JARGARIA SPRINT

Journal Science of Sport, and Health

Volume 1, Nomor 1

Profsi Faal Olahraga, PSDKU Unpatti-Aru

jagariasprint@yahoo.com

LATIHAN TEKNIK DASAR DAPAT MENINGKATKAN HASIL RENANG GAYA BEBAS

Johani Melvin Tahapary¹, Jusak Syaranamual²,

^{1,2}Prodi Penjaskesrek, FKIP Universitas Parttimura Ambon

johnitahapary62@gmail.com, jusakambon@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa sma negeri 5 ambon. siswa putra SMA Negeri 5 Ambon belum mampu menguasai dan melakukan teknik dasar renang dengan baik. khususnya pada gerakan lengan renang gaya bebas karena pada saat mengangkat lengan dari dalam air, sudut yang di bentuk pada lengan terlalu besar, sehingga membuat tarikan pada renang sangatlah lemah proses latihan lebih di dominankan pada latihan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu daya tahan daripada latihan teknik dasar dalam renang. Populasi dalam penelitian ini siswa putra SMA Negeri 5 Ambon berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini karena semua populasi dapat dijadikan subjek penelitian oleh peneliti dalam pemberian perlakuan atau orang coba, maka dapat dikatakan penelitian ini adalah penelitian populasi (*population research*) dan sampel ditiadakan. Hal ini diperkuat dengan pendapat (Maksum, 2012) penelitian populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti.

Kata Kunci : Latihan Teknis Dasar, Renang

BASIC ENGINEERING TRAINING CAN IMPROVING FREE SWIMMING RESULTS

Abstrak

This study aims to determine: the effect of basic technical training on the ability of freestyle swimming in 5 ambon high school students. male students of SMA Negeri 5 Ambon have not been able to master and do basic swimming techniques well. especially in freestyle swimming arm movements because when lifting arms from underwater, the angles formed in the arms are too large, making the pull in swimming very weak the training process is more dominant on exercises to improve the physical component components namely endurance rather than technical training basic in swimming. The population in this study were male students of SMA Negeri 5 Ambon totaling 20 people. In this study because all populations can be subject to research by researchers in the treatment or trial, it can be said that this study is a population research and the sample is omitted. This is reinforced by the opinion (Maksum, 2012) population research is the whole individual or object intended to be studied.

Keywords: Basic Technical Training, Swimming

1. PENDAHULUAN

Definisi renang menurut Arma Abdoelah (1981), mengemukakan bahwa Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampaknya masih berhubungan, yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, Badruzaman (2007), mengemukakan bahwa: “Pengertian renang secara umum adalah *the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.*” yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. renang adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan didalam air dengan koordinasi gerakan lengan dan tungkai.

Heri Z (2007), mengatakan bahwa gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air.

Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan di gemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Dari zaman batu sura mesir 2000 SM pada tahun 1538, Nicolas Wynman, profesor bahasa anak jerman, menulis, buku pertama tentang renang. Renang pertandingan di Eropa bermula pada sekitar tahun 1800, kebanyakan menggunakan gaya dada, gaya rangkak depan, ketika di panggil gaya *trudgen* di perkenalkan pada tahun 1873, oleh Jhon Arthur Trudgen selepas menirunya dari orang-orang asli Amerika (Novita Ludvy, 2009).

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian di cambukan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air pernapasan dilakukan saat lengan di gerakan keluar ddari air, saaaat tubuh menjaddi miring dan kepala berpaling ke samping sewaktu mengambil napas, perenang bisah memiih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan di bandingkan gaya

berenang lainnya. Gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisah membuat tubuh. Melaju lebih cepat di air. Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dngan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisah di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun parah pemula.

Seperti halnya dengan siswa siswi SMA Negeri 5 Ambon takalah mereka mendapatkan mata pelajaran praktik renang khususnya renang gaya bebas. Mereka diberi kesempatan untuk bertanding renang gaya bebas dengan jarak 50 meter sesama teman- temannya, ada diantaranya atlet dari kabupaten dan kotamadya, akan tetapi lebih banyak lagi dari mereka bukan altlet, mereka mendapatkan pengalaman belajar renang gaya bebas dari sekolah-sekolah masing-masing baik dari tingkat sekolah menengah pertama sampai sekolah lanjutan atas dan juga dari daerah masing-masing, karena kita ketahui bahwa di maluku banyak terdapat pulau-pulau yang dikelilingi oleh laut. Disamping kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan faktor psikologis sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan renang 50 meter gaya bebas, seperti halnya dengan rasa percaya diri yang dimiliki oleh para siswa siswi yang melakukan renang gaya bebas sangat besar pengaruhnya.

Pelaksanaan pelatihan teknik dasar renang harus secara bertahap; dan mudah ke yang sukar; dan sederhana ke yang lebih kompleks, dan yang ringan ke yang lebih berat. Dapat menguasai teknik dasar secara terampil, harus lebih banyak berlatih. Bila penyesuaian diri terhadap teknik dasar dan cara pengambilan nafas belum terkuasai maka kemampun renang juga tidak bisa terampil. Mengkaji pelaksanaan pelatihan teknik dasar renang , masing-masing teknik dasar dalam renang memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda.Ssalah satunya dalam renang gaya bebas, gaya bebas (front crawl) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah.

Renang merupakan cabang olahraga yang sangat digemari karena bisa dilakukan pada wadah yang kecil dan juga pada wadah yang besar. Di Provinsi

Maluku terdiri dari pulau pulau besar dan pulau pulau kecil dikelilingi lautan terutama didaerah pesisir? Masyarakat sangat menggemari kegiatan ini walaupun gerakannya dilakukan kurang maksimal akibat sistim pembiunaannya belum terarah dan sistimatis. Hal tersebut diakibatkan kualitas sumber daya manusia yang ada belum mampu melakukan kegiatan kegiatan latihan secara intensif.

perlombaan yang tidak dilaksanakan secara kontinyu, menyebabkan kesenjangan dalam sistim pembinaan, namun satu hal yang sangat penting adalah sistim pembinaan tidak dilaksanakan secara terencana dan terpadu. Kebanyakan para pembina atau guru guru olahraga dapat melakukan pembinaan yang bersifat temporer menjelang kegiatan olimpiade olahraga siswa (O2SN) tingkat daerah atau kegiatan pecan olahraga tingkat nasional (POPNAS) dan sesudah itu, sistim pembinaannya dihentikan dan para atlit kembali dengan aktifitas masing masing. Berdasarkan karakteristik diatas, Kecepatan renang 100 meter gaya bebas dapat dianggap sebagai olahraga rekreasi, namun juga diarahkan pada olahraga kompetitif, artinya jika menguasai renang sebagai olahraga prestasi, maka harus memiliki kekuatan, kecepatan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa putra SMA Negeri 5 Ambon belum mampu menguasai dan melakukan teknik dasar renang dengan baik. khususnya pada gerakan lengan renang gaya bebas karena pada saat mengangkat lengan dari dalam air, sudut yang di bentuk pada lengan terlalu besar, sehingga membuat tarikan pada renang sangatlah lemah proses latihan lebih di dominankan pada latihan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu daya tahan daripada latihan teknik dasar dalam renang. Karena itu, dirasa perlu adanya latihan teknik dasar untuk meningkatkan kemampuan Renang gaya bebas.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen* dimana peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SMA Negeri 5 Ambon, dengan desain penelitian *control-grup pretest-posttest design*.

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Protest</i>
T ₀ (Ekperimen)	X	T ₁ (Eksperimen)
T ₀ (Kontrol)		T ₁ (Kontrol)

Gambar : Taber *Pretest* dan *posttest*

(Moh Nazir, 2003)

Keterangan

T₀ = test awal (Kelompok Eksperimen dan Kontrol)

X = perlakuan, metode latihan yang digunakan latihan kekuatan

T₁ = test akhir (Kelompok Eksperimen dan Kontrol)

A. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini adalah terdapat dua variabel yaitu :

1. Variabel *independent*(X) adalah variabel yang dimanipulasi oleh objek dalam bentuk perlakuan yang diberikan kepada sampel, dalam penelitian ini variabel *independent* adalah Latihan teknik dasar dengan kemampuan renang gaya bebas.
2. Variable *dependent*(Y) adalah variabel yang tidak dimanipulasi oleh peneliti dan merupakan hasil tingkat kemampuan masing-masing sampel, dalam penelitian ini variabel dependent adalah Keterampilan renang gaya bebas.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini siswa putra SMA Negeri 5 Ambon berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini karena semua populasi dapat dijadikan subjek penelitian oleh peneliti dalam pemberian perlakuan atau orang coba, maka dapat dikatakan penelitian ini adalah penelitian populasi (*population research*) dan sampel ditiadakan. Hal ini diperkuat dengan pendapat (Maksum, 2012) penelitian populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti.

C. Instrumen Penelitian

Mengukur kemampuan renang gaya bebas yaitu menggunakan tes renang gaya bebas 50 meter.

1. Instrumen tes yang digunakan yaitu kemampuan renang gaya bebas 50 meter
2. Instrumen latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah : menggunakan program latihan teknik dasar gaya bebas (D. G.Thomas, 2007)

D. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data pada penelitian ini maka langkah-langkah yang dilakukan adalah :

1. Prosedur Administrasi
 - a. Melakukan survei awal pada lokasi penelitian.
 - b. Menghubungi pelatih club dalam hal ini ijin pelaksanaan penelitian pada club tersebut.
 - c. Mengurus surat ijin penelitian dari program studi PJKR.
 - d. Menyiapkan instrumen penelitian.

- e. Menghubungi pelatih yang bersangkutan dan menjelaskan tentang proses penelitian.
- f. Menyiapkan tenaga pembantu.
2. Fasilitas dan perlengkapan
 - a. Stop watch.
 - b. Peluit.
 - c. Papan pelampung
 - d. Sepatu katak
 - e. Alat tulis.
 - f. Formulir tes.
 - g. Kolam Renang
3. Prosedur Pelaksanaan
 - a. Prosedur pelaksanaan tes kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter.

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan renang gaya bebas pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

 - 1) Testee, masuk ke dalam air dan memegang pada dinding kolam
 - 2) Setelah peluit dibunyikan, teste mulai meluncur dan melakukan renang gaya bebas hingga mencapai jarak 50 meter.
 - b. Penilaian

Hasil yang diperoleh yaitu kemampuan renang gaya bebas yang diukur adalah teknik dasar dan kemampuan renang jarak 50 meter
4. Instrumenlatihan gaya bebas (D. G. Thomas, 2007)
 1. Latihan kaki renang gaya bebas
 - a. Latihan ayunan kaki gaya bebas.
 - b. Ayunan kaki dan kayuban gaya bebas dengan papan pelampung.
 - c. Ayunan kaki dan kayuban gaya bebas tanpa papan pelampung
 - d. Ayunan kaki gaya bebas dengan sepatu katak dan papan pelampung.
 2. Latihan Kaki dan tangan renang gaya bebas
 - a. Ayunan kaki dan kayuban tangan gaya bebas dengan tangan sisi-bukan pernafasan, menggunakan masker, snorkel dan papan pelampung.
 - b. Kayuban tangan gaya bebas dan bernafas, tanpa ayunan kaki.
 3. Latihan kaki, tangan dan pernafasan
 - a. Ayunan kaki dan kayuhan tangan gaya bebas dengan tangan sisi-pernafasan menggunakan masker, snorkel dan papan pelampung.
 - b. Gaya bebas dengan koordinasi penuh.
5. Program latihan

No	Hari/tanggal	Jenis latihan	Tempat
1	Senin	<ul style="list-style-type: none">- Warming up 100 m- Istirahat 10 - 15 menit- Drill 200 m- Main set 3 x 100 m- Istirahat 10-15 menit- Kick set 6 x 50 m- Durasi 60 menit	Paldam/Lantamal

		<ul style="list-style-type: none"> - Intensitas rendah - Volume rendah 	
2	Rabu	<ul style="list-style-type: none"> - Warming up 150 m - Istirahat 10-15 menit - Kick set 200 m - Main set 3 x 50 - Istirahat 10 - 15 menit - Durasi 30 menit - Intensitas sedang - Volume rendah 	Paldam/Lantamal
3	Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> - Warming up 100 m - Istirahat 10 - 15 menit - Long swim pull posisi 300 m - Main set 2 x 100 m - Istirahat 10 - 15 m - Koordinasi pull dan kick 100 m - Intensitas tinggi - Durasi 30 menit - Volume tinggi 	Paldam/Lantamal

E. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas pada siswa SMA Negeri 5 Ambon. Data yang diperoleh dan dianalisis dalam penelitian ini meliputi tes awal (pre test) dan tes akhir (post test) dari kemampuan renang gaya bebas. Setelah semua data di kumpulkan, maka data-data tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel. Distribusi data hasil Renang Gaya Bebas Kelompok Eksperimen dan Control serta selisihnya saat Pree Test dan Post Test

No	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pree Test	Post Test	Selisih D	D2	Pree Test	Post Test	Selisih D	D2
1	0.45	0.39	0.06	0.0036	0.53	0.51	0.02	0.0004
2	0.49	0.47	0.02	0.0004	0.54	0.48	0.06	0.0036
3	0.55	0.48	0.07	0.0049	1.07	0.57	0.5	0.2500
4	0.54	0.51	0.03	0.0009	0.41	0.39	0.02	0.0004
5	0.48	0.45	0.03	0.0009	0.43	0.41	0.02	0.0004
6	1.16	1.09	0.07	0.0049	1.16	1.01	0.15	0.0225
7	1.28	1.12	0.16	0.0256	0.42	0.39	0.03	0.0009
8	1.16	1.13	0.03	0.0009	0.43	0.41	0.02	0.0004
9	1.06	0.57	0.49	0.2401	1.39	1.2	0.19	0.0361

10	1.03	0.55	0.48	0.2304	1.29	1.19	0.1	0.0100
Jumlah	8.2	6.76	1.4	0.5126	7.7	6.56	1.1	0.3247
Rerata	0.82	0.676	0.144	0.05126	0.676	0.656	0.111	0.03247

1. Diketahui hipotesis penelitian:

Ho: berarti tidak ada pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SMA Negeri 5 Ambon *pre-tes* dan *post-tes*

Ha: berarti ada pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SMA Negeri 5 Ambon *pre-tes* dan *post-tes*

2. Hasil perhitungan t hitung sebesar 2.346 dengan nilai t tabel pada df = 9 adalah 2.262

3. Kesimpulan : nilai t hitung (2.346) > t table (2.262) maka Ha diterima berarti ada pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SMA Negeri 5 Ambon *pre-tes* dan *post-tes*

a. Uji Beda Kelompok kontrol dan eksperimen

1. Diketahui hipotesis penelitian:

Ho: berarti tidak ada pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SMA Negeri 5 Ambon *pre-tes* dan *post-tes*

Ha: berarti ada pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SMA Negeri 5 Ambon *pre-tes* dan *post-tes*

2. Hasil perhitungan t hitung sebesar 3,559 dengan nilai sig.(p) = 0.004

3. Kesimpulan : nilai sig.(p) t hitung (0.004) < 0.05 maka Ha diterima bahwa ada perbedaan yang signifikan pada hasil tes keterampilan *smash* bolavoli antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

b. Peningkatan hasil tes keterampilan renang gaya bebas antara kelompok eksperimen dan kontrol

Tabel. Peningkatan hasil tes renang gaya bebas

Uraian		Selisih Rerata	Peningkatan (%)
		(Post-Pretest)	
Eksperimen	Pre test	0.1756	17.46 %
	Post test		
Kontrol	Pre test	0.1447	14.47 %
	Post test		

Hasil uji data melalui melalui *Paired Samples T-test* pada data normal *pre test* eksperimen, *post test* eksperimen, *pre test* kontrol, dan *post test* kontrol maka dapat diketahui nilai selisih rerata antara hasil tes keterampilan renang gaya bebas *pre test*

dan *post test* kelompok eksperimen sebesar 17.56, sedangkan nilai rerata kelompok kontrol sebesar 14.47.

Besarnya perbedaan rerata *pre tes* dan *post tes* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka peningkatan keterampilan renang gaya bebas siswa SMA Negeri 5 Ambon pada masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol) bisa dilihat pada gambar diagram berikut ini:

Gambar: Perbedaan Persentase Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Masing-masing Kelompok

Dari gambar grafik dapat diketahui bahwa penerapan latihan teknik dasar gaya bebas berpengaruh lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas sebesar 17.56%, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan hanya sebesar 14.47%.

F. Kesimpulan

Dari uraian pada bab IV telah diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X dan variabel Y (yaitu: 0,003 ini berarti pengaruh antara variabel X dan variabel Y termasuk pengaruh yang lemah atau rendah).

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh latihan teknik dasar menunjukkan efektivitasnya yang rendah; dalam arti kata tidak dapat diandalkan sebagai latihan untuk meningkatkan renang gaya bebas pada siswa SMA Negeri 5 Ambon.

G. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis menyarankan :

1. Pelatih maupun Pembina agar dapat menyusun program latihan secara objektif, sistematis dan berkesinambungan berdasarkan tujuan latihan yang ingin dicapai.
2. Program latihan yang akan disusun harus disesuaikan dengan data awal baik teknik maupun fisik dari masing-masing atlet.
3. Untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas, seharusnya atlet renang tidak melakukan bentuk latihan teknik dasar

Perlu adanya penelitian lanjutan yang lebih mendalam lagi mengenai latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada atlet renang.

3. DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1979. *Renang Metoda, Pola dan Teknik*. IKIP Semarang
- Heri, Zulfan, (2007). *Diktat Renang Medan*, Universitas Negeri Medan
- M. Nazir, (2003). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia
- Novita Ludvy, (2009). *Pengaruh Latihan Lari Aerobic dan Renang Terhadap Peningkatan Kebugaran*. Skripsi. UNES: Semarang
- Thomas, David G, 2007. *Renang Tingkat Mahir*, Jakarta : P.T Raja Grafindo Persada Tritunggal Setiawan. 2005. *Ketrampilan Renang II*. Semarang Fakultas ilmu keolahragawan universitas negeri semarang