

# Pengaruh Metode Pembelajaran Terstruktur Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas

Ruslan Abdul Gani<sup>1\*</sup>, Oman Unju Subandi<sup>2</sup>, Irfan Zinat Achmad<sup>1</sup>, Rekha Ratri Julianti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pascasarjana Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, <sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

\* Correspondence: [ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id](mailto:ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id)

## Abstract

Freestyle swimming skills are a mandatory competency for Physical Education students, but many still experience obstacles such as unstreamlined body position, irregular breathing, and poor movement coordination, often caused by a conventional learning approach that lacks structure. This study aims to analyze the effect of structured learning methods on improving students' freestyle swimming skills. The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The sample consisted of 30 students divided into an experimental group (receiving structured learning for 16 sessions) and a control group (conventional learning). Skills were measured using the JRT freestyle swimming test (JRT-FST). The results of the analysis showed that the experimental group experienced a very significant increase in average technique scores of 21.27 points, while the control group only increased by 3.93 points. An independent t-test confirmed a very significant difference between the two groups ( $p = 0.000$ ). It was concluded that the structured learning method was significantly more effective in improving freestyle swimming skills than the conventional method.

**Keyword:** Structured learning; freestyle swimming; motor skills; physical education; learning methods

## Abstrak

Keterampilan renang gaya bebas merupakan kompetensi wajib bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, namun masih banyak yang mengalami hambatan seperti posisi tubuh tidak *streamline*, pernapasan tidak teratur, dan koordinasi gerak yang buruk, seringkali disebabkan oleh pendekatan pembelajaran konvensional yang kurang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode pembelajaran terstruktur terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol pretes-postes. Sampel terdiri dari 30 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (menerima pembelajaran terstruktur selama 16 pertemuan) dan kelompok kontrol (pembelajaran konvensional). Keterampilan diukur menggunakan tes renang gaya bebas JRT (JRT-FST). Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor teknik rata-rata yang sangat signifikan sebesar 21,27 poin, sementara kelompok kontrol hanya meningkat 3,93 poin. Uji statistik independen *t-test* menegaskan perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok ( $p = 0,000$ ). Disimpulkan bahwa metode pembelajaran terstruktur secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dibandingkan metode konvensional.

**Kata kunci:** Pembelajaran terstruktur; renang gaya bebas; keterampilan motorik; pendidikan jasmani; metode pembelajaran

Received: 21 Agustus 2025 | Revised: 11, 25 September, 19 Oktober 2025

Accepted: 4 Desember 2025 | Published: 23 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Renang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan usia, dari mulai usia dini sampai usia lansia, karena banyak manfaat yang didapatkan dari berenang seperti manfaat sehat, relaksasi pada otot dan mengurangi stress (Hita et al., 2021). Berenang menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu dengan kita rutin melakukan aktivitas renang maka kita tidak akan mudah sakit, kondisi fisik kita terjaga (Narlan et al., 2023). Selain manfaat fisiologis, renang juga memberikan dampak edukatif, seperti peningkatan disiplin, konsentrasi, dan kepercayaan diri peserta didik ketika beradaptasi dengan lingkungan akuatik.

Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada program studi pendidikan jasmani, keterampilan renang menjadi kompetensi wajib yang harus dikuasai sebagai modal profesional seorang calon pendidik, instruktur, maupun pelatih olahraga. Salah satu kompetensi dasar yang harus dikuasai mahasiswa adalah keterampilan renang gaya bebas. Gaya bebas dipandang sebagai fondasi teknik renang karena menuntut integrasi koordinatif antara posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, serta mekanisme pernapasan yang ritmis dan efisien (Lauh et al., 2020). Banyak mahasiswa mengalami hambatan berupa posisi tubuh yang tidak streamline, teknik pernapasan yang tidak teratur, serta koordinasi lengan tungkai yang tidak sinkron (Nadia et al., 2024).

Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya performa renang dan membuat mahasiswa sulit mencapai standar kompetensi mata kuliah renang. Permasalahan tersebut tidak terlepas dari praktik pembelajaran di lingkungan kampus yang masih cenderung menggunakan pendekatan pembelajaran konvensional. Proses pembelajaran sering kali tidak mengikuti tahapan pengajaran yang sistematis, kurang menekankan pendekatan teknik, dan belum memanfaatkan strategi koreksi gerak secara berkelanjutan. Padahal, teori pembelajaran motorik menegaskan pentingnya struktur pengajaran yang jelas, penyederhanaan teknik dalam bentuk tahapan proses pembelajaran, serta pemberian umpan balik yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak (Indahwati et al., 2025).

Pembelajaran yang tidak terstruktur menyebabkan mahasiswa kesulitan memahami dasar-dasar teknik gaya bebas dan menghambat proses belajar mereka secara keseluruhan. mahasiswa pendidikan jasmani seharusnya memiliki keterampilan renang gaya bebas yang memadai, baik dari segi teknik maupun kecepatan. Mereka juga perlu memahami prinsip-prinsip pengajaran renang agar dapat mentransfer ilmu tersebut kepada peserta didik secara efektif. pengajaran renang gaya bebas tidak hanya berfokus pada pencapaian waktu tercepat, tetapi juga pada penguasaan teknik yang benar, seperti posisi tubuh *streamline*, gerakan tangan yang bergantian, tendangan kaki yang konsisten, dan pengaturan pernapasan yang efisien.

Untuk mencapai kondisi ideal ini, dibutuhkan pendekatan belajar yang terencana, terstruktur, dan dievaluasi secara berkala. Metode terstruktur adalah metode yang dirancang secara sistematis dengan tujuan tertentu, meliputi tahapan yang jelas mulai dari pemanasan, inti, hingga pendinginan (David, 2023). Program ini disusun berdasarkan prinsip-prinsip pembelajaran fisik seperti spesifikasi, progresivitas, dan individualitas, sehingga mampu mengarahkan peserta untuk mencapai hasil maksimal (Lusiana & Diego, 2025). Metode terstruktur memberikan kemudahan-kemudahan bagi mahasiswa dalam melaksanakan tahapan

gerak renang gaya bebas, dari mulai tahap mudah, sedang dan sulit sehingga mahasiswa akan lebih cepat bisa menguasai keterampilan renang gaya bebas.

Metode terstruktur ini memiliki dampak perubahan cepat pada penguasaan keterampilan cabang olahraga sehingga dengan program yang tepat dan terarah akan memberikan peningkatan penguasaan keterampilan cabang olahraga (Triandini et al., 2019). Tahapan dalam proses metode terstruktur ini dari mulai tahap perencanaan, pelaksanaan sampai ke evaluasinya sangat jelas dan detail, menjadikan program terstruktur ini bisa menjadi rujukan bagi dosen untuk dijadikan sebagai pedoman mengajar di perguruan tinggi dengan selalu mengedepankan aspek fleksibilitas dan diferensiasi bagi mahasiswa. Metode pembelajaran terstruktur sebagai solusi untuk mengatasi hambatan tersebut.

Pendekatan ini menekankan tahapan pembelajaran yang sistematis, dimulai dari pengenalan teknik dasar, pembelajaran komponen gerak, integrasi gerakan secara bertahap, hingga evaluasi dan koreksi berkelanjutan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa pembelajaran terstruktur dapat meningkatkan efektivitas penguasaan keterampilan motorik, memperbaiki koordinasi gerak, dan mempercepat proses adaptasi terhadap tugas baru dalam olahraga. Oleh karena itu, penerapan metode pembelajaran terstruktur diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan Jasmani.

Penelitian ini menjadi penting karena keterampilan renang gaya bebas tidak hanya menjadi tolak ukur kompetensi mahasiswa, tetapi juga berimplikasi pada kualitas pengajaran mereka di masa depan. Mahasiswa yang memiliki keterampilan renang yang baik akan lebih percaya diri dan kompeten dalam mengajarkan renang kepada peserta didik. Oleh karena itu, program pembelajaran yang sistematis sangat penting untuk memfasilitasi peningkatan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa secara substansial. Berbagai penelitian oleh (Mahyudi et al., 2025) menunjukkan bahwa program pendidikan renang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan motorik dan psikologis anak usia dini.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Saputra & Wahidi, 2020) hasil penelitiannya metode bagian lebih efektif meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dibandingkan metode keseluruhan. Selain itu, efisiensi dalam gaya bebas sangat dipengaruhi oleh keterampilan mengkoordinasikan gerakan tubuh, tangan, dan kaki secara tepat (Amri et al., 2022). Pembelajaran variasi seperti push-up dan squat-jump terbukti meningkatkan keterampilan atlet pemula, sementara metode interval berhasil menurunkan waktu tempuh renang 100 m pada atlet renang (Nikšić et al., 2019). Kebaruan dalam penelitian ini dengan mengkaji secara spesifik pengaruh metode terstruktur terhadap keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani.

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas metode umum, penelitian ini memfokuskan pada rancangan program pembelajaran yang berbasis pada diferensiasi mahasiswa untuk memfasilitasi pemahaman dan praktik mahasiswa terhadap kurikulum renang gaya bebas. Penelitian ini merumuskan pertanyaan penelitian berikut (1) Apakah metode pembelajaran terstruktur meningkatkan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani? (2) Apakah peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa yang diajar melalui metode pembelajaran terstruktur lebih unggul daripada mereka yang diajar melalui metode konvensional?. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak

pembelajaran terstruktur terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain kelompok kontrol pretes-postes (*pretest-posttest control group design*). Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa program pembelajaran terstruktur, dan kelompok kontrol yang menerima pembelajaran konvensional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa pendidikan jasmani yang mengambil mata kuliah renang di universitas terkait, yang berjumlah 120 orang. Dari populasi tersebut, sampel dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki keterampilan dasar renang gaya bebas, berkomitmen mengikuti seluruh pertemuan, dan bebas dari cedera atau kondisi medis yang menghambat aktivitas renang. Sampel akhir terdiri dari 30 mahasiswa, yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, masing-masing beranggotakan 15 mahasiswa.

Tabel 1. Distribusi dan komposisi sampel penelitian

| Kelompok        | Jumlah (n) | Usia Rata-rata (Tahun) | Jenis Kelamin (L/P) |
|-----------------|------------|------------------------|---------------------|
| Eksperimen (KE) | 15         | 20,4 ± 1,2             | 10 / 5              |
| Kontrol (KK)    | 15         | 20,1 ± 1,4             | 9 / 6               |
| Total           | 30         | 20,3 ± 1,3             | 19 / 11             |

Kelompok eksperimen mengikuti program pembelajaran terstruktur yang dirancang secara sistematis, meliputi tahapan pemanasan, pengenalan teknik komponen gerak, integrasi gerakan, latihan utuh, hingga pendinginan. Program berlangsung selama 16 pertemuan dengan progresivitas dari gerakan sederhana ke kompleks. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional tanpa tahapan yang terstruktur secara spesifik.

Tabel 2. Tahapan program pembelajaran terstruktur (kelompok eksperimen)

| Fase                | Pertemuan | Fokus Pembelajaran  |
|---------------------|-----------|---|
| Pengenalan & Dasar  | 1-4       | Posisi tubuh <i>streamline</i> , gerakan kaki ( <i>flutter kick</i> ) di pinggir kolam dan dengan papan, pernapasan dasar.            |
| Komponen Gerak      | 5-10      | Gerakan lengan ( <i>pull</i> dan <i>recovery</i> ) secara terpisah dan koordinasi napas, integrasi gerak lengan dan kaki tanpa napas. |
| Integrasi & Latihan | 11-14     | Koordinasi gerak lengan, kaki, dan pernapasan secara utuh ( <i>full stroke</i> ), latihan dengan interval pendek.                     |
| Aplikasi & Evaluasi | 15-16     | Latihan renang jarak menengah (25-50m), penyempurnaan teknik, dan evaluasi formatif.  |

Kelompok kontrol menjalani pembelajaran dengan pendekatan konvensional, yang berfokus pada demonstrasi dan praktik langsung gaya bebas secara utuh tanpa pembagian tahapan yang terstruktur. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes renang gaya bebas JRT (*JRT-Freestyle Swimming Test/JRT-FST*) yang telah divalidasi oleh (Tapo et al., 2024). Tes ini mengukur aspek teknik renang seperti posisi tubuh, gerakan lengan, tendangan kaki,

dan pernapasan. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu pretes (sebelum intervensi) dan postes (setelah intervensi). Rentang kategori hasil (berdasarkan total skor) sangat baik (A): 17 - 20 poin, Baik (B): 13 - 16 poin, Cukup (C): 9 - 12 poin, Kurang (D): 5 - 8 poin, Sangat Kurang (E): 1 - 4 poin

Tabel 3. Rubrik penilaian per komponen teknik

| No. | Komponen Teknik                  | Skor 1 (Sangat Kurang)   | Skor 2 (Kurang)   | Skor 3 (Cukup)   | Skor 4 (Baik)   |
|-----|----------------------------------|--|---|--|---|
| 1.  | Posisi Tubuh & Streamline        | Tubuh tenggelam, posisi sangat tidak horizontal, pinggang tertekuk.                      | Tubuh agak horizontal namun tidak streamline, pinggang dan kaki sedikit turun.    | Tubuh cukup horizontal dan streamline, tetapi konsistensi kurang.                        | Tubuh benar-benar horizontal, streamline sempurna, stabil sepanjang gerakan.                                      |
| 2.  | Gerakan Lengan (Pull & Recovery) | Gerakan tidak terkoordinasi, tarikan air sangat pendek, recovery kaku di luar garis air. | Tarikan air efektif tapi tidak penuh, recovery tidak rileks, kadang melengkung.   | Tarikan air cukup kuat dan panjang, recovery cukup baik dengan siku tinggi.              | Tarikan air kuat, panjang, dan berakselerasi. Recovery rileks, siku tinggi, masuk jari dahulu.                    |
| 3.  | Gerakan Kaki (Flutter Kick)      | Kaki terlalu fleksi atau terlalu kaku, gerakan dari paha kurang, banyak cipratan.        | Gerakan berasal dari lutut, amplitudo tidak konsisten, sedikit menambah dorongan. | Gerakan berasal dari pangkal paha, ritme cukup baik, memberikan dorongan stabil.         | Gerakan kuat dan ritmis dari pangkal paha, amplitudo sesuai, mendukung posisi tubuh dengan optimal.               |
| 4.  | Teknik Pernapasan                | Mengangkat kepala sepenuhnya, ritme tidak teratur, mengganggu keseimbangan.              | Rotasi kepala berlebihan atau kurang, koordinasi dengan lengan sering terlambat.  | Rotasi kepala ke samping cukup baik, diambil pada saat yang tepat, namun masih ada jeda. | Rotasi kepala minimal, satu mata/mulut keluar air, terkoordinasi sempurna dengan gerakan lengan, ritme konsisten. |
| 5.  | Koordinasi & Irama               | Gerakan lengan, kaki, dan napas terpisah-pisah, tidak ada ritme yang jelas.              | Ada upaya koordinasi tetapi sering tidak sinkron, ritme terputus-putus.           | Koordinasi antar komponen cukup baik dengan irama yang dapat dikenali.                   | Koordinasi seluruh komponen sangat harmonis, membentuk irama berkelanjutan yang efisien dan halus.                |

Data yang diperoleh dianalisis secara statistik menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) untuk melihat perbedaan skor dalam masing-masing kelompok, dan uji-t sampel independen (*independent sample t-test*) untuk membandingkan perbedaan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  menggunakan perangkat lunak statistik.

## Hasil

Hasil studi menunjukkan peningkatan pada kelompok eksperimen dan control, namun, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil perhitungan analisis data disajikan dalam tabel dan grafik di bawah ini:

Tabel 4. Perbandingan hasil pretes dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

|                                  | Eksperimen        | Kontrol          |
|----------------------------------|-------------------|------------------|
| Skor teknik rata-rata pre-test   | 54,4              | 53,2             |
| Skor teknik rata-rata post-test  | 75,67             | 57,13            |
| Gain Score rata-rata             | 21,3              | 3,93             |
| $\Delta$ skor teknik ( $\pm$ SD) | $+21,27 \pm 1,23$ | $+3,93 \pm 0,46$ |

Tabel 5. Hasil pretest dan posttes kelompok eksperimen

| Paired Samples Test            |        |                |                 |   |        |        |    |                 |  |
|--------------------------------|--------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|--|
| Paired Differences             |        |                |                 |   |        |        |    |                 |  |
|                                | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        | t      | df | Sig. (2-tailed) |  |
|                                |        |                |                 | Lower                                     | Upper  |        |    |                 |  |
| Pair 1 Pretes Eks - Postes Eks | 21.267 | 1.223          | .316            | 21.944                                    | 20.590 | 67.358 | 14 | .000            |  |

Berdasarkan pada tabel 5 Analisis akhir, khususnya uji-t berpasangan, menghasilkan nilai -t sebesar 67,358 dan tingkat signifikansi  $p = 0,000$ . Nilai -p ini, yang jauh di bawah ambang batas 0,05, menunjukkan bahwa perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttests* sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran terstruktur memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa.

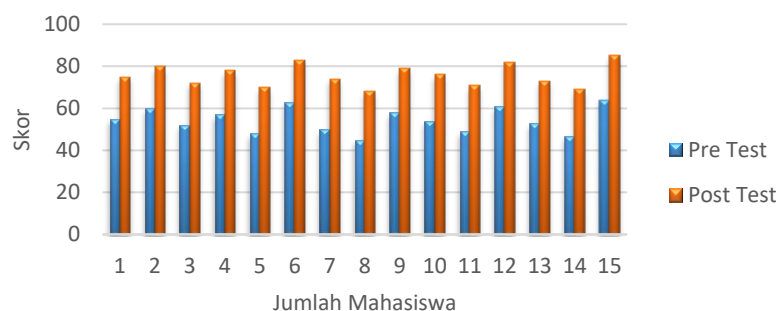


Diagram 1. Skor pretest dan posttest kelompok eksperimen

Tabel 6. Hasil pretest dan posttest kelompok kontrol

| Paired Samples Test                    |       |                |                 |   |       |        |    |                 |  |
|--|-------|----------------|-----------------|---|-------|--------|----|-----------------|--|
| Paired Differences                     |       |                |                 |   |       |        |    |                 |  |
|  | Mean  | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |       | t      | df | Sig. (2-tailed) |  |
|  |       |                |                 | Lower                                     | Upper |        |    |                 |  |
| Pair 1 Pretes Kontrol - Postes Kontrol | 3.933 | .458           | .118            | 4.187                                     | 3.680 | 33.280 | 14 | .000            |  |

Uji-t berpasangan yang dilakukan pada kelompok kontrol pada tabel 6 menghasilkan nilai-t sebesar 33,280 dan tingkat signifikansi  $p = 0,000$ . Nilai-p yang secara signifikan lebih



rendah dari 0,05 menandakan adanya perbedaan yang substansial antara skor *pretest* dan *posttest*. Selisih rerata sebesar 3.933 mengindikasikan adanya peningkatan keterampilan renang setelah periode penelitian, meskipun peningkatannya hanya kecil. Namun demikian, meskipun signifikan, besarnya peningkatan tetap jauh lebih rendah dibanding kelompok yang menerima pembelajaran terstruktur.

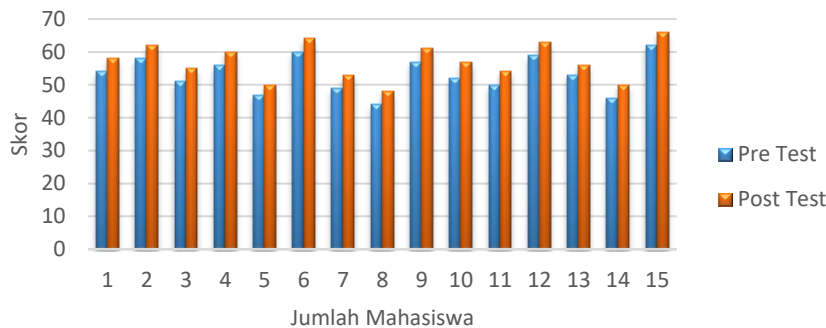


Diagram 2. Skor pretest dan posttest kelompok kontrol

Tabel 7. Peningkatan Keterampilan antara kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol

|                               | Group Statistics |    |       |                |                 |
|-------------------------------|------------------|----|-------|----------------|-----------------|
|                               | Kelompok         | N  | Mean  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Peningkatan Renang Gaya Bebas | 1                | 15 | 21.33 | 1.175          | .303            |
|                               | 2                | 15 | 3.93  | .458           | .118            |

Berdasarkan tabel 7 *group statistics*, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rata-rata keterampilan renang gaya bebas sebesar 21,33, dengan deviasi standar 1,175. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 3,93, dengan deviasi standar 0,458. Perbedaan mean yang sangat kontras ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pembelajaran terstruktur mengalami peningkatan keterampilan renang jauh lebih besar dibanding mahasiswa yang hanya mengikuti pembelajaran rutin tanpa perlakuan khusus. Dengan demikian, secara deskriptif sudah dapat terlihat adanya pengaruh kuat dari pembelajaran terstruktur dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.

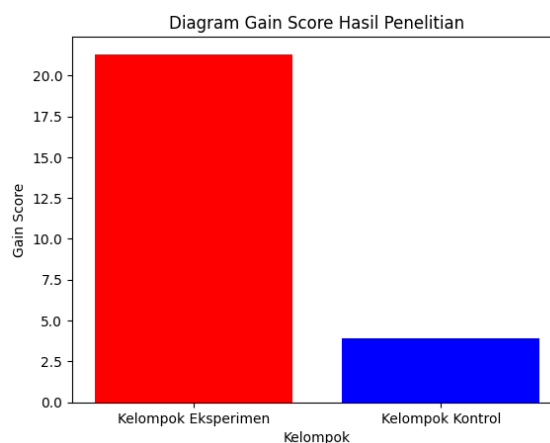


Diagram 3. Perbandingan *gain score* kedua kelompok

Berdasarkan diagram 3, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan keterampilan teknik renang gaya bebas. Kelompok eksperimen menunjukkan *gain scores* rata-rata sebesar 21,3 yang menunjukkan peningkatan substansial, sementara kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan *gain scores* rata-rata sebesar 3,93. Peningkatan *gain scores* pada kelompok eksperimen berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa, yang menunjukkan bahwa metode terstruktur memberikan pengaruh yang signifikan.

Tabel 8. Perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

|                               |                             | Independent Samples Test                |      |                              |        |                 |                 |                       |   |        |
|-------------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
|                               |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |   |        |
|                               |                             | F                                       | Sig. | t                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
| Peningkatan Renang Gaya Bebas | Equal variances assumed     | 11.895                                  | .002 | 53.436                       | 28     | .000            | 17.400          | .326                  | 16.733                                    | 18.067 |
|                               | Equal variances not assumed |   |      | 53.436                       | 18.153 | .000            | 17.400          | .326                  | 16.716                                    | 18.084 |

Selain itu, terlihat pada tabel 8 perbedaan pengaruh terlihat jelas pada uji-t untuk bagian *t-test for Equality of Means*, dengan nilai t sebesar 53,436 (*equal variances not assumed*) dan nilai signifikansi  $p = 0,000$ . Nilai  $p < 0,05$  menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dalam peningkatan keterampilan renang gaya bebas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan rata-rata sebesar 17,400 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan *Mean difference* 17.4 poin dibanding kelompok kontrol.

## Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut bahwa adanya peningkatan keterampilan renang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan program pembelajaran terstruktur dan konvensional sehingga terbukti kedua metode yang diterapkan mampu meningkatkan penguasaan teknik renang, meskipun kedua kelompok tersebut adanya peningkatan namun kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan metode pembelajaran terstruktur lebih tinggi peningkatannya. Peningkatan skor yang signifikan ini menunjukkan bahwa program pembelajaran terstruktur mampu memfasilitasi proses pembelajaran motorik secara efektif.

Pendekatan pembelajaran yang sistematis membantu mahasiswa dalam mengembangkan koordinasi gerak, efisiensi teknik, dan kekuatan fisik yang diperlukan dalam renang gaya bebas. Efektivitas pembelajaran terstruktur dalam penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran olahraga yang menekankan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara teratur, terarah, dan bertahap akan menghasilkan peningkatan kemampuan yang optimal. Hasil studi ini menegaskan bahwa pembelajaran terstruktur secara signifikan meningkatkan keterampilan



renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Peningkatan tersebut konstan, signifikan secara statistik, dan relevan secara praktis.

Oleh karena itu, penerapan program pembelajaran sistematis disarankan sebagai strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemahiran renang gaya bebas dalam bidang pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga. Program pembelajaran yang terorganisir dapat meningkatkan kemahiran renang gaya bebas pada mahasiswa pendidikan jasmani. Dengan adanya banyak variasi metode pada pembelajaran pendidikan jasmani memberikan keleluasaan dosen dalam menerapkan metode yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang sudah ditentukan, Metode pembelajaran adalah pendekatan yang dipilih oleh instruktur untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Gani et al., 2019).

Metode pembelajaran sangat banyak jenis dan macamnya semuanya bagus dan baik namun apabila pemilihan metode pembelajarannya tidak tepat artinya tidak sesuai dengan jenjang pendidikan dan kebutuhan anak maka pembelajaran yang dilaksanakan tidak akan berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan (Dinata et al., 2021). Jadi dengan dosen memilih metode yang tepat maka dipastikan proses pembelajaran akan berjalan optimal dan mahasiswa akan mudah memahami saat melakukan proses pembelajarannya mahasiswa menikmati dan tentunya ada rasa senang serta antusias dalam mengikuti pembelajaran renang (Surahman & Yeni, 2019).

Renang merupakan mata kuliah yang sangat unik bagi mahasiswa dibandingkan dengan mata kuliah gerak lainnya, pada perkuliahan renang diperlukan keberanian, kesabaran dan kepercayaan diri yang tinggi karena dilakukan di kolam renang (Nadia et al., 2024). Dengan adanya pemilihan metode yang tepat seperti metode terstruktur ini akan memberikan kemudahan mahasiswa dalam mempelajari renang gaya bebas sehingga secara mental adanya rasa percaya diri pada mahasiswa (Iqroni, 2022). Pembelajaran renang merupakan pembelajaran wajib di sekolah dan perguruan tinggi keolahragaan sehingga guru dan dosen harus bersinergi untuk mengoptimalkan proses pembelajaran renang ini agar adanya keberlanjutan program pembelajaran dari tingkat sekolah dan perguruan tinggi sehingga kemampuan keterampilan renang peserta didik akan bagus dari segi teknik dan pencapaian waktu terbaiknya.

Dengan adanya sinergitas tiap jenjang pendidikan ini akan memberikan dampak positif bagi diri peserta didik dan kompetensi guru dan dosen pada kualitas pengajarannya (Harahap & Usiono 2023). Dengan mahasiswa memiliki kemampuan berenang yang bagus akan memberikan kompetensi bagi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari dan juga yang paling penting mahasiswa dibekali dengan kemampuan *water safety* kemampuan bagaimana cara bertahan di air dan renang pertolongan pada kecelakaan di air itu akan menambah keberanian dan kepercayaan diri saat berenang pada kedalaman dan berenang pada air yang berarus (Yundari et al., 2023).

Kemampuan renang mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai elemen, meliputi situasi fisik dan psikologis, karena kondisi fisik sangat menunjang bagi pembelajaran renang, mahasiswa harus memiliki kekuatan otot, fleksibilitas dan kecepatan sehingga saat mengikuti pembelajaran renang akan memiliki kemampuan renang yang baik, apabila mahasiswa tidak memiliki kondisi fisik tersebut maka akan lambat dalam menguasai gerakan teknik renangnya (Sartono & Adityatama, 2020). Karena renang medianya di air sedangkan air sifatnya pekat dan

pastinya kalau mahasiswa tidak memiliki massa otot yang optimal, fleksibilitas tubuh yang rendah dan kecepatan yang lambat saat berenang akan banyak menimbulkan hambatan (*resistance*) (Zhao et al., 2019).

Berikan tugas kepada mahasiswa untuk melakukan pembelajaran kondisi fisik kepada mahasiswa diluar proses pembelajaran renang agar tidak mengganggu program pembelajaran renang, jadi dilakukan dengan program tugas terstruktur atau mandiri agar optimal, program kondisi fisik ini pastinya akan memberikan penguatan otot sehingga akan mengurangi hambatan saat berenang, berenang jadi lebih cepat dan tentunya teknik renang yang stabil karena mahasiswa memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi psikologi juga sangat berperan penting karena berkaitan dengan mental belajarnya terkadang mahasiswa dengan melihat air kolam renang aja pikirannya sudah ketakutan, apalagi kalau sudah disuruh turun ke kolam renang makin stress dalam pikirannya (Kusumadewi et al., 2021).

Disinilah kreatifitas dosen harus menemukan pola atau metode yang digunakan agar mengurangi kecemasan dan ketakutan pada mahasiswa, Salah satu metode untuk mencapai hal ini adalah dengan memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pembelajaran di darat sebelum terlibat dalam aktivitas air, sambil diberikan penguatan pada mahasiswa bahwa air itu tenang dan tidak membahayakan apabila kita menguasai teknik yang benar dan kepercayaan diri serta keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimiliki. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penyusunan program pembelajaran renang gaya bebas dengan menggunakan metode terstruktur dengan memperhatikan perbedaan kemampuan mahasiswa sehingga mahasiswa akan lebih memahami dan mampu mempraktekan gerakan sesuai teknik yang diajarkan oleh dosen.

Penelitian yang relevan yang dilakukan oleh (Afrizal et al., 2025) bahwa pembelajaran renang gaya bebas dengan kooperatif learning model tipe TGT memiliki kontribusi dalam peningkatan renang gaya bebas pada anak usia sekolah menengah atas dilihat dari aspek fisik dan psikologi dari penelitian ini terlihat bahwa dengan program pembelajaran yang terprogram dan memperhatikan kondisi kemampuan peserta didik akan memberikan kenyamanan. Penelitian yang dilakukan oleh (Badruzaman & Saputra, 2020) bahwa dengan program pembelajaran yang optimal selama delapan minggu akan memberikan hasil yang baik pada kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa pemula, ini memberikan penguatan bahwa dengan program yang terstruktur, berjenjang dan berkelanjutan akan meningkatkan penguasaan keterampilan gerak yang maksimal pada mahasiswa.

Pada penelitian tersebut ada kesamaan yaitu meneliti pada renang gaya bebas, perbedaannya dari kedua penelitian tersebut adalah pada metode pembelajaran yang dibuat oleh peneliti lebih kepada tingkat mahasiswa. Kelebihan dari penelitian yang peneliti buat adalah metode yang dibuat memperhatikan tingkat perbedaan kemampuan mahasiswa. Sejalan dengan penelitian tersebut maka adanya penguatan pada penelitian ini sehingga adanya kontribusi besar pada peningkatan keterampilan renang gaya bebas dengan menerapkan program pembelajaran terstruktur yang dijadikan sebagai variabel dalam penelitian ini.

Penelitian ini sangat berkontribusi besar pada perkembangan keilmuan pembelajaran renang dengan dosen membuat perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi yang benar maka akan memberikan perubahan yang holistik pada mahasiswa dalam peningkatan keterampilan berenang dan adanya perubahan secara psikologis menjadikan mahasiswa mempunyai karakter

yang bagus memiliki keberanian kepercayaan diri dan keyakinan dalam setiap melakukan gerakan baru dalam olahraga.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa program pembelajaran terstruktur memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor teknik rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 21,27 poin, yang secara statistik jauh lebih tinggi dan signifikan dibandingkan peningkatan pada kelompok kontrol yang hanya sebesar 3,93 poin. Perbedaan hasil yang signifikan antara kedua kelompok mengonfirmasi bahwa metode pembelajaran terstruktur, dengan tahapan yang sistematis dari komponen gerak individu hingga integrasi utuh, lebih unggul dalam meningkatkan penguasaan teknik dibandingkan metode konvensional.

Temuan ini merekomendasikan penerapan metode pembelajaran terstruktur sebagai pendekatan strategis dalam kurikulum renang di perguruan tinggi, khususnya pada program studi pendidikan jasmani. Pendekatan ini tidak hanya mampu meningkatkan kompetensi motorik mahasiswa sebagai calon pendidik, tetapi juga memberikan kerangka pengajaran yang jelas, fleksibel, dan dapat dievaluasi bagi dosen. Keterbatasan penelitian ini antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan keterbatasan dalam mengontrol faktor kondisi fisik serta psikologis mahasiswa di luar intervensi. Oleh karena itu, disarankan untuk penelitian selanjutnya memperluas sampel, mengembangkan program yang mengintegrasikan latihan kondisi fisik spesifik renang, dan mengeksplorasi dampak metode terstruktur terhadap aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan di air.

## Pernyataan Penulis

Artikel yang ditulis ini belum pernah dipublikasikan pada jurnal manapun. Artikel ini merupakan karya orisinal penulis apabila dikemudian hari ada temuan bahwa artikel ini milik orang lain saya siap diberikan sangksi secara akademik. Penulis mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa yang membantu proses penelitian ini dan kepada Pimpinan Fakultas Dekan FKIP yang terus menyemangati penulis untuk terus berkarya.

## Daftar Pustaka

- Afrizal, F. N., Gani, R. A., & Kurniawan, F. (2025). Pengaruh Cooperative Learning Model Tipe Team Games Tournament ( TGT ) Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Porkes*, 8(3), 1363–1373. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31851>
- Amri, M. F. L., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas untuk Pemula. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 138. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9428>
- Badruzaman, B., & Saputra, Y. M. (2020). Pengaruh Pembelajaran Renang Selama Delapan Minggu Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Renang Gaya Bebas untuk Pemula Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2).

<https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.27819>

- David, F. (2023). Penerapan Metode Latihan Terstruktur untuk Meningkatkan Kemampuan Psikomotor pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Tanjakan Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Dumai. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7, 2126–2125. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5534>
- Dinata, K., Daniyantara, D., Hariadi, N., Jumesam, J., & Jaya, P. (2021). Pengaruh Pembelajaran Audio Visual Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada. *Jurnal Porkes*, 4(1), 14–18. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3433>
- Gani, A. R., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>
- Harahap, R. M., & Usiono, U. (2023). Pertolongan Pertama pada Korban Tenggelam: Systematic Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5923-5936. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/20583>
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Efendi, M. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 397-407. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/809>
- Indahwati, N., Rohman, M. F., Nurhayati, F., Kristiyandaru, A., Kuncoro, B. F. T., & Prakoso, B. B. (2025). Program Pembelajaran Motorik di Sekolah Dasar: Tinjauan dari Perspektif Siswa, Guru, dan Orang Tua. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(1), 61-75. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/21697>
- Iqroni, D. (2022). Persepsi Mahasiswa Porkes FKIP Universitas Jambi Terhadap Penerapan Model Pembelajaran Mata Kuliah Praktik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2). 1-12. <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v5i2.54297>
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Renang. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Lauh, W. D. A., Fallo, I. S., & Dewi, U. (2020). Pengembangan Model Permainan Pembelajaran Renang untuk Mahasiswa. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 173. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4476>
- Lusiana, L., & San Diego, C. J. G. (2025). Direct Instruction: Pembelajaran Terstruktur untuk Peningkatan Kompetensi Guling Depan pada Siswa Sekolah Dasar. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.14606>
- Mahyudi, Y. V., Widyawan, D., Tya, D., & Ningrum, M. (2025). Pengaruh program pembelajaran renang terstruktur terhadap perkembangan motorik dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Multilateral*, 24(2), 330–342. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/21865>
- Narlan, A., Priana, A., & Gumilar, R. (2023). Pengaruh Dryland Swimming Workout Terhadap Peningkatan Vo2Max dalam Olahraga Renang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 119–124.

<https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6665>

- Nadia, N., Oman, O., Sukur, A., Ita, S., & Kardi, I. S. (2024). Pengembangan Model Belajar Renang Gaya Kupu-Kupu Berbasis Mobile Learning Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(2), 189-203.  
<https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/7554>
- Nikšić, E., Beganović, E., Joksimović, M., Nasrolahi, S., & Đoković, I. (2019). The Impact of Strength and Coordination on the Success of Performance of the Freestyle Swimming. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 5(11).  
<https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/2564>
- Saputra, A. S. I., & Wahidi, R. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas. *Journal of Pysical Education and Sport Science*, 2(1), 7–11.  
<https://jurnal.umkuningan.ac.id/index.php/jpess/article/view/1256>
- Sartono, S., & Adityatama, F. (2020). Erratum: Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 127.  
<https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.939>
- Surahman, F., & Yeni, H. O. (2019). Pengembangan Buku Ajar Mata Kuliah Renang Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. *Journal Sport Area*, 4(1), 218–229. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/2413>
- Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., Wani, B., & Nona, A. (2024). Pengembangan Instrumen Jrt-Freestyle Swimming Test (Jrt-Fst) Untuk Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(1), 100–116.  
<https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/7239>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63.  
<https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Yundari, A. A. I. D. H., Dewi, N. L. P. T., & Wati, N. M. N. (2023). Model Drowning Chain Survival dalam Upaya Mitigasi Life Saving Korban Tenggelam di Wilayah Pesisir Pantai. *Bali Medika Jurnal*, 10(2), 201-209.  
<https://www.balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/366>
- Zhao, K., Hohmann, A., Chang, Y., Zhang, B., Pion, J., & Gao, B. (2019). Physiological, Anthropometric, and Motor Characteristics of Elite Chinese Youth Athletes from six Different Sports. *Frontiers in Physiology*, 10(APR), 1–12.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00405>