



## **Pengaruh Metode Pembelajaran Menggunakan Papan Luncur dan Pullbuoy terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 25 Meter Club (ACC) Semarang**

**Prastitis Yudharmanto Putra,<sup>1</sup> □ Supriyono<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### **Article History**

Received : August 2022

Accepted : November 2023

Published : December 2023

### **Keywords**

*Swimming, Crawl Style, Skateboard, Pullbouy Learning Methode*

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran menggunakan papan luncur dan pullbuoy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25m pada siswa Abdul Aquatic Course Semarang. Serta perbedaan dan manakah yang lebih baik antara papan luncur dan pullbuoy. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic inferensial, uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan besar nilai R-square dari metode pembelajaran menggunakan pull buoy lebih besar dari pada latihan menggunakan papan luncur. Artinya maka, "latihan menggunakan pull buoy lebih baik untuk digunakan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang". Simpulan yang didapat latihan menggunakan pullbuoy lebih baik daripada papan luncur dalam meningkatkan kecepatan berenang gaya crawl 25meter siswa club Abdul Aquatic Course Semarang. Saran yang didapat peneliti adalah diharapkan pelatih dapat menggunakan latihan menggunakan pullbuoy sebagai salah satu bentuk program latihan pada kecepatan renang gaya crawl 25 meter.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of the learning method using skateboards and pullbuoys on the speed of 25m crawl style swimming in Abdul Aquatic Course Semarang students. As well as the difference and which is better between a skateboard and a pullbuoy. The data analysis technique in this study used inferential statistical analysis, hypothesis testing. The results showed that the R-square value of the learning method using the pull buoy was greater than the exercise using a skateboard. It means, "training using a pull buoy is better to use in increasing the speed of swimming in the 25-meter crawl style for the students of Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang". The conclusion is that the exercise using a pullbuoy is better than a skateboard in increasing the speed of swimming in the 25-meter crawl style of students at the Abdul Aquatic Course Semarang club. The advice obtained by the researcher is that the trainer is expected to be able to use exercises using pullbuoys as a form of training program at a crawl speed swimming style of 25 meters.*

### **How To Cite:**

Putra, P. Y., & Supriyono. (2023). Pengaruh Metode Pembelajaran Menggunakan Papan Luncur dan Pullbuoy terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 25 Meter Club (ACC) Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 690-699.

✉ Corresponding author :

E-mail: [prasarmanto@students.unnes.ac.id](mailto:prasarmanto@students.unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Metode adalah cara yang fungsinya sebagai alat untuk mencapai tujuan. Makin baik metode itu, maka makin efektif pula pencapaian suatu tujuan yang baik. (I Ketut Tanu, 2018) Salamun (dalam Sudrajat, 2009:7 (I Ketut Tanu, 2018) Metode pembelajaran ialah sebuah cara-cara yang berbeda untuk mencapai hasil pembelajaran yang berbeda dibawah kondisi yang berbeda. Lebih dalam lagi menurut Hidayat (1990:60) kata metode berasal dari bahasa Yunani, *methodos* yang berarti jalan atau cara. Menurut (Fakhrurrazi, 2018 (Anaj Musa Athariq, 2021) memberi pengertian pembelajaran berupa aktivitas yang dilakukan oleh siswa dan guru, disamping aktivitas yang dilakukan oleh guru yaitu belajar dan mengajar harus ada terciptanya timbal balik antara siswa dan guru. Gerlach dan Elly ( 80:14 (I Ketut Tanu, 2018) Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai rencana yang sistematis untuk menyampaikan informasi.

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh anak-anak sampai orang dewasa dimana perenang berupaya mengapung dan mengangkat tubuh agar tidak tenggelam yang bisa dilakukan di air tawar maupun di air asin (lautan) supaya badan bias streamline diatas air dan bias menggerakkan tubuh diatas air dengan baik. (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019). Olahraga renang menjadi salah satu olahraga yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW, selain dari memanah dan berkuda. Seiring dengan perkembangannya, dalam olahraga renang sering dipertandingkan dengan berbagai gaya untuk tingkat Daerah, Nasional dan Internasional. Salah satu gaya renang yang biasa dilakukan ialah renang gaya bebas. Renang gaya bebas biasa disebut juga dengan crawl yang artinya merangkak. (Yulinar & Kurniawan, 2018). Sedangkan menurut Commodore (dalam Heller, 1998:V) renang merupakan suatu kegiatan yang dapat membangun keyakinan diri anda secara menyeluruh, mengolah tubuh, suatu olahraga untuk menyelamatkan jiwa seseorang. Olahraga mampu mencakup semua aspek dalam suatu

negara. Bagian dari olahraga salah satunya adalah renang. (Farizal Imansyah & Akbar Tanjung, 2020)

Menurut Kurniawan (2011 (Harmoko & Sovensi, 2021) mengemukakan renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang.

Aktivitas renang dapat dilakukan sebagai kegiatan rekreasi, hobi, atau olahraga. Jika dilakukan secara rutin, berenang akan memberikan banyak manfaat untuk tubuh, baik secara fisik maupun psikis. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat diperoleh dengan berenang :

### 1. Menghilangkan Stres

Selain meningkatkan energi tubuh, berenang membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks. Tak heran jika banyak orang yang merasa lebih santai dan terbebas dari rasa stres dengan berenang.

### 2. Meningkatkan Stamina Tubuh

Berenang secara rutin akan membuat stamina tubuh meningkat dan daya tahan jantung pun menjadi lebih baik. Selain itu, orang yang rajin berenang lebih mudah sembuh saat mengalami cedera otot. Jika Anda merasa sering mudah lelah, cobalah berenang untuk membantu memperbaiki stamina tubuh.

### 3. Meringankan Sakit dan Nyeri

Aktivitas berenang membuat tidak membuat jaringan ikat dalam tubuh menjadi tegang sehingga olahraga ini sangat baik dilakukan oleh orang yang memiliki keterbatasan fisik. Berenang juga berguna untuk meringankan sakit dan nyeri pada penderita sakit punggung kronis, artritis, dan osteoporosis.

### 4. Baik untuk Ibu Hamil

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang boleh dilakukan, bahkan disarankan untuk ibu hamil, selama kehamilannya sehat dan normal. Berenang membuat otot perut dan otot bahu ibu hamil menjadi kuat serta meredakan nyeri sendi. Selain bagi ibu, berenang juga baik untuk kesehatan janin. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Melpomene Institute of Minneapolis juga membuktikan bahwa wanita hamil yang rutin berenang memiliki risiko keguguran yang lebih rendah.

#### 5. Mencegah Obesitas

Jika Anda adalah penderita obesitas dan ingin menurunkan berat badan, cobalah untuk berenang secara rutin. Gerakan renang membuat hampir seluruh bagian tubuh bekerja sehingga jumlah kalori yang dibakar sangat besar. Berenang selama 1 jam dapat membakar 800–900 kalori.

#### 6. Sarana Bermain dan Rekreasi

Hampir semua anak dan balita sangat menyukai permainan air. Karena itu, kolam renang dapat menjadi sarana bermain, rekreasi, dan belajar anak. Selain menyehatkan, berenang bisa merangsang gerakan motorik anak, otot anak akan berkembang, tubuhnya lentur, dan pertumbuhan badan meningkat.

#### 7. Menghilangkan Rasa Takut terhadap Air

Berenang bisa menjadi terapi bagi Anda yang memiliki rasa takut (fobia) terhadap air. Untuk menghindari rasa takut pada air, ada baiknya jika orang tua membiasakan anaknya bermain air dan berenang sejak bayi.

#### 8. Menumbuhkan Sikap Positif

Berenang sangat baik untuk menumbuhkan sikap-sikap positif dalam diri seseorang. Orang yang rutin berenang pada umumnya memiliki keberanian, rasa percaya diri, dan kemandirian yang tinggi.

#### 9. Meningkatkan Kemampuan Sosial

Berenang bersama teman sekolah atau rekan kerja dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, juga meningkatkan kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan orang lain.

Olahraga renang ada beberapa macam salah satunya yaitu gaya crawl. Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan gaya renang yang lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi yang baik dan hambatannya paling minim. (Haetami and Triansyah n.d. (Mahatma Raison Pribadi, 2022). Renang dengan gaya bebas adalah suatu gaya dalam olahraga renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya lainnya (Wicaksono, 2017) dalam (Nugroho, Umar, and Iwandana 2021 (Mahatma Raison Pribadi, 2022). Dalam renang gaya bebas memiliki empat komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan

koordinasi. Renang gaya bebas adalah salah satu nomor cabang olahraga renang yang dilatih pada perenang. Menurut FINA (Federation Internationale de Natation Amateur) (2010: 126). 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. ( Heri Z 2007 (Tahapary & Syaranamual, 2020). Sedangkan Adapun istilah dari para ahli juga, menurut David Haller (2013:22 (Wahyudin, 2021) hal pertama yang harus diingat ketika mempelajari gaya bebas ialah tubuh harus berada pada posisi datar di atas air dengan bahu agak kebelakang.

Dalam metode pembelajaran renang di penelitian ini yaitu membahas pengaruh dari alat bantu renang seperti papan luncur dan pullbuoy pada gaya bebas (crawl) yang nantinya akan dilakukan oleh siswa di perkumpulan renang AAC Semarang. Papan luncur adalah Alat bantu media ini digunakan sebagai media pembelajaran renang dinamakan dengan pelampung. Alat ini bisa digunakan untuk melatih kekuatan tangan maupun kaki dan pembelajaran yang sistematis sehingga mudah dipahami (Megasari, 2012 (Hafid Maulana, 2022). metode pembelajaran menggunakan papan renang sangatlah penting bagi siswa yang masih belajar berenang. Mekaniknya adalah dengan cara kedua tangan memegang atau menggenggam dibagian samping papan (papan tersebut telah dibentuk sedemikian rupa seperti gambar diatas ) dengan tangan lurus kedepan, hal ini agar siswa mudah melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya bebas ( crawl stroke ). Papan luncur ini memiliki daya apung yang tinggi, dengan memiliki bentuk datar dan membuat badan agar streamline dan mengapungkan badan diatas permukaan air. Papan luncur dapat memberikan gaya reaksi tekanan air. Besarnya gaya reaksi dari papan luncur adalah daya apunya dapat menahan badan agar mengapung diatas air dengan badan lurus atau streamline, sehingga perenang bisa menyusuri air dengan menggerakkan kaki.

Ukuran dan bentuk dari papan ini mampu mengangkat beban sebesar 100 kg. Menurut Permana (2016) (Parmana, 2020) swimming board berbentuk persegi dan terbuat dari karet ataupun bahan plastik, pada bagian atas terdapat pegangan. fungsi dari swimming board ialah:

1. Jika digunakan dibadan atau dada berfungsi untuk menopang berat tubuh seseorang ketika belajar gerakan renang sehingga dapat mengurangi berat tubuh.
2. Berfungsi bagi tangan sebagai pegangan untuk memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan gaya bebas (crawl) agar pelampung tidak terlepas.
3. Berfungsi bagi perenang untuk melatih gerakan kaki dalam renang gaya bebas.
4. Sebagai alat bantu penyeimbang badan ketika berada dipermukaan air.

Selanjutnya Permana (2016) (Parmana, 2020) menjelaskan mengenai kelebihan menggunakan papan luncur ini adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi metode pembelajaran lebih banyak karena setiap perenang satu pelampung.
2. Perenang lebih senang karena lebih cepat mengetahui hasil yang didapat dengan gerakan yang berpindah tempat.
3. Perbaikan gaya akan lebih mudah karena pelampung akan membantu perenang pemula untuk membuat posisi streamline.
4. Akan cepat menguasai bagian-bagian dari renang. Selain memiliki kelebihan, penggunaan swimming board ternyata juga memiliki kekurangan.

Menurut Permana (2016) (Parmana, 2020) kekurangan dari penggunaan swimming board adalah sebagai berikut:

1. Perenang akan merasa kurang berani karena harus melakukan sendiri dalam tahap pemula.
2. Perbaikan tidak dapat dilakukan langsung.
3. Perenang harus punya keahlian dalam mengendalikan pelampung.
4. Harus menyediakan alat bantu pelampung.

Pull bouy merupakan peralatan renang yang sejenis alat bantu apung yang sering digunakan untuk anak metode pembelajaran

(Mujika, I., & Crowley, E. (2019). Diletakkan pada tengah paha kaki atau tangan yang membantu kaki dan tangan terangkat mengapung di permukaan air. Cara penggunaan alat ini dikhususkan untuk dijepit dikaki. Letaknya ditengah-tengah kedua paha untuk gaya bebas ataupun dijepit diantara kedua pergelangan kaki untuk metode pembelajaran butterfly stroke. (Mujika, I., & Crowley, E. 2019 (Ginting et al., 2020). Menurut Priana (2019), fungsi pull buoy hampir sama dengan kick board tetapi daya apung pull buoy jauh lebih kecil sehingga alat ini hanya cocok bagi atlet yang sudah ahli dalam berenang atau bukan untuk orang yang baru belajar berenang. ( Priana 2019 (Ginting et al., 2020) Kegunaan dari pullbuoy adalah alat yang sangat penting di dalam aktivitas berenang , kegunaan alat ini adalah untuk melatih kekuatan lengan , agar gerakan renang lebih terarah dan lebih benar. alat ini digunakan untuk anak-anak maupun dewasa. Kegunaan pullbuoy di dalam penelitian ini adalah untuk metode pembelajaran berenang gaya bebas ( crawl ) yaitu lebih tepatnya di teknik dasar gerakan lengan gaya bebas ( crawl ). Mekaniknya adalah dengan cara mengepitkan pullbuoy tersebut diantara kedua belah paha, lalu siswa melakukan gerakan tangan crawl stroke ( gaya bebas ). Dan kemampuan daya apung alat ini yaitu pullbuoy mampu mengangkat berat beban seberat 100 kg. Walaupun dengan ukuran terbilang kecil tetapi memiliki daya apung yang baik dan tahan cukup lama. Alat ini memiliki beberapa kelebihan yaitu sebagai berikut :

1. Mengapungkan kaki agar fokus ke tangan.
2. Mencapai kekuatan otot tangan.
3. Menyempurnakan posisi tubuh.
4. Membantu kaki agar terus streamline.

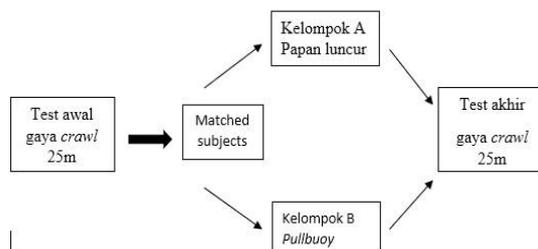
Ada macam-macam ukuran dari pullbuoy tersebut : size S panjang 21,5 x tinggi 10,5 x lebar 8 cm, size M panjang 22,5 x 11,5 x 10,5 cm. warna kuning, hijau, merah dan biru.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, beberapa ahli menyimpulkan bahwa menurut Sugiono (2017:14 (Afdinda et

al., 2021) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, analisis bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dan metode yang dilakukan peneliti ini adalah metode eksperimen yaitu sebuah langkah membandingkan alat antara papan luncur dengan pullbuoy dalam gerakan teknik awal gaya crawl. Menurut Arikunto 2010:9 (Prastyo et al., 2020), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Sugiyono (2010:73), menjelaskan bahwa ada beberapa macam desain penelitian eksperimen yaitu quasi experimental design, true experimental design, dan factorial design. Adapun gambar rancangan penelitian sebagai berikut:



Desain penelitian merupakan susunan rancangan yang yang dibentuk untuk menganalisis data agar dapat terlaksananya penelitian secara mudah dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian tersebut. Dalam penelitian ini desain yang akan digunakan adalah two group pretest-posttest design. Pada desain penelitian ini melibatkan 2 kelompok subjek yang akan di teliti, yaitu dengan memberikan kegiatan test awal (pre test) terhadap sampel yang nantinya terlibat dalam penelitian ini kemudian diberikan arahan evaluasi dengan cara melakukan test akhir (post test).

Kemudian sebelum melakukan treatment peneliti mengambil sampel setelah dilakukannya pretest sesuai dengan hasil data yang telah diambil dari hasil pretest yaitu menggunakan matched subject (M-S) untuk mengisi setiap

kelompok, baik menggunakan papan luncur dan pullbuoy. Dan pengertian Matched Subject sendiri yaitu setiap individu dalam satu sampel dipasangkan dengan individu pada sampel lainnya. Pemasangan dilakukan sehingga dua individu yang setara (atau hampir setara) sehubungan dengan variabel tertentu yang peneliti ingin kontrol (Gravetter dan Wallnau, 2012:314). Cara pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan anak melakukan gerakan gaya crawl dengan jarak 25 meter pada test awal (pretest). Setelah itu, hasil test awal di ranking, kemudian subjek yang mempunyai kemampuan setara atau dengan waktu yang cukup baik dipasangkan ke dalam kelompok A (menggunakan papan luncur) dan untuk subjek sisanya di masukkan ke dalam kelompok B (menggunakan pullbuoy). Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara subject matching ordinal pairing yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, sehingga terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari mean kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama.

Tempat penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah di suatu tempat perkumpulan renang Abdul Aquatic Course Semarang, ada 2 lokasi kolam renang daerah Semarang yaitu kolam renang Tirta BR ( Banteng Raider Semarang ). Kolam renang ini beralamat di Komplek Asrama Militer Batalyon Infanteri Raider 400/BR, daerah Sronдол Kulon, Kecamatan Banyumanik , Kota Semarang, Jawa Tengah 50263 dan Tamansari Hills Alamanda, tempat ini bertepatan di tengah-tengah perumahan Alamanda di daerah Mangunharjo, Kecamatan Tembalang , Kota Semarang Jawa Tengah.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini sejumlah 50 anak dan sampel sebanyak 40 anak. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Seluruh sampel di berikan pretest terlebih dahulu dengan melakukan renang gaya crawl jarak 25m. Setelah

selesai dilakukan pretest kemudian dicatat waktunya untuk dilakukan pembagian kelompok treatment dengan menggunakan undian. Dalam pembagian kelompok melakukan undian dengan rumus ABBA. Untuk kelompok A (papan luncur) ada 20 anak dan kelompok B (pullbuoy) ada 20 anak.

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian ini adalah test awal (pretest) dengan melakukan renang gerakan gaya crawl dengan jarak 25meter dan di ukur kecepatannya menggunakan alat ukur yaitu stopwatch kemudian test akhir (posstest) dengan melakukan gerakan renang gaya crawl dengan jarak 25 meter dan juga diambil waktunya menggunakan stopwatch. Kemudian dari hasil tes tersebut di uji menggunakan face validity. Validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran dimana pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak aspek dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh skornya pada instrument pengukur yang bersangkutan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic inferensial, agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan. Analisis data menurut Patton (Moleong, 2000: 103 (Nirmala et al., 2022) merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategorisasi, dan satuan uraian dasar. Maka sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan kolmogorow smirnov, dengan bantuan spss 21, kemudian dilakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Keputusan menerima dan menolak pada taraf signifikansi 0.05.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mencari pengaruh dari metode pembelajaran menggunakan papan luncur dan pullbuoy terhadap kecepatan renang gaya crawl pada siswa club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang. Langkah berikutnya yaitu peneliti memberikan perlakuan atau stimulus kepada siswa dari Club Abdul Aquatic

Course (AAC) dimana peneliti sudah mengelompokkan siswa dalam kelompok diberikan perlakuan metode pembelajaran kecepatan renang gaya crawl menggunakan papan luncur sebagai sarananya. Berikut ini adalah hasil post-test kecepatan renang gaya crawl 25 meter setelah dilakukan pemberian perlakuan yang akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Menggunakan Papan Luncur

Nama	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test	Peningkatan (detik)
Braga	30,15	21,35	8,8
Mahira	32,11	26,53	5,58
Najwa	32,33	29,13	3,2
Tasya	33,18	30,51	2,67
Fadli	33,47	31,45	2,02
Dimas	35,44	33,35	2,09
Andika	35,50	34,33	1,17
Kinan	36,10	34,50	1,6
Rafa	36,25	35,11	1,14
Rania	38,40	36,50	1,9
Alia	38,45	36,55	1,9
Zaki	39,33	37,40	1,93
Rio	39,45	38,11	1,34
Safa	45,44	42,22	3,22
Liora	45,50	43,24	2,26
Firman	46,35	46,01	0,34
Juan	47,25	46,22	1,03
Kirana	50,25	49,17	1,08
Nafi	51,27	50,11	1,16
Rava	53,10	52,44	0,66
<b>Rata-rata</b>			37,71
<b>Median</b>			36,52
<b>Terlama</b>			52,44
<b>Tercepat</b>			21,35

Tabel diatas hasil penelitian tes akhir (post-test) kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC)

yang diberikan perlakuan metode pembelajaran dengan media papan luncur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa; (1) sebanyak 2 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl lebih dari 5 detik dan 8 detik, (2) sebanyak 5 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl lebih dari 2 detik dan 3 detik, (3) sebanyak 10 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl lebih dari 1 detik, (4) sebanyak 2 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl kurang dari 1 detik.

Langkah berikutnya yaitu peneliti memberikan perlakuan atau stimulus kepada siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) dimana peneliti sudah mengelompokkan siswa dalam kelompok diberikan perlakuan metode pembelajaran kecepatan renang gaya crawl menggunakan pull bouy sebagai sarannya. Berikut ini adalah hasil post-test kecepatan renang gaya crawl 25 meter setelah dilakukan pemberian perlakuan yang akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Menggunakan Pull Bouy

Nama	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test	Peningkatan (detik)
Rama	31,22	23,25	7,97
Kenny	31,35	25,50	5,85
Bara	32,45	29,25	3,2
Niel	33,12	30,13	2,99
Fergie	33,50	31,55	1,95
Danang	35,14	33,45	1,69
Ayu	35,55	34,17	1,38
Latifah	36,07	34,33	1,74
Filo	36,30	35,23	1,07
Ica	38,35	35,45	2,9
Naufal	38,55	37,19	1,36
Kevin	39,10	37,35	1,6
Arik	42,22	39,30	2,92

Nama	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test	Peningkatan (detik)
Enzo	42,55	40,11	2,44
Rey	46,10	43,50	2,6
Cardo	46,25	45,11	1,14
Ebner	47,27	46,38	0,97
Fatih	50,11	48,55	1,56
Faiz	52,30	50,39	1,91
Rachel	52,40	51,44	0,96
<b>Rata-rata</b>			37,58
<b>Median</b>			36,32
<b>Terlama</b>			51,44
<b>Tercepat</b>			23,25

Tabel diatas hasil penelitian tes akhir (post-test) kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) yang diberikan perlakuan metode pembelajaran dengan media pull bouy. Hasil tersebut menunjukkan bahwa; (1) sebanyak 2 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl lebih dari 5 detik dan 7 detik, (2) sebanyak 6 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl lebih dari 2 detik dan 3 detik, (3) sebanyak 10 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl lebih dari 1 detik, (4) sebanyak 2 siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) mengalami peningkatan kecepatan renang gaya crawl kurang dari 1 detik.

Hasil uji hipotesis 1 tentang pengaruh metode pembelajaran menggunakan papan luncur terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter dengan SPSS menunjukkan bahwa nilai dari F hitung lebih besar dari pada F tabel yakni sebesar  $8,588 > 4,38$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,009 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan papan luncur terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang.

Selanjutnya untuk mencari besarnya pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan papan luncur terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter dengan bantuan SPSS diperoleh nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,568. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,323 yang mengandung arti bahwa pengaruh latihan menggunakan papan luncur terhadap hasil kecepatan renang gaya crawl 25 meter sebesar 32,3%.

Hasil uji hipotesis 2 tentang pengaruh metode pembelajaran menggunakan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter dengan menggunakan SPSS, menunjukkan bahwa nilai dari F hitung lebih besar daripada F tabel yakni sebesar  $14,050 > 4,38$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang. Selanjutnya untuk mencari besarnya pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter dengan menggunakan SPSS, diperoleh data untuk nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,662. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,438 yang mengandung arti bahwa pengaruh latihan menggunakan papan luncur terhadap hasil kecepatan renang gaya crawl 25 meter sebesar 43,8%.

Hasil uji hipotesis 3 tentang perbedaan metode pembelajaran menggunakan papan luncur dan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter dengan menggunakan SPSS, diperoleh data nilai dari T hitung lebih besar daripada T table yakni sebesar  $0,83 > 0,68$  dan hasil dari nilai signifikansi 2-tailed diperoleh sebesar 0,961. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi 2-tailed  $0,961 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara pengaruh metode pembelajaran menggunakan papan luncur dan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang.

Hasil uji hipotesis 4 tentang manakah yang lebih baik antara metode pembelajaran menggunakan papan luncur dan pullbouy terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter dengan menggunakan SPSS diperoleh data untuk nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,568. Kemudian untuk koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,323 yang mengandung arti bahwa pengaruh latihan menggunakan papan luncur terhadap hasil kecepatan renang gaya crawl 25 meter sebesar 32,3%.

Selanjutnya untuk hasil pengaruh latihan menggunakan papan luncur terhadap hasil kecepatan renang gaya crawl 25 meter dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,662 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,438 yang mengandung arti bahwa pengaruh latihan menggunakan papan luncur terhadap hasil kecepatan renang gaya crawl 25 meter sebesar 43,8%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan renang menggunakan pull bouy lebih baik digunakan untuk menambah kecepatan renang gaya crawl 25 meter dilihat dari pengaruhnya sebesar 43,8%.

## Pembahasan

Hasil output diatas menunjukkan bahwa nilai dari F hitung lebih besar dari pada F tabel yakni sebesar  $8,588 > 4,38$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,009 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan papan luncur terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang. Meningkatnya kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang dikarenakan adanya metode pembelajaran yang dilakukan secara sistematis. Rubianto Hadi (2007:51) menjelaskan bahwa metode pembelajaran adalah proses sistematis dan berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban metode pembelajaran atau pekerjaannya. Atlet dan pelatih pasti mempunyai tujuan yang akan di capai setiap metode pembelajaran. Tujuan utama dari metode pembelajaran atau

training untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan prestasi yang akan di capai semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi yang di dapat oleh atlet benar-benar satu totalitas akumulasi hasil metode pembelajaran fisik maupun psikis.

Hasil output diatas menunjukkan bahwa nilai dari F hitung lebih besar daripada F tabel yakni sebesar  $14,050 > 4,38$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang. Kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang yang meningkat dikarenakan adanya metode pembelajaran yang dilakukan secara berulang. Ada keterampilan yang dapat disempurnakan dalam jangka waktu yang pendek dan ada yang membutuhkan waktu cukup lama. Agar proses metode pembelajaran tersebut sistematis dan meningkatkannya teratur, perlu adanya metode metode pembelajaran drill pada teknik gerak dasar renang gaya bebas ini, karena metode drill yang dilakukan secara rutin dan berulang-ulang memudahkan atlet untuk mengingat setiap gerakan yang di berikan dalam proses metode pembelajaran.

Hasil diatas menunjukkan dimana nilai dari T hitung lebih besar daripada T table yakni sebesar  $0,83 > 0,68$  dan hasil dari nilai signifikansi 2-tailed diperoleh sebesar 0,961. Hal Ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi 2-tailed  $0,961 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada perbedaaan antara pengaruh metode pembelajaran menggunakan papan luncur dan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa dari Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang. Peningkatan gaya renang gaya crawl 25 meter siswa Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang dipengaruhi adanya program metode pembelajaran, metode pembelajaran practice merupakan sebuah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam bidang olahraga dengan berbagai peralatan

sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. (Utami, 2018:14).

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan pull buoy lebih baik digunakan untuk menambah kecepatan renang gaya crawl 25 meter dilihat dari pengaruhnya sebesar 43,8%, sedangkan pengaruh metode pembelajaran renang menggunakan papan luncur pengaruhnya sebesar 32,3%. Metode pembelajaran menggunakan alat bantu papan luncur dan pull buoy sama-sama memberikan kemudahan dalam meningkatkan metode pembelajaran kecepatan gaya bebas 25 meter. Seorang pelatih harus mengetahui beberapa hal sebelum memulai suatu pemetode pembelajaran adalah prinsip dari metode pembelajaran tersebut. Serta tidak lupa memperhatikan dalam penggunaan alat yang sesuai agar metode pembelajaran dapat berjalan secara efektif sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

## SIMPULAN

Simpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan menggunakan papan luncur dan pull bouy terhadap kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang, adalah hasil penelitian menunjukkan dari latihan menggunakan pull buoy lebih besar dari pada latihan menggunakan papan luncur. Artinya maka, “latihan menggunakan pull buoy lebih baik untuk digunakan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya crawl 25 meter siswa Club Abdul Aquatic Course (AAC) Semarang.”

## REFERENSI

- Afdinda, R., Saputra, E., Iqroni, D., Jambi, U., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> Kontribusi Pola Hidup Sehat Dan Circuit Training. Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia, 1, 136–142.
- Anaj Musa Athariq, S. (2021). Persepsi Guru Penjasorkes Terhadap Pembelajaran Renang

- Di SMP Negeri Kabupaten Purbalingga. 2(1), 46–58.
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Ginting, I. R., Harwanto, & Hakim, L. (2020). Model Permainan Air “Swimming Couple With Pull Buoy” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Mendidik : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(2), 2443–1435. <https://doi.org/10.30653/003.202062.135>
- Hafid Maulana, S. H. (2022). Pengaruh Alat Bantu Swim Board Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. 10, 7–11.
- Harmoko, & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(Desember), 22–23. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- I Ketut Tanu. (2018). Penggunaan metode mengajar di paud dalam rangka menumbuhkan minat belajar anak. 3(2), 14–19.
- Mahatma Raison Pribadi, F. M. (2022). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 8(1), 391–402. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6392128>
- Nirmala, E. R., Kusbandrijo, B., & Widiyanto, K. (2022). Analisis Kebijakan Rasionalisasi Apbd Terutama Pembangunan Infrastruktur Kota Surabaya Untuk Menanggulangi Covid-19. 1(2), 115–121.
- Parmana. (2020). Jurnal cerdas sifa pendidikan. *Cerdas, Jurnal Pendidikan*, 9, 87–91.
- Prastyo, G. M., Kurniawan, F., Resita, C., Xii, C., Nurul, M. A., & Olahraga, J. L. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Ma Nurul Huda. 1(August), 60–65.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- 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. <https://doi.org/10.30598/jargariasprintvol1issue1page30-38>
- Wahyudin, R. (2021). *Jurnal Pendidikan Mutiara. Stkipmutiarabanten.Ac.Id*, 6(1), 5–16. <https://stkipmutiarabanten.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/Volume-5-Nomor-1-1-September-2019.pdf>
- Yulinar, Y., & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 30(2), 88. <https://doi.org/10.32672/si.v30i2.754>