JARGARIA SPRINT

Journal Science of Sport, and Health

Volume 1, Nomor 1

Profsi Faal Olahraga, PSDKU Unpatti-Aru

jagariasprint@yahoo.com

PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS PADA MAHASISWA PENJASKESREK UNIVERSITAS MASAMUS

Jori Lahinda

Program Study Penjaskesrek FKIP Universitas Masamus Merauke,

lahinda_fkip@unmus.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus. mahasiswa putra Penjaskesrek Universitas Masamus 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 mahasiswa putra Penjaskesrek Universitas Masamus 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. Hasil uji data 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 *renag gaya bebas dai hasil pre test* dan *post test* kelompok eksperimen sebesar 61.02%, sedangkan nilai rerata kelompok kontrol sebesar 22.24%.

Kata Kunci: Kemampuan, Renang Gaya bebas

1. PENDAHULUAN

Berenang adalah olahraga 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 di 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 (Ludvy, 2009)

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

Walaupun demikian beberapa dekade terkhir, para atlet Merauke telah dipersiapkan dengan baik dan telah mengikuti berbagai iven tingkat lokal, nasional, regional maupun tingkat internasional belum memberikan kontribusi prestasi secara maksimal

Disadari bahwa kegagalan atlet-atlet provinsi Merauke dalam kegiatan perlombaan tingkat local, nasional, regional maupun tingkat internasional karena kurangnya sarana prasarana pendukung seperti kolam renang yang belum memenuhi standar nasional dan frekwensi perlombaan yang kurang dilaksanakan secara kontinyu dan berkelanjutan menimbulkan prestasi atlet belum maksimal selain keterbatasan sarana prasarana dan frekwensi.

Pelaksanaan pelatihan teknik dasar renang harus secara bertahap dan mudah ke yang sukar, dan sederhana ke yang lebih kompleks, serta 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 kemampuan renang juga tidak bisa terampil.

Mengkaji pelaksanaan pelatihan teknik dasar renang, masing-masing teknik dasar dalam renang memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda. Salah 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.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, mahamahamahasiswa putra penjaskesrek universitas masamu sebelum 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. Maka berdasarkan beberapa fakta empiris yang di temui di lapangan, maka dapat di simpulkan bahwa” agar bisa melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan baik, maka perlu adanya perubahan teknik renang melalui latihan renang.

Menurut (Anggara et al., 2018) gaya bebas 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. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air.

Menurut (Al Rasyid et al., 2017) bernapas dilakukan dengan memutar bukan mengangkat kepala kesamping sampai cukup untuk membebaskan mulut di atas permukaan air. Hal ini harus dilakukan secara tepat posisi lengan dan posisi siap mengambil napas, setelah menarik napas cepat-cepat, kepala kembali berputar ke posisi alis mata, pada saat yang sama dengan berakhir sikap pemulihan. Sebelum setiap kali menarik napas harus mengeluarkan napas melalui mulut dan hidung sebelum memutar kepala

(Tahapary & Syaranamual, 2020) 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

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dimana peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus, dengan desain penelitian control-grup pretest-posttest design.

Pre-test	Perlakuan	Post-tes
T ₀	X	T ₁

Gambar 1: one group pre-test-post-test-design

Keterangan

T0 = test awal (Kelompok Eksperimen dan Kontrol)

X = perlakuan, metode latihan yang digunakan latihan kekuatan

T1 = test akhir (Kelompok Eksperimen dan Kontrol)

A. Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mahamahasiswa putra Penjaskesrek Universitas Masamusberjumlah 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 (Ali Maksum, 2012) penelitian populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti.

B. 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 (Tahapary & Syaranamual, 2020)

C. 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

D. Hasil Dan Pembahasan

Hasil uji data 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 dari hasil pre test dan post test kelompok eksperimen sebesar 61.02%, sedangkan nilai rerata kelompok kontrol sebesar 22.24%.

Besarnya perbedaan rerata pre tes dan post tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka peningkatan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus pada masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol).

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diketahui terdapat pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus. Proses penelitian ini dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan tiap minggu sebanyak 3 kali tidak dapat meningkatkan hasil kemampuan renang gaya bebas

Maka hal ini menunjukkan bahwa latihan teknik dasar sangat memberikan kontribusi pada kemampuan renang gaya bebas sehingga dapat dijelaskan bahwa latihan teknik dasar merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus. Hasil ini dapat dicapai melalui perencanaan program latihan yang disusun secara objektif dan

sistimatis berdasarkan kemampuan tiap-tiap mahasiswa sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan menunjang penampilan mahasiswa.

3. DAFTAR PUSTAKA

- Al Rasyid, H., Setyakarnawijaya, Y., & Marani, I. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1(1), 71–85.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Anggara, R., Sitepu, A., & Suranto, S. (2018). Pengaruh Modifikasi Alat Bantu Botol Mineral Dan Dayung Tangan Terhadap Keterampilan Renang. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*, 4(3).
- Ludvy, N. (2009). *Bedlajar Renang*. Kertama.
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science Of Sport And Health*, 1(1), 30–38.