

EFEKTIFITAS METODE LATIHAN GERAK DASAR RENANG BAGI KELOMPOK RENANG PEMULA

Erni Eka Poetri Listyana

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Erni.17060484137@mhs.unesa.ac.id

Joesoef Roepajadi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

joesoefroepjadi@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga renang salah satu olahraga yang dilakukan di dalam air dengan cara untuk menggerakkan mengapung dan mengangkat semua bagian tubuh ke atas permukaan air dengan berbagai macam gerak-gerakan dasar berenang merupakan salah satu sangat penting yang harus memahami termasuk bagi pemula. Tujuan berdasarkan latar belakang tersebut, bertujuan untuk mengetahui berbagai macam model latihan dasar renang meningkatkan pemahaman sekelompok perenang pemula. Metode permasalahan dalam literature review ini menjelaskan metode pendekatan riset kuantitatif atau kualitatif digunakan bentuk penelitian yang menemukan ide utama setiap artikel dan jurnal yang sudah merujuk ke dalam ide-ide yang sudah dipublikasikan terhadap karya-karya hasil riset dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi *Literature review* ini disusun melalui pencarian artikel dan menggunakan jurnal yang sudah terpublikasi mulai dari tahun 2010 hingga tahun 2020, dengan jumlah artikel atau jurnal nasional sebanyak 5 dan internasional sebanyak 5 juga. Hasil variabel latihan gerak dasar renang mempunyai pengaruh sangat penting bagi pemula yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang. Diskusi hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan dan pemahaman terhadap latihan gerak dasar renang dengan pendekatan bermain dan gerakan meluncur. Mampu mengikuti kegiatan yang menyenangkan, sehingga memiliki minat dalam mengikuti proses latihan gerak dasar renang dengan pendekatan bermain. Kesimpulan hal ini menunjukkan memiliki peran penting untuk meningkatkan latihan hasil maksimal pada latihan gerak dasar renang bagi pemula.

Kata Kunci: Gerak Dasar, Pendekatan, Meluncur.

Abstract

Sport is a physical activity that improves physical and spiritual fitness. Swimming, one of the sports that is done in water by means of moving the float and lifting all parts of the body to the surface of the water with a variety of basic swimming movements is a very important one that must be understood, including for beginners. Purpose Based on this background, the aim is to find out various types of basic swimming training models to improve understanding of a group of novice swimmers. Methods The problem in this review literature explains that the quantitative or qualitative research approach method is used as a form of research that finds the main idea of each article and journal that has been referred to the ideas that have been published on the research works and the ideas that have been produced by the researchers. Researchers and practitioners. Literature reviews are compiled by searching for articles and using journals that have been published from 2010 to 2020, with 5 national articles or journals and 5 international journals as well. Results Variable basic motion exercises for swimming have a very important influence for beginners who will be given to improve the basic motion skills of swimming. Discussion The results showed that there was an increase in and understanding of basic swimming exercises with play approaches and gliding movements. Able to participate in fun activities, so that they have an interest in following the basic motion training process of swimming with a play approach. Conclusion The show has an important role to play in increasing maximum results in basic swimming motion exercises for beginners.

Keywords: Basic Motion, Approach, Glide.

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu olahraga rekreasi yang digemari oleh semua masyarakat, olahraga air dapat memberikan manfaat yang lebih bagi kita terutama pada renang yang sangat baik untuk tumbuh kembang menjaga kesehatan tubuh menurut (Christiani, 2014), untuk sarana pendidikan, rehabilitasi, dan prestasi olahraga renang dapat dilakukan baik oleh putra atau putri diselenggarakan individual maupun berkelompok. Ada pun juga beberapa jenis gaya renang biasanya diperlombakan di antara lain renang gaya bebas, renang gaya kupu-kupu, dan renang gaya punggung. Sehingga dapat memahami dasar renang yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

Renang adalah olahraga yang mampu memerlukan waktu adaptasi yang lama, agar dapat beraktivitas di darat dan beraktivitas di air. Di dalam kehidupan sehari-hari seseorang tidak hanya melakukan aktivitas di darat, namun ada kalanya seseorang harus mampu dan bertahan di permukaan air. Olahraga renang yang dilakukan di kolam renang, danau, dan laut. Demikian juga pendapat (Carlo dan Elizabeth, 2009) menyatakan begitu juga pula olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik dan anaerobik untuk tubuh yang dengan gerakan yang berulang-ulang begitu juga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, hal itu olahraga renang termasuk olahraga untuk pembakaran kalori dan baik untuk pertumbuhan tubuh seperti menambah tinggi badan. Sehingga kita dapat bergerak dan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam permukaan air.

Pengenalan air adalah latihan bagi para pemula merupakan tahap awal yang harus akan dipelajari oleh perenang pemula. Pengenalan air adalah aktivitas yang meliputi permainan yang diberikan di dalam air karena berenang menggunakan media air. Pengenalan air yang bertujuan untuk menghilangkan rasa takut terhadap air, menjaga keselamatan saat di air dan keterampilan bergerak di air. Hal ini yang dapat dilakukan untuk memperkenalkan sifat-sifat air khususnya seperti suhu air, hambatan air, kedalaman air dan ketahanan air sehingga akan muncul terasa aman dan nyaman sehingga dapat merasakan senang untuk melakukan latihan tahap selanjutnya. Menurut (Tetikay, 2011) sebelum melakukan aktivitas dengan melakukan berbagai gerakan senam ringan atau pemanasan dan

perlu juga sebelum melakukan kegiatan kita harus melakukan perhitungan denyut nadi.

Dalam gerak dasar renang yang harus dipelajari sebaiknya terlebih dahulu salah satu poin yang penting harus dikuasai oleh pemula antara lain pemanasan, meluncur, mengapung dan koordinasi. Begitu juga mereka akan mempelajari sendiri serta memudahkan dirinya untuk mengendalikan keseimbangan tubuhnya terhadap menyesuaikan diri dengan suhu air menurut (Bustanul Arifin, 2013).

Latihan pernafasan pada perenang pemula yang harus kita pelajari sebelum melakukan gerakan selanjutnya agar dapat terlatih dengan sempurna, latihan pernafasan merupakan faktor menunjukkan kemudahan dalam mengendalikan keseimbangan di saat melakukan luncuran. Menurut (Bustanul Arifin, 2013) belajar dengan memasukkan bagian muka ke dalam permukaan air, dimana sebelumnya mulut telah mengambil udara, buanglah udara secara perlahan-lahan dengan menggunakan hidung dan mulut secara serentak sehingga udara dibuang di bawah permukaan air ini selanjutnya juga hindari mengangkat kepala di saat bernafas agar tidak dapat mengganggu gerakan, namun posisi tubuh 54 derajat saat mengambil nafas dan juga posisi kepala tetap diam saat mengeluarkan nafas dan tentukan pandangan yang ingin dilakukan saat pemutaran kepala untuk bernafas. Latihan ini akan membantu mengatur pernafasan dengan maksimal.

Gerakan meluncur gaya dasar harus mengerti terlebih dahulu dari berdiri membelakangi dinding kolam dengan tegak lurus, dimulai dengan berdiri pada dasar kolam kemudian salah satu telapak kaki menempel pada dinding kolam sebagai untuk menolak saat akan meluncur, lengan lurus ke atas sejajar dengan telinga, lakukan tolakan dengan menggunakan kaki menempel di dinding kolam dengan mengangkat pada bagian pantat dilanjutkan dengan telapak kaki agar dapat menambah kekuatan tolakan pada dinding, bagian badan ke depan meluruskan kedua lengan ke depan dengan posisi meluncur. Latihan luncuran dilakukan secara berulang-ulang sehingga bisa merasakan keseimbangan yang digunakan pada saat berenang menurut (Bustanul Arifin, 2013).

Latihan berenang sangat penting untuk anak-anak atau pemula, agar dapat mengembangkan potensi diri seorang. Meskipun sudah lama dilakukan, seseorang tersebut yang bersangkutan masih dapat melakukan dengan keterampilan yang masih memadai

mutunya menurut (Bustanul Arifin, 2013). Latihan renang pada usia dini atau pemula harus didampingi oleh seorang pelatih. Agar dapat melakukan perkembangan latihan di sebuah klub, namun yang belum pernah mendapatkan pemahaman gerakan renang untuk pemula, cenderung akan merasa takut, bingung kurang memahami. Pada umumnya karena belum memiliki kemampuan berenang dan merasakan ketakutan di saat berenang, agar pelatih untuk melatih langsung masuk dalam gerakan dasar renang. Untuk melatih sekelompok perenang pemula yang bisa melatih keterampilan gerak yang tidak dapat diperoleh secara praktis karena perlu melatih dan mengulang gerakan secara terus menerus agar dapat bisa memahami menurut (Septian W. 2018). Kekuasaan dan keluasan latihan akan memberikan kemajuan saat melakukan renang sendiri.

Dalam melatih gerak dasar renang sekelompok pemula. Dapat mudah memahami keberhasilan dalam pembelajaran latihan, dalam hal menyampaikan materi. Begitu pun banyak hambatan dalam mengikuti latihan gerak dasar yang dapat memiliki rasa takut terhadap air, kedalaman, dan suasana yang kurang kondusif sehingga pembelajaran latihan renang terasa membosankan. Yang perlu pelatih perhatikan salah satunya melakukan dengan cara pendekatan yang diperlukan di saat latihan atau melakukan pembelajaran gerak dasar renang dengan cara permainan yang sederhana yang mengarah ke gerakan untuk melakukan teknik-teknik dasar berenang dan dapat memerlukan alat bantu pelampung untuk pemula.

Dalam pandangan yang berbeda demikian juga pendapat menurut (Sumarwan, 2011) menyatakan keterampilan dan pemahaman gerak dasar renang menggunakan teknik bermain agar dapat dicapai dengan bertujuan untuk memperkenalkan masalah gerak renang secara umum dalam gerakan dasar dan cara berenang yang benar, untuk memperbaiki sikap gerakan dasar dapat meningkatkan motivasi. Bertujuan dalam latihan dalam bermain dapat meningkatkan berkonsentrasi dan dapat memahami secara cepat dalam reaksi gerak, percepatan gerak, kekuasaan dalam gerakan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan memiliki rasa keberanian dalam melakukan gerakan berenang.

Berdasarkan latar belakang bahwa upaya dalam meningkatkan kemampuan latihan gerak dasar renang melalui pendekatan dan menggunakan alat

bantu pelampung merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam latihan dasar renang terutama bagi pemula mampu memaksimalkan pengaruh latihan, yang bertujuan pada *literature review* adalah untuk mengetahui berbagai macam model latihan gerak dasar renang meningkatkan pemahaman sekelompok perenang pemula sebagai sumber referensi bagi pelatih.

METODE

Sesuai dengan permasalahan menggunakan metode *literature review* semu, yang dikenal dengan istilah ulasan pemikiran penulis tentang hasil riset pada artikel atau jurnal yang terkait dan relevan dengan riset penulis. *Literature review* tidak hanya membaca literature, tetapi juga merangkumkan untuk dijadikan analisis dan melakukan sintesis secara kritis dari sebuah paparan yang telah di review dan ditinjau, review atau tinjauan pustaka akan dilakukan ketika mulai memahami suatu topik penelitian baru. Langkah terakhir yang harus kita dapat ekstraksi data yang melakukan sintesis berbagai hal yang kita temukan dari literatur yang kita pilih menurut (Titik, 2019).

Pada artikel maupun jurnal yang berkaitan dalam judul latihan gerak dasar renang bagi pemula melalui pendekatan bermain yang menggunakan metode penelitian hasil peningkatan atau keterampilan gerak dasar renang yang tahun telah dipublikasikan 2010-2020 menjadi sebuah pembahasan tetapi memasukkan artikel ataupun jurnal terkait dalam variabel bebas dan variabel terikat yang menjadi pokok pembahasan utama. Artikel maupun jurnal nasional sebanyak 5 dan internasional sebanyak 5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses identifikasi hasil analisis terhadap artikel dan jurnal berdasarkan kesamaan dan perbedaan setiap artikel maupun jurnal tersebut dalam bentuk kesimpulan menurut (Rahayu, T., Syafril, S., Wekke, I. S., & Erlinda, R., 2019).

Tabel yang dapat dilakukan untuk mengelompokkan dan mengklasifikasikan argumen-argumen yang berbeda dari beberapa artikel dan jurnal berbagai elemen yang berbeda untuk mendapatkan sebuah kesimpulan terhadap keseluruhan artikel dan jurnal secara umum menurut (Murniati. Et al., 2018).

Faktor penghambat secara fisiologis pada metode latihan gerak dasar renang bagi sekelompok

pemula yang bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Oleh karena itu, hal tersebut di pengaruhi sebagai faktor timbul akibat aktivitas latihan yang dilakukan sebagai meningkatkan kekuatan otot yang timbul akibat latihan, agar tidak terjadi kenaikan tekanan darah dan denyut jantung selama melakukan aktivitas dengan maksimal.

Untuk tempat pengambilan data penelitian pada setiap artikel atau jurnal berkombinasi yang dijadikan daftar literatur utama dilakukan di tempat yang berbeda antara lain: Literatur pertama pengambilan data penelitian oleh Al Shimaa Saad Zaglol Erfan dari *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health*. Literatur kedua pengambilan data penelitian oleh Dina Metway dari *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health*. Literatur ketiga pengambilan data penelitian oleh Meirizal Usra dari Sriwijaya Universitas Palembang, Indonesia. Literatur keempat pengambilan data penelitian oleh Badruzaman Badruzaman dari *Department of Recreation and Health Education, Faculty of Sport Education and Health* Universitas Pendidikan Indonesia Bandung,

Indonesia. Literature kelima pengambilan data penelitian oleh Zuly Frendiyanto, Nasuka and Donny Wira Yudha Kusuma dari Universitas Negeri Semarang Indonesia. Literature keenam pengambilan data penelitian oleh Yim Erliza dari Guru SDN 125 Kota Pekanbaru. Literature ketujuh pengambilan data penelitian oleh Ikhsan Maulana Putra dan Sali Andala dari Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Muara Bungo. Literatur kedelapan pengambilan data penelitian oleh Nurman Ramadhan, Mohammad Arif Eka Prastiya dan Mohammad Fatoni dari Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro. Literature kesembilan pengambilan data penelitian oleh Badruzaman, Yudha M. Saputra dari Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Literature kesepuluh Nur Hikmah, Carsiwan dari Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Pembuatan tabel yang dapat disederhanakan dengan cara membuat tabel berdasarkan judul penelitian, nama penelitian, metode yang digunakan, dan hasilnya. Yang diambil dari artikel maupun jurnal penelitian, seperti pada tabel berikut

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

JUDUL	PENELITIAN	METODE	HASIL
<i>The Effect of float tools on some basic skills performance in swimming and some physiological variables for students in faculty of physical education (2018)</i>	Al Shimaa Saad Zaghlul Erfan	Peneliti memilih sampel secara acak sebanyak 40 mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama besar. Untuk meningkatkan keterampilan dasar dan tingkat variabel fisiologis, penelitian ini menggunakan metode sampel eksperimen.	Kelompok eksperimen menunjukkan hasil keterampilan menggunakan program pendidikan disarankan menggunakan instrument id buoyancy yang berkontribusi sangat besar terhadap keterampilan dasar renang secara cepat dan benar, melalui keteraturan proses dalam penelitian. Hal ini dapat berpengaruh secara positif terhadap sifat tingkat fisiologis dengan menggunakan penelitian eksperimental.
<i>The effects of multimedia computer assisted instruction on learning the swimming basic skills for</i>	Dina Metwaly	Penelitian ini menggunakan desain eksperimental terkontrol yang di bagi menjadi dua kelompok dalam	Berdasarkan hasil eksperimen menunjukkan teknologi multimedia lebih meningkatkan lebih banyak data dengan

Efektifitas Metode Latihan Gerak Dasar Renang Bagi Kelompok Renang Pemula

<i>physical education students (2016)</i>		mengikuti kelas renang dengan teknologi multimedia selama enam minggu dengan metode tradisional. Parameter dinilai tinggi, berat badan dan usia tingkat akademik.	kualitas lebih tinggi dari pada media tradisional dalam waktu satuan dan area terbatas.
<i>Swimming learning model using rope as aid for beginners (2017)</i>	Meirizal Usra	Penelitian ini dalam bentuk metode eksperimen yang digunakan sebagai penelitian tindakan kelas yang dilakukan menerapkan sebagai teknik dan model agar dapat efektif dan efisien dalam suatu proses belajar mengajar. Yang menggunakan alat bantuan tali bagi pemula.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dengan metode pembelajaran dengan bantuan tali. Dalam pertemuan tiga siklus siswa melakukan gerakan renang dengan sendirinya tanpa bantuan dengan tali.
<i>The increase of swimming distance ability using tools for flippers & back buoys and kickboard on freestyle swimming learning for sports science students beginners (2018)</i>	Badruzaman Badruzaman	Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol yang ditentukan secara acak yang dibagi ke dalam kelompok. Yang dilakukan dua kali dalam pre-test dan post-test.	Hasil penelitian ini telah meningkatkan kemajuan kemampuan jarak renang namun masih dibawah rata-rata yang menggunakan sirip dengan selisih rata-rata 9 m. Yang menggunakan alat bantu kickboard untuk pemula. Berdasarkan pengamatan selama proses pembelajaran Nampak siswa mengalami kesulitan apalagi posisi badan yang sulit dipertahankan pada posisi kaki.
<i>Development of swimming learning modules to increase learning interest and learning efficiency of swimming motion techniques in beginner children (2020)</i>	Zuly Frendiyanto, Nasuka & Donny Wira Yudha Kusuma	Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa wawancara dengan pengguna modul termasuk perenang pemula agar dapat mengetahui respon terhadap modul berdasarkan angket.	Hasil uji coba terbatas untuk mengetahui respon siswa. Ke dalam penelitian dan pengembangan ini menghasilkan prosedur berupa modul pembelajaran renang dengan konten yang diolah untuk meningkatkan minat belajar dan efisiensi gerak pemula dengan harapan minat masyarakat atau siswa yang menganggap berenang itu sulit menjadi lebih mudah dilakukan.
Peningkatan pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain siswa kelas IV SDN 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru (2018)	Yim Erliza	Penelitian ini merupakan penelitian tingkat kelas (PTK) yang berlangsung dalam dua siklus I dan siklus II di setiap siklusnya terdapat beberapa tahapan yang dilakukan diantaranya perencanaan, tindakan, observasi, refleksi, dan penilaian.	Untuk mengetahui kemampuan belajar siswa pada siklus I memperoleh rata-rata 78,36 dan pada siklus II memperoleh rata-rata sebesar 82,22. Menunjukkan adanya peningkatan kenaikan yang sangat signifikan.

<p>Meningkatkan pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain (2020)</p>	<p>Ikhsan Maulana Putra, Sali Andala</p>	<p>Desain penelitian ini berbentuk dua siklus yang mengacu pada model kemmis dan Mc taggart. Dapat mendeskripsikan pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar renang dan pembelajaran guru peningkatan pembelajaran siswa.</p>	<p>Pada siklus pertama pembelajaran penilaian kolaborator sebesar 62,25 dan pada siklus kedua penilaian sebesar 7,8. Setelah adanya perlakuan dalam dua siklus dapat dilihat hasil belajar siswa meningkat dari siklus pertama dari pada siklus kedua.</p>
<p>Pengaruh Fundamental renang terhadap hasil belajar keterampilan gerak dasar renang siswa kelas IV SD Negeri Mantingan (2018)</p>	<p>Nurman Ramadhan, Mohammad Arif Eka Prastiya dan Mohammad Fatoni</p>	<p>Penelitian dalam bentuk desain eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu uji-t. pengembalian data yang digunakan adalah teknik analisis statistik data SPSS versi 24. Dibagi dengan 2 kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui perbedaan antara hasil belajar siswa sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan mempraktekkan hasil belajar keterampilan renang meluncur dan teknik bernafas dalam air.</p>	<p>Berdasarkan hasil uji-t dengan nilai signifikansi sebesar $0,026 = 2,6\% < 5\%$, sehingga keterampilan gerak dasar renang kelompok eksperimen berbeda dengan kelompok kontrol.</p>
<p>Pengaruh pembelajaran renang selama delapan minggu terhadap peningkatan kemampuan dasar renang gaya bebas untuk pemula mahasiswa ilmu keolahragaan (2020)</p>	<p>Badruzaman, Yudha M. Saputra</p>	<p>Metode menggunakan quasi-experiment dengan desain kelompok tunggal dengan bertujuan tes kemampuan menyelam, kemampuan menampung, kemampuan meluncur, kemampuan gerak kaki gaya bebas, gerakan lengan gaya bebas, koordinasi kaki dan lengan, kemampuan bernafas gaya bebas, dan kemampuan keterampilan renang gaya bebas. Pada program yang diterapkan penelitian ini hanya dilakukan 8 kali pertemuan. Dengan menggunakan Paired-sample T test untuk membandingkan data hasil tes awal dan akhir.</p>	<p>Hasil tes keterampilan renang gaya bebas lengkap menghasilkan jarak renang sebesar 3,24 m. hal ini dapat meningkatkan semua komponen kemampuan dasar, koordinasi kaki dan lengan, peningkatan kemampuan pengambilan nafas dan dapat meningkatkan jarak khusus gaya bebas.</p>
<p>Upaya meningkatkan gerak dasar renang meluncur melalui pendekatan bermain pada pembelajaran aktivitas akuatik SD Cendekia Muda Bandung (2020)</p>	<p>Nur Hikmah, Carsiwan</p>	<p>Penelitian menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian yang dipandang sebagai suatu siklus dari penyusunan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi), dan</p>	<p>Pada rata-rata observasi penelitian siklus I dan I memperoleh mencapai 48% dan pada di siklus I dan II mencapai 62% pada siklus II dan I mencapai 65%, pada siklus II dan II mencapai 79%. Pada hasil ini menunjukkan peningkatan</p>

		refleksi yang diikuti dengan siklus spiral.	setiap tindakan dan menunjukkan bahwa melalui pendekatan meningkat
--	--	---	--

Pembahasan

Literatur pertama bahwa menggunakan instrumen apung yang memberikan peningkatan pada tahapan pengukuran pada beberapa variabel fisiologis bagi kegiatan olahraga. Penelitian ini menggunakan uji perbedaan signifikansi antara mean (T-test) dan uji tingkat peningkatan pada tahapan pengukuran mereka temukan setelah menggunakan program agar dapat mengetahui perbedaan signifikansi statistik antara alat pengukuran pra pasca. Dalam hal ini dengan posisi tubuh peserta didik saat berenang memiliki tekanan darah paling rendah disaat berbaring karena darah melarikan diri efek gravitasi, dan detak jantung berkurang. Untuk mengembangkan kemampuan fisiologis atlet merupakan salah satu persyaratan paling mendasar yang dihadapi pelatih selama program pelatihan, lebih dari itu sifat tersebut dalam memperlambat rasa lelah atlet sebagai akibat dan performanya yang membutuhkan tenaga fisik selama pertandingan.

Literatur kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik untuk kelompok eksperimen dalam keterampilan renang dasar dapat meningkatkan dengan multimedia Computer Assisted Instruction (CAI) memiliki kualitas alat pembelajaran tidak hanya diukur dengan kapasitas penyebaran, tetapi memiliki kemampuan berinteraksi dengan peserta didik dan memenuhi berbagai kebutuhan mereka. Maka dari itu fisiologis merupakan sangat penting bagi atlet yang bersifat meningkatnya kekuatan otot, dan daya tahan otot agar menjadi makin baik. Mahasiswa memiliki program multimedia mampu menganalisis dan mengoreksi kesalahan dalam petunjuk kerja keterampilan. Bagian penting dari analisis keterampilan guru mengikuti pola mengajarkan secara berurutan. Analisis keterampilan adalah memiliki kapasitas yang penting dan vital dalam setiap guru pendidikan jasmani harus mengetahui filter – filter penting suatu keterampilan atau gerakan dan dapat mengarah pada deteksi disaat ada kesalahan begitupun juga sebagai umpan balik korektif dapat membantu pengembangan keterampilan Teknologi multimedia ini lebih banyak data kualitas lebih tinggi dari pada media tradisional dalam waktu satuan area terbatas.

Literatur ketiga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan proses pembelajaran, dari pembelajaran gerak dasar membuka sampai menutup dengan metode pembelajaran dengan bantuan tali. Hal ini peningkatan yang signifikan pada proses pembelajaran dalam tiga siklus, sehingga kegiatan pembelajaran dapat terkontrol dan mampu menciptakan suasana kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, sehingga mahasiswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran dengan bantuan tali. Pada dasarnya untuk mengembangkan kemampuan itu kekuatan dan daya tahan, kecepatan, kelenturan salah satunya faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik, dengan alat bantuan tali tersebut siswa mampu melakukan potensi dan aktivitas yang baik dan sesuai keinginan. Setelah menunjukkan peningkatan dari siklus metode pembelajaran renang dengan bantuan tali, siswa yang tidak dapat berenang pada akhirnya dapat berenang.

Literatur keempat untuk menunjukkan hasil yang berbeda antara pre-test dan post-test. Kelompok siswa yang diberi alat pelampung memiliki peningkatan lebih jauh dengan 31 m dibandingkan yang menggunakan kickboard rata-rata 22 m. dan mereka pun yang tidak diberi bantuan kelompok kontrol memiliki kemampuan rata-rata 12 m. hal ini dapat dipahami, dalam fisiologi yang syarat yang harus di pahami karena sirip dapat memberikan dorongan yang lebih kuat dari pada gerakan pada kaki agar tubuh perenang dapat melaju dengan cepat. Sirip juga dapat mencegah kaki menekuk dengan mudah, sehingga tetap berada di atas permukaan air dan tubuh dalam posisi horizontal. Akan membuat lengan bekerja untuk melakukan gerakan dorongan yang lebih ringan. Sehingga teknik gerak lengan agar lebih mudah dan ringan untuk dilakukan. Oleh karena itu dengan adanya dorongan kaki maka tubuh agar bergerak lebih cepat, sehingga usaha proses pembelajaran atau senam lengan lebih ringan atau mudah. Karena melakukan renang gaya bebas, pola gerakan lengan dan pengambilan nafas cukup sulit dilakukan. Dengan demikian proses pelatihan menjadi lebih aktif dan efektif.

Literatur kelima bahwa penelitian ini mengenai proses pengembangan modul pembelajaran

renang untuk meningkatkan minat belajar dan efisiensi teknik gerak renang pada pemula. Penelitian ini dan pengembangan menghasilkan produk berupa modul pembelajaran renang dengan konten dan efisiensi gerak pemula dengan harapan minat masyarakat atau siswa yang menganggap berenang itu sulit menjadi lebih mudah. Pada dasarnya dalam fisiologi metode perencanaan pengajaran merupakan suatu penerapan dari analisis proses yang dapat dikembangkan yang meliputi data berupa skor yang diubah menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup baik, kurang, dan sangat kurang. Skor ini terdapat untuk penilaian presentasi untuk memenuhi kriteria yang memuaskan atau kelayakan. Pembelajaran renang pemula pada penelitian ini dikembangkan melalui beberapa tahapan sesuai dengan prosedur pengembangan ADDIE yaitu Analisis, Essay, E-development, Implementasi, dan penilaian. ADDIE pengembangan produk yang dilakukan dengan beberapa tahapan yang tentunya sesuai dengan prosedur yang ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan program berupa modul renang bagi pemula untuk mengetahui respon siswa terhadap modul yang berkembang.

Literatur keenam menunjukkan bahwa adanya peningkatan proses pembelajaran dari pengamatan kolaborator, mulai dari membuka sampai menutup pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain. Peningkatan proses pembelajaran yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran dalam dua siklus. Hasil belajar siswa memperoleh 75 dalam proses pembelajaran olahraga sebelum dilaksanakan tindakan sebanyak 12 siswa yang berhasil tuntas dan 12 siswa yang tidak tuntas. Siklus I sebanyak 13 siswa berhasil tuntas dan pada pelaksanaan siklus II sebanyak 19 siswa berhasil tuntas. Berdasarkan hasil perolehan siswa mengalami peningkatan yang signifikan dari sebuah pelaksanaan tindakan sampai siklus II sebanyak 9 siswa. Pada dasarnya dalam faktor fisiologi yang menghambat Perencana guru harus memiliki program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas agar dapat siswa menguasai keterampilan gerakan olahraga dapat meningkat.

Literatur ketujuh menunjukkan bahwa belum adanya peningkatan pembelajaran gerak dasar renang yang signifikan dalam kegiatan di siklus satu. Beberapa siswa belum dapat melakukan gerak dasar berenang dengan baik, sehingga hasil pembelajaran belum bisa maksimal. fisiologi yang diperlukan

rencana kegiatan agar dapat mengoptimalkan perkembangannya pada siklus kedua pada proses pembelajaran siklus kedua mengalami peningkatan pada gerak dasar renang secara benar. Ada pembelajaran siswa setelah adanya perlakuan dua siklus. Tahapan pada siklus I dan II terdiri dari tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi dan tahap refleksi. Proses pembelajaran guru setelah adanya dalam dua siklus dapat dilihat meningkatkan pada siklus I memperoleh nilai 66 dan siklus II 78 dengan indikator keberhasilan 75 maka dapat dikatakan hasil yang diperoleh pada siklus II lebih tinggi dari pada indikator keberhasilan, proses pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain meningkat.

Literatur kedelapan menunjukkan bahwa untuk mengetahui keterampilan gerak dasar renang terhadap hasil belajar meluncur dan teknik bernafas pada siswa kelas IV SDN Mantingan Bulu Rembang. Dalam penelitian ini yang banyak menggunakan teori dalam fundamentals renang yang dapat langsung mempraktekkan dalam kolam renang untuk melakukan gerak renang. Begitu pentingnya fisiologi dalam pengetahuan fundamental renang untuk anak atau siswa sebelum melakukan praktik gerak dasar renang pada dasarnya teori dasar renang yang harus dipahami dahulu oleh anak atau siswa pada dasarnya banyak anak atau siswa sering dalam melakukan gerak dasar renang masih salah. Sebagai guru tidak memperhatikan pentingnya fundamental maka berakibat anak dalam melakukan kesalahan dan sering anak bermain sendiri tanpa teori yang matang.

Literatur kesembilan menunjukkan bahwa program pembelajaran untuk mahasiswa renang selama 8 minggu terhadap kemampuan dasar renang gaya bebas untuk pemula dan melakukan berdasarkan hasil analisis paired-sample T test, seluruh komponen mampu harus selalu mengalami peningkatan yang signifikan. Yang mengembangkan kemampuan fisiologis atlet merupakan salah satu persyaratan paling mendasar yang performanya yang membutuhkan tenaga fisik selama pertandingan. Pada hasil tes keterampilan gaya renang bebas, juga menghasilkan tambahan jarak renang sebesar 3,24 m. hal yang dapat diterima, dengan meningkatnya semua komponen kemampuan dasar, terutama dalam koordinasi kaki dan lengan, ditambah dengan peningkatan kemampuan pengambilan nafas maka dapat meningkatkan jarak renang khusus gaya bebas.

Metode dalam pembelajaran yang diterapkan berbasis jarak secara bertahap, dapat memberikan beban ringan kepada mahasiswa yang memiliki kurang pemahaman baik segi psikologis maupun keterbatasan motorik dalam program yang menggunakan seminggu sekali, dapat meningkatkan tersebut dapat memperbaiki kemampuan dalam renang gaya bebas.

Literatur sepuluh menunjukkan bagaimana meningkatkan gerak dasar renang meluncur dalam pembelajaran aktivitas akuatik. dalam perencanaan peneliti tersebut yang akan dilakukan dan disusun oleh peneliti. Dalam penelitian sebagai suatu siklus spiral dari penyusunan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi), dan refleksi yang diikuti oleh siklus spiral, dalam penelitian ini berupa tes keterampilan meluncur dalam perkembangan akuatik. Hasil observasi dan angket yang dilakukan pada akhir pembelajaran siklus, hasil penelitian ini menggunakan siklus I tindakan I memperoleh presentasi 48% yang mengalami peningkatan dari observasi awal yang memperoleh 34% mengalami peningkatan 14%, selanjutnya siklus I tindakan II memperoleh presentasi 62% mengalami peningkatan 14% dari siklus I tindakan I yang memperoleh presentasi 48%. Kemudian dari siklus II tindakan I mendapatkan presentasi 65% mengalami peningkatan 3% dari siklus I tindakan II sebesar 62% dan meningkat di siklus II tindakan II dengan hasil 79%.

Dalam demikian juga untuk jumlah *literature review* yang membahas gerak dasar renang terhadap hasil keterampilan dan pemahaman pembahasan, yang diangkat dalam pembahasan yang dikaji memiliki peluang yang sangat besar untuk mempraktekkan ditempat klub. Pemberian bentuk program ini bisa mendukung peranan penting untuk meningkatkan kemampuan yang dilakukan lebih maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan bahwa latihan gerak dasar renang melalui meningkatkan dan mengembangkan keterampilan faktor pendekatan melalui bermain untuk pemula. Selalu memberikan model atau bentuk latihan yang dilakukan dapat bekerja lebih maksimal, sehingga dapat membantu proses kemampuan melakukan praktek di klub. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan sebagai sarana pembelajaran atau

latihan mandiri untuk mendapatkan yang maksimal dan berkualitas.

Saran

Untuk para penulis yang akan membuat *literature review* mengenai penggunaan variabel bebas yang telah digunakan bahan untuk pembahasan ini, yang telah berpengaruh pada gerak dasar renang dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar lebih jelas, agar dapat bisa membedakan pengaruh tiap keterampilan dan pengetahuan yang berperan pada gerak dasar renang bagi pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Shimaa Saad Zaghlool Erfan. (2014). *Jurnal Dindeks Di: Ebson Sportdiscus, Index Copernicus Journal Master List*. The Effect Of Float Tools On Some Basic Skills Performance In Swimming and Some Physiological Variables For Students In Faculty Of Physical Education. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Heal.
- Badruzzaman Badruzzaman. (2018). *3rd International Conference On Sport Science, Health and Physical Education*. The Increase Of Swimming Distance Ability Using Tools For Flippers & Back Buoys and Kickboard On Freestyle Swimming Learning For Sports Science Students Beginners. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia.
- Bustanul Arifin. (2013). *Jurnal Pemikiran dan Perkembangan SD*
- Badruzzaman, Yudha M, Saputra. (2013). *Jtikor (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*. Pengaruh Pembelajaran Renang Selama Delapan Minggu Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Renang Gaya Bebas Untuk Pemula. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.
- Carlo M, dan Elizabeth M. (2009). *Jurnal Riset dan Tinjauan Internasional*. Pengaruh Pembelajaran Rehearsal dan Pemanasan pada Kecepatan Pukulan Berenang.
- Christiani Endang Poerwati. (2014). Meningkatkan Kreativitas dan Keterampilan Motorik Melalui Pengenalan Sains Berbasis Eksperimen Sederhana Pada Anak Tk Tunas Mekar Li Dalung. *Jurnal Program*

- Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Pendidikan Dasar.
- Dina Metwaly. (2016). *Jurnal Diindeks Di: Ebsco, Sportdiscus, Index Copernicus Journal Master List*. The Effects Of Multimedia Computer Assisted Swimming Basic Skills For Physical Education Students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Heal*.
- Ikhsan Maulana, Sali Andala. (2020). *Jurnal Muara Olahraga*. Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Muara Bungo Jalan Rangkayo Hitam Komplek Islamic Center Muara Bungo.
- Murniati E, Nainggolan B, Panjaitan H, Pandiangan L.E.A.M, Widyani I.D.A, & Dakhi S. (2018). *Journal of Asian Development*. Writing Matrix and Assessing Literature Review: A Methodological Element of a Scientific Project.
- Meirizal Usra. (2017). *First Indonesia Communication Forum of Teacher Training International Conference on Education*. Swimming Learning Model Using Rope As Aid For. Beginners Universitas Sriwijaya Palembang Indonesia.
- Nur Hikmah, Carsiwan. (2017). *Journal of Teaching Physical Education In Elementary School*. Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Meluncur Melalui Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Aktivitas Akuatik SD Cendekia Muda Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurman Ramadhan, Mohammad Arif Eka Prastiya & Mohammad Fatoni. (2018). [Http://Stp-Mataram.E-Journal.Id/Jhi](http://Stp-Mataram.E-Journal.Id/Jhi). Pengaruh Fundamental Renang Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak dasar renang siswa kelas IV SD Negeri Mantingan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
- Rahayu, Titik, Syafril, Ismail S, Wekke, and Rita Elinda. (2019). Teknik Menulis Review Literatur Dalam Sebuah Artikel Ilmiah.
- Septian Williyanto, Nasuka & Donny Wira Yudha Kusuma. (2018). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bulutangkis untuk Atlet di Kelompok Umur Anak, Kleb Remaja.
- Sumarman. (2011). Belajar Renang Yang Menyenangkan. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Tetikay. R, M.Pd. (2011). *Renang (Teknik Metodik)*. Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan. Semarang Ikip Semarang Press.
- Yim Erliza. (2018). *Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang*. Peningkatan pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain siswa kelas IV SDN 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Kota. Guru SDN 125 Kota Pekanbaru.
- Zuly Frendiyanto, Nasuka, Donny Wira Yudha Kusuma. (2020). *Journal of Physical Education and Sports*. Development of Swimming Learning Modules to Increase Learning Interest and Learning Efficiency of Beginner Children's Swimming Movement Techniques. Universitas Negeri Semarang, Indonesia.