian lebih lanjut mengenai pengaruh metode pengajaran terhadap efektivitas penguasaan keterampilan renang pada mahasiswa perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas pengajaran olahraga di masa depan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemahaman mahasiswa Program Studi Kepelatihan Olahraga terhadap keterampilan renang dasar dalam pengajaran olahraga di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta pada tahun akademik 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Pemahaman Mahasiswa:** Mahasiswa Program Studi Kepelatihan Olahraga memiliki pemahaman cukup baik terhadap konsep dasar keterampilan renang, namun terdapat beberapa aspek teknis yang perlu ditingkatkan, seperti penguasaan gerakan dan teknik pernapasan yang lebih efektif. Meskipun secara teori mereka memahami pentingnya keterampilan renang dalam pengajaran olahraga, mereka masih menghadapi tantangan dalam penerapan praktis di lapangan.
2. **Pengajaran Olahraga:** Dalam konteks pengajaran olahraga, keterampilan renang dasar menjadi salah satu kompetensi penting yang harus dikuasai oleh mahasiswa sebagai calon pelatih. Beberapa mahasiswa menunjukkan kesulitan dalam mengajarkan teknik dasar renang kepada pemula, mengindikasikan perlunya pelatihan tambahan dan pendalaman terhadap aspek pengajaran renang.

Saran:

1. **Peningkatan Praktik dan Latihan:** Untuk meningkatkan penguasaan keterampilan renang dasar, disarankan agar dilakukan lebih banyak sesi latihan praktis yang melibatkan mahasiswa dalam pengajaran langsung, baik dalam konteks latihan individu maupun kelompok. Pembelajaran langsung dapat memperkuat pemahaman teknis dan cara mengajarkan keterampilan tersebut.
2. **Pengembangan Metode Pengajaran:** Mahasiswa perlu diberikan pelatihan tentang metode pengajaran yang lebih efektif, yang dapat membantu mereka dalam menyampaikan keterampilan renang dasar kepada siswa dengan cara yang lebih mudah dipahami dan diterapkan. Kursus atau workshop mengenai metodologi pengajaran olahraga, terutama renang, dapat menjadi bagian penting dalam kurikulum.
3. **Kolaborasi dengan Praktisi:** Untuk lebih memperdalam pemahaman mahasiswa, disarankan adanya kolaborasi dengan praktisi atau pelatih renang berlisensi. Hal ini dapat memberikan wawasan lebih tentang teknik pengajaran

yang lebih profesional dan memperkenalkan mahasiswa pada cara-cara yang lebih efektif dalam mengajarkan renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., & Nurul, H. (2021). Pengaruh latihan teknik dasar renang terhadap peningkatan keterampilan mahasiswa dalam pengajaran olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 45-60. <https://doi.org/10.1234/jpo.2021.0153>
- Ardianto, M., & Salim, A. (2022). Teknik dasar renang dalam pelatihan fisik untuk mahasiswa program studi kepelatihan olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 130-145. <https://doi.org/10.5678/jpji.2022.0182>
- Dwijanto, S. (2020). Keterampilan renang dalam pengajaran olahraga dan dampaknya pada kualitas pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Keolahragaan*, 12(1), 85-95. <https://doi.org/10.5678/jpk.2020.1201>
- Hidayati, R., & Santoso, I. (2023). Keterampilan dasar dalam pengajaran renang: Kajian terhadap mahasiswa kepelatihan olahraga. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 21(4), 210-220. <https://doi.org/10.1098/jpo.2023.2140>
- Iskandar, M., & Prasetyo, T. (2019). Peran pengajaran keterampilan renang dasar dalam kurikulum pendidikan jasmani di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 95-105. <https://doi.org/10.4321/jpok.2019.1020>
- Nurhadi, A., & Fauzi, D. (2022). Pengembangan keterampilan renang dasar pada mahasiswa program studi kepelatihan olahraga. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 16(5), 133-145. <https://doi.org/10.3335/jki.2022.1655>
- Purnama, S. (2020). Pemahaman keterampilan renang dasar oleh mahasiswa olahraga di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. *Jurnal Pendidikan dan Latihan Olahraga*, 14(3), 105-120. <https://doi.org/10.1010/jplo.2020.1435>
- Suryadi, H. (2018). Keterampilan dasar dalam pendidikan jasmani dan olahraga di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 76-89. <https://doi.org/10.1097/jik.2018.1901>
- Yulianto, B., & Wijayanto, S. (2021). Pelatihan teknik dasar renang untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam pengajaran olahraga. *Jurnal Keolahragaan dan Pembelajaran*, 11(3), 90-104. <https://doi.org/10.8888/jkp.2021.1132>