



Tinjauan Kemampuan Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu

Siti Nurkholija¹, Ferri Hendryanto²

^{1,2}. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2025
Revisi April 2025
Diterima Mei 2025
Tersedia online Mei 2025

Kata kunci:

Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra dan putri yang berjumlah 30 orang, teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling berjumlah 30 orang atlet yang terdiri dari umur 10-12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat kita tarik kesimpulannya sebagai berikut bahwa kemampuan renang gaya bebas atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu dikategorikan kurang dengan persentase sebanyak 36,67% sedangkan kemampuan renang gaya dada atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu dikategorikan baik dengan persentase sebanyak 36,67% dengan waktu rata-rata renang gaya bebas atlet sebesar 24,58. Waktu yang baik renang gaya dada atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu yakni 23,18 detik, dan waktu yang kurang baik renang gaya dada atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu yakni 30,57, dengan waktu rata-rata renang gaya dada atlet sebesar 26,28

Abstract

The purpose of this study was to determine the review of the freestyle and breaststroke swimming ability of the Silimang Club, Rokan Hulu Regency. This type of research is quantitative descriptive research. The population in this study were all male and female athletes totaling 30 people, the sampling technique used was total sampling, a sample of 30 athletes consisting of 10-12 years old. Based on the results of this study, we can draw the following conclusions that the good time for freestyle swimming of Silimang Club athletes in Rokan Hulu Regency is 21.05 seconds, and the bad time for freestyle swimming of Silimang Club athletes in Rokan Hulu Regency is 28.56, with an average freestyle swimming time of athletes of 24.58 distributed. The good time for breaststroke swimming of Silimang Club athletes in Rokan Hulu Regency is 23.18 seconds, and the bad time for breaststroke swimming of Silimang Club athletes in Rokan Hulu Regency is 30.57, with an average breaststroke swimming time of athletes of 26.28.

PENDAHULUAN

Sport (olahraga) merupakan aktivitas fisik maupun psikis seseorang secara menyeluruh hampir disetiap kalangan, baik dari kalangan yang masih anak-anak maupun yang sudah dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang terstruktur gerakannya hingga dapat mengembangkan dan membina potensi jasmani seseorang. Sebagian masyarakat pada umumnya memiliki cara pandang bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan pada pagi hari maupun di sore hari yang bertujuan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, untuk waktu pelaksanaan kegiatan ini disesuaikan oleh pelaku itu sendiri (Aditia, 2015).

Olahraga berperan penting sebagai motor penggerak dalam membangun sebuah landasan prestasi yang diakui akan hasilnya, sehingga olahraga memiliki fungsi menciptakan berbagai potensi dalam memacu sektor-sektor pembangunan yang lain secara sadar, sehat dan berkelanjutan. Usaha kita adalah untuk memberikan dukungan dan *support* terhadap prestasi olahraga nasional selayaknya menjadi sebuah dorongan kebangsaan yang menyeluruh. Olahraga dijadikan tanggung jawab kita bersama dalam membentuknya (Utami, 2015).

Perancangan, pembinaan dan pengembangan disetiap aspek olahraga tersebut dapat dilaksanakan dengan melaksanakan olahraga secara rutin serta selalu mendukung dan merangkul semua perkumpulan olahraga, memunculkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat daerah hingga ke level nasional, dan teratur dalam melaksanakan kompetisi secara berjenjang, terprogram, punya kalender khusus, berkesinambungan dan selaras dengan program pemerintah, maka hal ini dapat menjaga kesehatan tubuh sebagai syarat untuk mendapatkan hidup yang aktif dan produktif. Setiap pelaku insan olahraga tersebut apabila *intens* melakukan aktivitas olahraga, maka tubuhnya akan selalu tampak sehat dan bugar. Oleh karena itu, agar kesehatan tubuh tetap terjaga maka salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan cara berolahraga secara rutin, teratur, dan berkesinambungan (Haryanto, Wijaya, Skevio, & Okilanda, 2021).

Berkembangnya suatu bangsa disebabkan oleh beberapa aspek sendi kehidupan, baik dibidang ilmu pengetahuan, teknologi serta termasuk dibidang olahraga. Olahraga adalah salah satu wujud yang bisa mengembangkan salah satu sumber daya manusia serta meningkatkan harkat dan martabat untuk mewujudkan harapan/cita-cita bangsa. Melakukan sosialisasi dan pembinaan olahraga secara terprogram di Indonesia, merupakan salah satu upaya kita dan pemerintah dalam meningkatkan kesehatan jasmani bagi masyarakat, pemupukan watak dan sportivitas, serta meningkatkan prestasi olahraga di bidang masing-masing.

Dalam Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 telah diuraikan tentang Desain Besar Olahraga Nasional yang selanjutnya disingkat DBON adalah setiap arsip/dokumen rencana induk yang berisikan kepada arah sebuah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, bertanggungjawab, dan berkelanjutan dalam cakupan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan industri olahraga (DBON, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita simpulkan pengertian olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, tersistematis, dilakukan untuk meningkatkan kebugaran pada jasmani seseorang, baik dilakukan secara individu maupun berkelompok, secara kompetisi maupun untuk rekreasi ataupun pendidikan yang tujuannya untuk menguatkan otot tubuh, tulang serta menyehatkan tubuh seseorang dari berbagai penyakit. Adapun cabang olahraga yang kita maksud adalah olahraga renang.

Olahraga renang melibatkan gerakan tubuh yang menggerakkan otot rangka pada media air yang menghasilkan sebuah energy gaya dorong meluncur ke depan, aktivitas ini bisa dilakukan mulai dari kalangan anak-anak sampai pada golongan orang dewasa, olahraga renang merupakan aktivitas di air yang dapat menggerakkan seluruh anggota badan, mulai dari pergerakan tangan, kaki, yang dikombinasikan dengan pengambilan nafas, sehingga membuat tubuh meluncur bergerak ke depan (Setyo Wicaksono, 2017).

¹Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohu
* Email: sitinurulizasuregar@gmail.com

Olahraga renang termasuk pada olahraga prestasi, penampilan, kinerja dan kapasitas dalam membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi, baik tingkat daerah, nasional maupun internasional yang bertujuan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Sarifin & Ilyas, 2009).

Renang adalah jenis olahraga yang dilakukan di dalam air dengan posisi tubuh yang sejajar dengan permukaan air atau dengan istilah lain *streamline*. Dikenalkan sejak zaman prasejarah yang menjadi kebutuhan manusia dalam kehidupannya, terutama sekali digunakan untuk membela diri dalam perubahan alam seperti banjir. Salah satu cabang olahraga dalam pendidikan adalah olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, dalam setiap gerakan renang harus selalu menggunakan anggota tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Olahraga ini sangat bermanfaat serta berguna bagia siapa saja dan merupakan olahraga yang menyenangkan dalam merileksasikan pikiran (Rezki, Jatra, & SM, 2019).

Di dalam olahraga renang, terdapat teknik gaya di dalamnya seperti renang gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breastroke*), gaya kupu-kupu/dolphin (*butterfly*) dan gaya punggung (*backstroke*) (Laksana, Adnyana, Pranata, & Dewi, 2021). Renang merupakan olahraga yang sangat disenangi atau digandrungi serta sering dipertandingkan oleh masyarakat di dunia yang berorientasi kepada cabang olahraga individu, dan pada khususnya masyarakat Indonesia, karena Negara kita merupakan negara maritim/perairan (Raihanthiardy & Denay, 2020).

Renang gaya bebas adalah posisi tubuh telungkup dan menghadap ke lantai kolam dengan psosisi tubuh *streamline*, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara gerakan kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah seperti gerakan torpedo. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke lantai, pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar air, saat tubuh dalam posisi miring dan kepala dipalingkan ke samping, maka disaat itu perenang mengambil nafas, baik posisi kepala ke kanan atau ke kiri (Abdul Malik, Sukardi Putra, 2015).

Renang gaya dada adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dengan posisi tetap *streamline* atau rata-rata air. Kedua kaki menendang ke arah luar seperti gerakan mencambuk secara bersamaan, sementara kedua tangan diluruskan di depan. Kemudian ditarik secara bersamaan ke bawah dada dan tidak boleh melebihi pinggang, kedua tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah permukaan air, agar badan meluncur lebih cepat ke arah depan. Teknik gaya dada yang terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: *start*, gerakan *underwater*, posisi tubuh lurus, gerakan lengan menarik ke dalam dan mendorong ke depan, gerakan tungkai bersamaan, pengambilan nafas pada saat kepala ditengadahkan ke atas, kemudian pada saat tangan didorong lurus ke depan, kepala masuk kembali ke rata-rata air (Hermawan & Nurmasari, 2020).

Profil klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu adalah sebagai berikut, Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu didirikan pada tanggal 24 April 2019, klub ini didirikan langsung oleh penggagasnya yakni Bapak Resdianto, M.Pd, beliau seorang dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Kampus Universitas Pasir Pengaraian yang lahir di Surau Gading pada tanggal 11 Oktober 1989. Awalnya beliau sendiri yang melatih pada klub tersebut, akan tetapi seiring waktu dengan semakin banyaknya atlet yang mendaftar, beliau menambah asisten pelatihnya yakni Riski Ganda, Taufik Nurrahman, Ana Khairunnisa, Mutia Azela dengan Bendahara Hafiza. Arti nama klub silimang yakni ikan yang suka bergerombol dikala berenang, dengan harapan klub ini banyak yang masuk untuk bergabung berlatih, ternyata selain dengan do^a dan usaha seiring waktu klub ini semakin terus bertambah dan sekarang sudah mencapai 30 orang atlet yang sudah bergabung. Untuk tempat latihan klub silimang ini adalah di kolam renang hotel Sapadia Kabupaten Rokan Hulu dan untuk jadwal latihan yang diterapkan oleh klub yakni pada hari rabu jam 16.00 wib s/d selesai dan hari minggu 07.00 wib s/d selesai. Sarana dan prasarana latihan yang sudah dimiliki klub silimang adalah pelampung, kaca mata renang, pakaian renang, dan tahapan lainnya masih dalam berproses, karena dibeli masing-masing oleh orang tua atlet. Untuk kolam mereka masih melakukan sistem pembayaran yang dibebani

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pengaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: sitinurulizasiregar@gmail.com

langsung kepada orang tua atlet, sehingga orang tua atlet yang secara langsung membayar uang tiket masuk.

Berdasarkan observasi peneliti pada klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu, peneliti menemukan beberapa permasalahan diantaranya adalah bahwa sebahagian atlet di klub silimang kabupten Rokan Hulu, mereka baru bisa berenang dengan dua gaya yakni renang gaya bebas dan renang gaya dada, atlet klub Silimang ini hanya baru mengikuti kejuaraan *fun swimming*, baik di dalam provinsi Riau maupun Sumbar, nomor yang mereka ikuti rata-rata di nomor 25 meter dan 50 meter, oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk mengkaji secara dalam lagi, karena belum diketahui maksimal kemampuan renang gaya bebas dan gaya dada atlet klub Silimang. Atas dasar inilah penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: Tinjauan Kemampuan Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang digunakan/dilaksanakan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independen*) tanpa membuat perbandingan, atau menggabungkan dari beberapa variabel yang lain dan untuk mengumpulkan rancangan data secara nyata dan kongkret (Pribadi & Madilis, 2022). Dalam penelitian ini adalah untuk meninjau sejauh mana Kemampuan Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu

Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian ini adalah atlet berjumlah 30 orang yang tertera pada Tabel di bawah ini.

Tabel 1.
Populasi Atlet Putra Silimang Kabupaten Rokan Hulu

Jenis Kelamin	Usia	Atlet
Laki-laki (Putra)	10-12	10 Orang
Jumlah 10 Orang		

Sumber: Pelatih Kepala

Tabel 2.
Populasi Atlet Putri Silimang Kabupaten Rokan Hulu

Jenis Kelamin	Usia	Atlet
Perempuan (Putri)	10-12	20 Orang
Jumlah 20 Orang		

Sumber: Pelatih Kepala

Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*, *total sampling* adalah teknik dalam pengambilan sampel yang menggunakan seluruh populasi yang ada untuk dijadikan sampel pada penelitian ini yakni pada klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu adalah sebanyak 30 orang (Suryanhi & M, 2020)

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: sitinurulizasiregar@gmail.com

Pengembangan Instrument

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006). Instrumen penelitian ini adalah tes renang gaya bebas dan renang gaya dada adapun ketentuan pelaksanaannya adalah:

- a) Tes Berenang 15 meter (untuk Putra dan Putri, Fahrur Rozi, 2019).
 - 1) Tujuan: untuk mengukur kemampuan waktu percepatan dan kecepatan maksimal berenang pada jarak 15 meter.
 - 2) Perlengkapan: Kolam renang dengan panjang 25 meter, meteran, *stopwatch*, dan pluit.
 - 3) Prosedur Pelaksanaan:
 - 1) Orang yang dites diperintahkan untuk turun ke dalam kolam renang dan berdiri dipinggir dinding *start* kolam renang.
 - 2) Orang yang dites menjalankan test ketika mendengar aba-aba, “awas.. priiiittt..”.
 - 3) Orang yang dites melakukan *push* (dorongan) kaki dari tembok dan dilanjutkan gerakan *underwater*/ meluncur, kemudian dilanjutkan dengan gerakan berenang sampai 15 meter kolam renang.

Penilaian: skor didapatkan dari capaian waktu saat ada bunyi seruan “pluit” hingga finis bejarak 15 meter. Seorang yang dites diberi kesempatan pengulangan sebanyak 2 kali tes (Fahrur Rozi, 2019).

Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan masalah dan data yang dilakukan, maka untuk memperoleh data. Penulis menggunakan metode sebagai berikut:

- a. Observasi
Mengenai masalah yang diteliti yakni Tinjauan Kemampuan Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu.
- b. Kepustakaan
Pengumpulan data, ungkapan teori-teori yang disajikan berkaitan dengan penelitian ini, yaitu: dalam bentuk buku, jurnal, maupun informasi di internet. Teori yang ditelusuri diantaranya penguasaan teknik dan sarana prasarana renang gaya bebas dan gaya dada pada klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu.
- c. Tes dan Pengukuran
Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan satu kali yaitu tes renang gaya bebas dan gaya dada atlet klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu

Teknik Analisa Data

Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan menggunakan statistik deskriptif yaitu suatu cara dalam mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai dari setiap data yang kita kumpulkan. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar tes renang yang sudah ditentukan. Adapun rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = X 100\%$$

Penjelasan:

P = Persentase yang bakal kita cari

F = Frekuensi

N = Jumlah dari setiap responden (Syah & Akhmad, 2019)

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: sitinurulizasiregar@gmail.com

HASIL

Hasil Tes Renang Gaya Bebas

Berdasarkan dari hasil pengolahan data pada tes renang gaya bebas atlet klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu, maka diperoleh datanya seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Data Tes Renang Gaya Bebas Atlet Klub
Silimang Kabupaten Rokan Hulu

No	Rentang Skor	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif(%)	Kategori
1	≤ 21,13	1	3,33	Baik Sekali
2	21,14 – 23,43	10	33,33	Baik
3	23,44 – 25,73	7	23,33	Sedang
4	25,74 – 28,03	11	36,67	Kurang
5	≥ 28,03	1	3,33	Kurang Sekali

Sumber Olahan Data Mei 2025

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh bahwa hasil tes kemampuan renang gaya bebas atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu berada pada ketegori kurang yaitu sebanyak 11 orang atlet

Hasil Tes Renang Gaya Dada

Berdasarkan dari hasil pengolahan data pada tes renang gaya dada atlet klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu, maka diperoleh datanya seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Data Tes Renang Gaya Dada Atlet Klub
Silimang Kabupaten Rokan Hulu

No	Rentang Skor	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	≤ 22,85	0	0	Baik Sekali
2	22,86 – 25,14	11	36,67	Baik
3	25,15 – 27,43	11	36,67	Sedang
4	27,44 – 29,72	5	16,67	Kurang
5	≥ 29,72	3	10,00	Kurang Sekali

Sumber Olahan Data Mei 2025

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh bahwa hasil tes kemampuan renang gaya dada atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu berada pada ketegori baik dan sedang yaitu sebanyak 11 orang atlet

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada renang gaya bebasa dan gaya dada, maka perolehan waktu yang baik pada renang gaya bebas atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu yakni 21,05 detik, dan waktu yang kurang baik renang gaya bebas atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu adalah 28,56, dengan waktu rata-rata renang gaya bebas atlet sebesar 24,58. Berdasarkan nilai standar deviasi sebesar 2,30 dengan ketentuan, jika $H_0 = L_{hitung} < L_{tabel} = 0,122 < 0,161$, maka data tersebut berdistribusi normal, Sedangkan waktu yang baik renang gaya dada atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu adalah 23,18 detik, dan waktu kurang baik renang gaya dada atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu yakni 30,57, dengan waktu rata-rata renang gaya

¹Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohu

* Email: sitinurulizasiregar@gmail.com

dada atlet sebesar 26,28. Berdasarkan nilai standar deviasi sebesar 2,29 dengan ketentuan, jika $H_0 = L_{hitung} < L_{Tabel} = 0,137 < 0,161$, maka data tersebut berdistribusi normal. Untuk lebih jelas dapat melihat tabel di bawah ini.

Tabel 5.
Hasil Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Atlet Klub Silimang

Renang Gaya	Waktu Tercepat	Waktu Terlambat	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Bebas	21,05	28,56	0,122	0,161	Berdistribusi Normal
Dada	23,18	30,57	0,137	0,161	Berdistribusi Normal

Secara keseluruhan pada kemampuan renang gaya bebas masih tergolong rendah/kurang hal ini dapat dilihat dari kurangnya jadwal latihan Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu yang hanya dilaksanakan sebanyak dua kali seminggu. Selain itu untuk pencapaian prestasi perbandingan antara banyaknya pelatih dan atlet tidak seimbang dan atlet masih tergolong dalam usia muda (pemula). Perlunya proses latihan yang rutin serta teratur, sehingga dapat membuat kemajuan bagi atlet dalam mengukir sebuah prestasi, perlunya pelatih yang berpengalaman, terlatih dan memiliki lisensi pelatih, perlunya pemberian program latihan yang dari mudah hingga ke hal yang sangat membantu atlet untuk bisa mempelajari teknik tersebut secara cepat dan tepat. Selain aspek teknik, aspek lain yang perlu dipersiapkan oleh seorang pelatih adalah kondisi fisik yang baik, taktik dalam mengambil keputusan disaat berenang serta kemampuan untuk selalu disiplin dalam berlatih (Lahinda, 2020).

Sedangkan untuk kemampuan renang gaya dada sudah bisa dikategorikan baik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa atlet yang dikategorikan baik memiliki kemampuan pernapasan yang baik, yang memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan penggunaan oksigen dan meningkatkan kinerja renang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan renang gaya dada atlet yang dikategorikan baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk teknik gerakan kaki dan tangan yang efektif, posisi tubuh yang stabil, koordinasi yang baik, dan kemampuan pernapasan yang baik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kita, maka dapat kita tarik kesimpulannya sebagai berikut. Kemampuan renang gaya bebas atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu dikategorikan kurang dengan persentase sebanyak 36,67%. Tingkat kemampuan renang gaya bebas atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu yang berkategori baik sekali 1 orang atau 3,33%, kategori baik 10 orang atau 33,33%, kategori sedang 7 orang atau 23,333%, kategori kurang 11 orang atau 36,67% dan kategori kurang sekali 1 orang atau 3,33%.

Kemampuan renang gaya dada atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu dikategorikan baik dan sedang dengan persentase sebanyak 36,67%. Tingkat kemampuan renang gaya bebas atlet Klub Silimang Kabupaten Rokan Hulu yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, kategori baik 11 orang atau 36,67%, kategori sedang 11 orang atau 36,67%, kategori kurang 5 orang atau 16,67% dan kategori kurang sekali 3 orang atau 10%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

Abdul Malik, Sukardi Putra, I. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Antara

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: sitinurulisasiregar@gmail.com

Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UNSYIAH Angkatan 2010. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(1), 54–63.

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- DBON, P. P. N. 86 T. 2021 tentang. (2021). Salinan undang-undang DBON.
- Fahrur Rozi, D. (2019). *Model Identifikasi Bakat atlet Renang*.
- Gani, R. A., Achmad, I. Z., & Julianti, R. R. (2022). Pelatihan Program Tabata Aquatik Bagi Pelatih Renang dan Guru Penjas Se-Kabupaten Karawang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 5(3), 454–459. <https://doi.org/10.30591/japhb.v5i3.3873>
- Harmoko, Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Haryanto, J., Wijaya, A. S., Skevio, W. M., & Okilanda, A. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 380–391.
- Hermawan, H. A., & Nurmasari, K. (2020). Identifikasi kesulitan belajar renang gaya dada mahasiswa PJKR S1 angkatan 2018 Identification the difficulty of learning breaststroke swimming technique for undergraduate student (S1) of PJKR 2018. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 18–27.
- Lahinda, J. (2020). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Kemampun Renang Gaya Bebas Pada Mahamahamasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 1(2), 82–87. <https://doi.org/10.30598/jargariasprintvol1issue2page82-87>
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., Pranata, I. K. Y., & Dewi, I. A. K. A. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Pada Siswa Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1), 113–122. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.490>
- Manda, et al. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Kecepatan Berenang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Usia 9 - 14 Tahun. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 3(1), 18–25. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v3i1.6202>
- Manullang, J. G. (2016). Sejarah Teknik Dasar Renang Dan Peraturan Perlombaan Renang, (January 2016). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/354783358>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi Aturan Berolahraga yang Benar Sesuai dengan Rumus “TKPE.” *Pengabdian Siliwangi*, 4, 157–160.
- Permata, N. (2009). *Mahir Berenang. Buku*.
- Pribadi, M. R., & Madilis, F. (2022). Survei Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STIKIP Kie Raha. *Jurnal Ilmiah Wahana*

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: sitinurulizasiregar@gmail.com

Pendidikan, 8(3), 271–275. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6392128>

- Puspodari. (2022). Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan Senam Puslatkot Kota Kediri dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022. *Kejora*, 6(April 2021), 207–211.
- Raihanthiardy, M., & Denay, N. (2020). Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 146–156.
- Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal.Uir.Ac.Id*, 4(1), 258–265.
- Sarifin, & Ilyas. (2009). Olahraga Berenang. *Renang*, 8(5), 82.
- Setyo Wicaksono, D. (2017). Kontribusi Kecepatan Gerakan Tangan dan Gerakan Kaki Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter (Studi pada Siswa SMP Hang Tua 5 yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 758–761.
- Siti Nurhalisa Mutia Aulria. (2025). Pejuang Renang Gaya Bebas 50 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan Atlet Garuda Laut Usia 10 Tahun Siti Nurhalisa Mutia Aulria. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 6–11.
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*.
- Suryanhi, L., & M, M. (2020). Penggunaan Lahan Dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga Di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan Lestari (KrpL). *Jurnal Environmental Science*, 3(1). <https://doi.org/10.35580/jes.v3i1.15362>
- Syah, H., & Akhmad, N. (2019). Analisis Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler MTS NW Lingsar Tahun 2019, 6(September), 90–94.
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 6.
- Widiasih, K. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Berenang Gaya Dada Melalui Teknik Latihan Terbimbing pada Siswa Kelas IX C DI MTs Negeri 1 Purbalingga. *Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 20–25. <https://doi.org/10.51878/learning.v3i1.2034>

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: sitinurulizasiregar@gmail.com