

**EFEKTIFITAS PELAMPUNG PAPAN DAN STIK TERHADAP TEKNIK DASAR
RENANG GAYA BEBAS DI KLUB RENANG TIRTAMULYA**
**EFFECTIVENESS OF BOARD FLOATS AND STICKS AGAINST THE BASIC
TECHNIQUES OF FREESTYLE SWIMMING AT TIRTAMULYA SWIMMING CLUB**

Rahma Anggi Saputra^{1*}, Rendhitya Prima Putra¹, Wasis Himawanto¹

¹Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

rahmaanggi916@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan dan keefektifan antara latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar survey. Dari hasil penelitian terdapat perbedaan antara metode Latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap teknik dasar renang gaya bebas di klub renang Tirta Mulya. Penggunaan pelampung papan lebih efektif terhadap teknik dasar renang gaya bebas di klub renang Tirta Mulya dari pada penggunaan pelampung stik.

Kata kunci: Pelampung papan, Pelampung stik, Teknik dasar renang gaya bebas.

ABSTRACT

Research aimed to find out the difference and effectiveness between the exercise of using board buoys and using stick buoys against the basic freestyle swimming techniques at Tirtamulya Swimming Club. This type of research is a pre-experiment with the technique used in this study, namely using Two-Group Pretest-Posttest Design. Data collection techniques using survey sheets. From the results of the study there is a difference between the method of training using board buoys and using stick buoys against the basic techniques of freestyle swimming at Tirta Mulya swimming club. The use of board buoys is more effective against the basic freestyle swimming techniques in Tirta Mulya swimming club than the use of stick buoys.

Keywords: *buoy board, buoy stick, freestyle swimming basic technique*

PENDAHULUAN

Dalam usaha memantapan dalam teknik dasar renang, diperlukan berbagai factor seperti daya minat, motivasi, metode pengajaran, serta penggunaan media pembantu dalam pengajaran. Metode dalam mengajar renang disebut metode wajar, yaitu Metode dimana anak didik atau siswa secara wajar kita kenalkan kepada air. Perkenalan tersebut bisa secara sadar maupun tidak sadar. Diharapkan siswa menjadi kenal kepada air, sehingga air menjadi temannya bukan menjadi musuhnya. Setelah mengenal air dengan baik siswa akan menjadi berani tidak mempunyai rasa takut lagi dengan air, malah siswa menjadi suka bermain didalam air sehingga kepercayaan pada dirinya menjadi kuat. Dengan kepercayaan pada diri sendiri yang

kuat dan tidak takut pada air, siswa akan mudah mempelajari teknik dasar, yaitu meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan dari renang dasar, sehingga dalam waktu yang relative singkat anak didik akan dapat menguasai gaya renang yang dipelajarinya.

Dalam meningkatkan kemampuan atlet perlu adanya suatu program yang terstruktur, salah satu wadahnya yaitu melalui klub/perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Kabupaten Nganjuk adalah Tirtamulya. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di klub renang Tirtamulya masih memerlukan banyak latihan untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan peneliti pada klub Tirtamulya Nganjuk, ketika mengamati pembelajaran dasar teknik renang gaya bebas dengan adanya alat bantu yaitu stik dan pelampung, ketika mengajarkan teknik gaya bebas menggunakan alat bantu pelampung terdapat adanya kesulitan pada badan yang masih belum streamline, selanjutnya akan menggunakan alat bantu stik, apakah terdapat kekurangan pada alat bantu stik atau lebih efektif menggunakan peampung papan. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan suatu penelitian yang berjudul "Efektivitas Penggunaan Pelampung Papan dan Stik terhadap Teknik Dasar Renang Gaya Bebas di Klub Renang Tirtamulya"

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh data adalah metode eksperimen, yaitu metode suatu gejala yang dinamakan latihan percobaan alat perlakuan. Dengan perlakuan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat dari pengaruh pelaksanaan perlakuan tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Two-Group Pretest-Posttest Design. Menurut Sugiyono (2018:74), Two-Group Pretest-Posttest Design yaitu desain dengan hasil perlakuan yang dapat diketahui keakuratannya karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan

HASIL

Berdasarkan dari analisa data diperoleh hasil sebagai berikut :

$$MD = 8$$

$$d^2 = 5228$$

$$N = 20 \text{ (Jumlah pasangan)}$$

Dari hasil rekapitulasi diatas dimasukkan dalam rumus *t-test* untuk mendapatkan nilai t sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{8}{\sqrt{\frac{5228}{20(20-1)}}$$

$$t = \frac{8}{\sqrt{\frac{5228}{20(19)}}$$

$$t = \frac{8}{\sqrt{\frac{5228}{360}}}$$

$$t = \frac{8}{\sqrt{14,522222}}$$

$$t = \frac{8}{3,8108}$$

$$t = 2,09929$$

Jadi $t = 2,099$

Maka hasil yang diperoleh t – hitung 2,099 lebih besar dibanding t – tabel 2, 093. Dengan demikian ada perbedaan teknik renang gaya bebas antara belajar renang dengan menggunakan bantuan pelampung papan dan bantuan pelampung stik. Sehingga hipotesis nihil yang berbunyi tidak ada perbedaan hasil ditolak. Maka hipotesis yang berbunyi ada perbedaan hasil antara belajar renang gaya bebas dengan alat bantu berbantuan pelampung papan diterima.

Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara belajar renang gaya bebas dengan bantuan pelampung stik dan bantuan pelampung papan, maka dapat di lihat dari mean kelompok eksperimen 1 dan mean kelompok eksperimen 2.

$$Me1 = \frac{\sum Xe1}{N}$$

$$\frac{1311}{20}$$

$$= 65,55$$

$$Me1 = \frac{\sum Xe1}{N}$$

$$\frac{1468}{20}$$

$$= 73,4$$

Dari perhitungan tersebut diperoleh nilai mean dari kelompok eksperimen 1 sebesar 65, 55 sedangkan mean kelompok eksperimen 2 sebesar 73, 4, ini berarti mean kelompok eksperimen 2 lebih besar dari mean kelompok eksperimen 1 atau dengan kata lain $73, 4 > 65, 55$. Berarti belajar renang dengan bantuan bantuan pelampung papan dapat memberikan kontribusi lebih besar. Dengan demikian hipotesis nihil berbunyi belajar renang dengan bantuan pelampung stik lebih baik ditolak sehingga hipotesis kerja yang berbunyi belajar renang gaya bebas dengan bantuan pelampung papan diterima

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara hasil belajar renang gaya bebas dengan bantuan alat pelampung dan berbantuan pelampung papan pada teknik dasar gaya bebas Klub Renang Tirtamulya Nganjuk. Mean kelompok eksperimen 2 = 7, 85 lebih besar dari mean kelompok eksperimen 1. "Dari kedua alat bantu yang paling menguntungkan adalah bantuan bantuan pelampung papan karena untuk pemula menjadi berani dan mempunyai rasa percaya diri dan tidak takut tenggelam, sehingga anak akan merasa terjaga keselamatan jiwanya" (Roji, 2006:184). Berenang dengan bantuan bantuan pelampung papan lebih baik karena siswa menjadi lebih menguasai teknik renang gaya bebas karena bantuan pelampung papan yang memegang dapat memberikan koreksi secara langsung tentang gerakan yang sebenarnya, mempunyai rasa percaya diri dan tidak takut tenggelam, sehingga anak akan merasa terjaga keselamatan jiwanya. Sedangkan berenang dengan bantuan pelampung stik hasilnya kurang maksimal, dikarenakan anak merasa kurang aman sehingga keseimba, anak kurang percaya diri, keseimbangan kurang dikuasai, sehingga anak takut tenggelam. Dengan begitu pembelajaran berenang dengan bantuan bantuan pelampung papan lebih baik dan cocok untuk diterapkan pada pembelajaran

pembelajaran berenang gaya bebas khususnya tingkat pemula dibandingkan pembelajaran berenang dengan bantuan pelampung stik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian terdapat perbedaan antara metode latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stick terhadap terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya.
2. Penggunaan pelampung papan lebih efektif terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya daripada penggunaan pelampung stik.

REFERENSI

- Angguntia, R. (2013), Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi. Skripsi, Jambi: Program Studi PORKES, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas
- Budiningsih, Annayanti. 2010. Berenang Gaya Bebas. Kudus: PT. Pura Barutama.
- Fermansyah, Agung. Mulyana, Boyke. 2019. Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang. Bandung: Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia
Journal homepage: <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO> Volume 11, No. 2, September 2019 Gaya Bebas
- Narmadi. 2020. Jenis dan Model Pelampung Renang Beserta Fungsi Utamanya. <https://narmadi.com/id/pelampung-renang/>
- Pramandhika, R. (2009). Perbandingan Metode Belajar Renang Dengan Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Berteman Terhadap Teknik Renang Bebas Jarak 25 Meter Pada Siswa Putera Ektrakulikuler Renang SMA Negeri 2 Mranggen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2008/2009. Skripsi, Semarang:FIK UNNES Setiawan, Tri Tunggal. (2004). Renang Dasar1.Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyanto, FX. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: FIK UNY

- Sudjana, Nana. (2019). Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung.:Sinar Baru Algensindo.
- Sumarsono, Wawan. 2019. Seri Olahraga Renang. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Sukmadinata, N.S. 2010. Metode penelitian pendidikan. Bandung:PT. Remaja Rosdyakara
- Thomas, David G. 2010. Renang Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winarno. 2013. Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS)



SINKESJAR