Journal of Physical Education and Sport Science
Vol. 3, No. 2, April 2021, pp, 1-4
ISSN: 2685-2136 DOI:
Jurnal homepage: http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/index

PENGARUH PENGGUNAAN *PULL BUOY* DAN PAPAN LUNCUR TERHADAP PENGUASAAN GERAK GAYA BEBAS LES RENANG TINGKAT SD DI SANGGARIANG KUNINGAN

Beny Dwi Febriawaludin[1)], Boby Agustan[2)]

[1,2]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Februari) (2021)

Disetujui (Maret) (2021)

Dipublikasikan (April) (2021)

Keywords:

Pull Buoy, Skateboarding, and Freestyle Swimming.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether the use of a pull buoy and a skateboard has an effect on the mastery of freestyle swimming lessons at the elementary school level in Sanggariang Kuningan. The research method used in this research was experimental. The population observed was all students of elementary school swimming lessons in Sanggariang Kuningan as many as 22 people. The sample selection was based on purposive sampling technique so that the sample of this study was 22 students of elementary school swimming lessons in Sanggariang Kuningan divided into 2 groups, namely the experimental group using a pull buoy and the control group using a skateboard, each group of 11 people. The research instrument used a freestyle swimming test which was analyzed through the Mann Whitney test. The results showed that the significance value for Mann-Whitney U was 0.001 < 0.05, so Ho was rejected and Ha was accepted, meaning that there was a difference in mastery of freestyle movement between the experimental group and the control group. Thus, the use of pull buoys and skateboards has an effect on mastery of freestyle swimming lessons at the elementary school level at Sanggariang Kuningan.

© Beny Dwi Febriawaludin, Boby Agustan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:
Author, Beny Dwi Febriawaludin
Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan
Email: benydwifebriawaludin@mhs.upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah juga sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani ini pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia, namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosional pun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang (Wahyuni, 2018). Salah satu materi pelajaran yang diberikan kepada siswa dalam pendidikan jasmani adalah renang.

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada (Rizkiyansyah, 2019). Latihan renang berkaitan dengan berbagai media atau alat yang digunakan. Bantuan alat dan posisi badan perenang di dalam air dapat membantu posisi tubuh menjadi *stream line* (datar) sehingga mendapatkan bentuk yang mempunyai tahanan yang lebih kecil. Penggunaan alat bantu *pull buoy* dan papan luncur dalam pembelajaran renang dapat meningkatkan penguasaan gerak

renang gaya bebas. Hal ini dikarenakan penggunaan alat bantu berupa *pull buoy* dan papan luncur sangat membantu daya apung sehingga dapat stream line (datar) dan memudahkan untuk menguasai gerakan renang gaya bebas. Dengan demikian, perhatian belajar renang bisa terpusat pada teknik gerakan kaki dan gerakan lengan. Artinya, dalam penelitian ini digunakan media berupa *pull buoy* dan papan luncur untuk membantu mempercepat penguasaan gerak renang gaya bebas (Apriliyanto, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, terdapat salah satu proses yang harus diperhatikan dalam proses pembinaan ialah proses pelatihan. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Rizkiyansyah, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan menggunakan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi yang diamati adalah seluruh siswa les renang tingkat SD di Sanggariang Kuningan sebanyak 22 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan teknik *purposive sampling*, pertimbangan yang ditentukan dalam penelitian ini yaitu jumlah siswa representatif untuk diteliti dan memiliki jumlah yang sama pada kelas eksperimen dan kontrol. Sehingga, sampel pada penelitian ini adalah siswa les renang tingkat SD di Sanggariang Kuningan sebanyak 22 orang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksprimen yang menggunakan pull buoy dan kelompok kontrol yang menggunakan papan luncur, masing-masing kelompok sebanyak 11 orang (Arikunto, 2012; Sugiyono, 2012).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes renang gerak gaya bebas. Tes ini digunakan untuk mengukur penguasaan gerak renang gaya bebas siswa setelah memperoleh pembelajaran, baik yang menggunakan pull buoy maupun papan luncur. Tes ini hanya dilakukan di akhir setelah proses pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu dengan analisa deskriptif yang kemudian akan dilanjutkan dengan uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan uji t dengan dua sampel tidak berhubungan (Sudjana, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data telah didapatkan, pengolahan data dimulai melalui deskripsi data penelitian, baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol. Hasilnya meliputi penguasaan gerak renang gaya bebas kelompok eksperimen pada les renang tingkat SD di Sanggariang Kuningan dengan menggunakan media pull bouy memiliki nilai minimum (terendah) sebesar 5, nilai maksimum (tertinggi) sebesar 8, nilai rata-rata sebesar 6,18 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,982. Sedangkan penguasaan gerak renang gaya bebas kelompok kontrol pada les renang tingkat SD di Sanggariang Kuningan menggunakan media papan luncur memiliki nilai minimum (terendah) sebesar 6, nilai maksimum (tertinggi) sebesar 9, nilai rata-rata sebesar 7,82 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,751.

Kemudian pengolahaan data dilanjutkan dengan uji normalitas dan dipatkan nilai signifikansi untuk data penguasaan gerak renang gaya bebas eksperimen sebesar 0,718 lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Selanjutnya nilai signifikansi untuk data penguasaan gerak renang gaya bebas kontrol sebesar 0,046 lebih kecil dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa salah satu data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi syarat penggunaan uji hipotesis dengan uji t dua sampel tidak berhubungan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dilakukan uji hipotesis alternatif dengan menggunakan uji *Mann Whitney* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji *Mann-Whitney*

Test Statistics[b]	
	Penguasaan Gerak Renang Gaya Bebas
Mann-Whitney U	12.500
Wilcoxon W	78.500

Z	-3.299
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001[a]
a. Not corrected for ties.	
b. Grouping Variable: Kelompok	

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui nilai signifikansi untuk *Mann-Whitney U* sebesar 0,001. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 atau sig. < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat perbedaan penguasaan gerak gaya bebas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan *pull buoy* dan papan luncur berpengaruh terhadap penguasaan gerak gaya bebas les renang tingkat SD di Sanggariang Kuningan.

Meningat bahwa gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim (Wahyuni, 2018). Ciri khas dari gaya bebas adalah gerakan lengannya berputar mirip dengan baling-baling pesawat udara, dan gerakan tungkai kakinya turun naik menyilang (Apriliyanto, 2017). Berdasarkan gaya bebas ini kehebatan seseorang dalam berenang akan dinilai. Didalam renang gaya bebas yang perlu dipelajari yaitu bagaimana cara posisi tubuh didalam air, gerakan kaki, gerakan tangan, bernapas dan gerakan koordinasi (Mulyaningsih dkk dalam Wahyuni, 2018). Sehingga berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa penggunaan *pull buoy* dan papan luncur berpengaruh terhadap penguasaan gerak gaya bebas les renang tingkat SD di Sanggariang Kuningan. Penguasaan gerak renang gaya bebas kelompok kontrol yang menggunakan media papan luncur lebih baik dibandingkan kelompok eksperimen yang menggunakan media pull buoy dengan selisih mean rank sebesar 8,72. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat dibuktikan kebenarannya sehingga dapat dijadikan sebagai kesimpulan akhir dari penelitian ini.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Apriliyanto, 2017) bahwa *pull buoy* dan papan luncur dapat digunakan untuk membantu penyampaian pembelajaran renang *crawl stroke* supaya meningkatkan hasil belajar renang siswa SMP Pahlawan Mojosari dan penelitian yang dilakukan oleh (Rizkiyansyah , 2019) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan media papan luncur dan *pull buoy* pada pola metode *drill* terhadap hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan bahwa penggunaan *pull buoy* dan papan luncur berpengaruh terhadap penguasaan gerak gaya bebas les renang tingkat SD di Sanggariang Kuningan. Penguasaan gerak renang gaya bebas kelompok kontrol yang menggunakan media papan luncur lebih baik dibandingkan kelompok eksperimen yang menggunakan media *pull buoy*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

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. Jambi: Prodi PORKES FKIP Universitas Jambi.

Apriliyanto, Rico Bagus. 2017. “Pengaruh Penerapan Alat Bantu Pull Buoy dan Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke) (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Pahlawan Mojosari, Kab. Mojokerto)”. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 02 Tahun 2017, 192 – 197.

Arikunto, Suharsimi. 2012. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahima, Ahmad, A., dan Yunitaningrum, W. 2013. Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) dalam Olahraga Renang pada Mahasiswa Penjaskesrek UNTAN Angkatan 2013. Pontianak: Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tanjungpura.

Rizkiyansyah, Agung. 2019. "Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang". Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Volume 11, No. 2, September 2019.

Sudjana. 2002. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.

Sugiyanto. 2010. Model-model Pembelajaran Inovatif. Surakarta: Panitia Sertifikasi.

Sugiyono. 2012. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Supriyanto, A. 2010. Efektifitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Antara Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Syamsuddin dan Vismaia. 2007. Metode Penelitian Pendidikan Bahasa. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Utami, Sylfi Diyah. 2018. Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Wahyuni, Sri. 2018. "Upaya Peningkatan Pembelajaran Dasar-dasar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Alat Papan Peluncur pada Siswa SD Inpres Cilallang". Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar 2018.