

PENGARUH ALAT BANTU *SWIM BOARD* TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 4 Sidoarjo)

Dea Mayang Ramadhan*, Setiyo Hartoto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya
*dejoqramadhan@gmail.com

ABSTRAK

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 21 tahun 2016 tentang standar isi pendidikan dasar dan menengah, terdiri dari beberapa ruang lingkup materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), salah satunya adalah aktivitas fisik melalui rangkaian renang. Dalam renang sendiri terdapat empat gaya, salah satu diantaranya adalah gaya dada. Gaya dada merupakan gaya yang paling ringan karena keseluruhan badan berada di dalam air dan terdapat daya apung alami yang menjaga agar tubuh tetap mengapung. Pernapasan dilakukan ketika gerakan tangan di dalam air diikuti kepala yang naik untuk mengambil nafas setelah satu kali gerakan kaki. Dalam renang terdapat beberapa alat bantu sebagai penunjang untuk memperbaiki teknik renang, salah satunya adalah *swim board*. *Swim board* diharapkan mampu membantu perenang agar teknik berenang yang diajarkan menghasilkan teknik renang yang baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan alat bantu *swim board* terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas X SMAN 4 Sidoarjo dan untuk mengetahui besarnya pengaruh alat bantu *swim board* terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas X SMAN 4 Sidoarjo. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA-3 SMAN 4 Sidoarjo dengan jumlah 35 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian alat bantu *swim board* berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya dada, hal ini dibuktikan dari hasil rata-rata *pretest* keterampilan yaitu 46,32 dan *posttest* keterampilan adalah 77,72. Sedangkan rata-rata *pretest* pengetahuan adalah 45,29 dan *posttest* pengetahuan adalah 66,32. Oleh karena itu hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh alat bantu swim board terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas X SMAN 4 Sidoarjo dapat diterima dengan peningkatan pada nilai keterampilan sebesar 68% dan peningkatan pada nilai pengetahuan sebesar 46,43%.

Kata Kunci: Renang Gaya Dada, *Swim board*, Hasil Belajar.

ABSTRACT

Regulation of the Minister of Education and Culture No. 21 of 2016 on the basic content of basic and secondary education, consists of several scopes of Physical, Sports, and Health (PJOK) material, one of which is physical activity through swimming activities. In the swim itself there are four styles, one of them is breaststroke style. Breaststroke style is the easiest style because the whole body is in the water and there is a natural buoyancy that keeps the body afloat. Breathing is done when the hand movements in the water followed by the rising of the head to take a breath after one leg movement. In swimming, there are several tools as a support for improving swimming techniques, one of them is a swim board. The swim board is expected to help the swimmer to teach the swimming technique that produces good swimming technique.

The purpose of this research is to know the influence of the use of swimming aids to the breaststroke swimming style learning result on the tenth class students of the fourth state senior high school of sidoarjo and to know the effect of the swimming aids on the breaststroke swimming style learning result on the tenth class students of the fourth state senior high school of sidoarjo. The sample of this research is students of class X MIPA-3 of the state senior high school of Sidoarjo with total 35 students.

Based on the results of the study, the provision of swim board aids is affecting the learning results of breaststroke style, this is evidenced from the average pretest of skills that is 46.32 and skill posttest is 77.72. While the average pretest of knowledge is 45.29 and the knowledge posttest is 66.32. Therefore, the hypothesis that said there is influence of swim board aids on learning result of chest pool at grade X student of SMAN 4 Sidoarjo can be accepted with increase in value of skill equal to 68% and increase in value of knowledge equal to 46,43%.

Keyword: Breaststoke swimming style, Swimming board, Learning result.

PENDAHULUAN

Berenang adalah aktivitas fisik yang telah dipraktikkan oleh manusia sejak berabad-abad yang lalu, sebelum manusia mengenali dan menggunakan kolam renang sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan berolahraga seperti saat ini. Menurut Corlett, berenang baik untuk pertahanan diri seseorang saat berada di air, selain itu kegiatan ini bermanfaat terutama di waktu senggang. Corlett (dalam Hanif dan Mardesia, 2014:3).

Dalam renang sendiri, terdapat empat gaya yaitu renang gaya punggung (*backstroke*), gaya kupu-kupu (*butterflystroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya bebas (*crawlstroke*). Dari beberapa gaya yang ada, gaya dada merupakan gaya yang memerlukan sedikit tenaga karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh tetap mengapung (Thomas dalam Kamalia, 2014:2).

Menurut observasi yang dilakukan penulis saat Praktik Pembelajaran Lapangan (PPL) di SMAN 4 Sidoarjo, mayoritas siswa kelas X baik dari jurusan MIPA, IPS, maupun jurusan Bahasa kurang begitu menguasai salah satu cabang olahraga yang harus mereka pelajari yaitu renang. Sebagian dari mereka mengatakan bahwa mereka belum bisa berenang dan masih membutuhkan alat bantu untuk belajar berenang. Senada dengan apa yang mereka katakan, dengan jumlah 356 siswa kelas X, \pm 60% nilai mereka saat mengikuti renang pun juga tidak menonjol dan rata-rata nilai mereka hanya beberapa digit di atas nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dikarenakan saat penilaian renang mereka hanya sekedar berenang tanpa memperhatikan teknik berenang yang benar. Oleh karena itu, berdasarkan masalah tersebut, maka dibutuhkan suatu media atau alat yang mampu untuk menunjang pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Pengertian media pembelajaran sendiri adalah alat yang dapat membantu guru dalam proses belajar mengajar yang berfungsi merangsang siswa dalam pembelajaran (Gagne dalam Trisna, 2014). Dalam hal ini media yang di maksud adalah *swim board* atau papan pelampung. "Papan pelampung adalah alat bantu yang digunakan sebagai media dalam pembelajaran renang, baik untuk melatih kekuatan kaki maupun pembelajaran teknik renang yang dapat lebih mudah dipahami oleh siswa secara sistematis" (Megasari, 2012:7). Penggunaan alat bantu berupa kaki katak (*flipper*), pelampung (*swim board*), *paddle*, *pull buoy* sangat membantu daya apung sehingga memudahkan untuk menguasai teknik dasar renang, dengan demikian perhatian belajar renang bisa terpusat pada teknik gerakan kaki dan pengambilan nafas. Menggunakan *swim board* dapat membantu mengurangi berat badan perenang di dalam air dan dapat membantu posisi tubuh menjadi *stream line* (datar) sehingga

mendapatkan bentuk yang mempunyai tahanan yang lebih kecil (Subagyo dan Sismadiyanto, 2009). Dari uraian para ahli dan hasil pengamatan penulis di atas, peneliti mendapatkan bahwa penggunaan salah satu alat bantu dalam renang yaitu pelampung atau yang biasa disebut *swim board* sangat diperlukan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Alat Bantu *Swim Board* Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada".

METODE

Penelitian ini menggunakan kategori penelitian eksperimen dengan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri dari penelitian ini adalah melakukan *treatment* yang diaplikasikan pada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2012: 65).

Populasi adalah keseluruhan siswa kelas X SMAN 4 Sidoarjo dengan jumlah 356 siswa dari total 10 kelas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *cluster random sampling*, dan didapatkan sampel yaitu kelas X MIPA-3 dengan jumlah 35 siswa.

Instrumen penelitian ini menggunakan penilaian pengetahuan dan keterampilan renang gaya dada. Penilaian pengetahuan menggunakan soal *multiple choice* dengan jumlah 20 soal dan penilaian keterampilan berupa rubrik penilaian pembelajaran renang gaya dada. Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Keterampilan

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	81-100	Sangat baik	1	3 %	16	47 %
2	61-80	Baik	4	12 %	12	35 %
3	41-60	Cukup	12	35 %	6	18 %
4	21-40	Kurang	17	50 %	0	0 %
5	0-20	Sangat Kurang	0	0 %	0	0 %
Jumlah			34	100 %	34	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa saat *pretest* siswa yang memperoleh nilai kategori sangat baik (1 siswa), kategori baik (4 siswa), kategori cukup (12 siswa), kategori kurang (17 siswa), kategori sangat kurang (0 siswa). Sedangkan saat *posttest* siswa yang memperoleh nilai kategori sangat

baik (16 siswa), kategori baik (12 siswa), kategori cukup (6 siswa), kategori kurang (0 siswa), kategori sangat kurang (0 siswa).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	81-100	Sangat baik	0	0 %	0	0 %
2	61-80	Baik	3	9 %	21	62 %
3	41-60	Cukup	17	50 %	13	38 %
4	21-40	Kurang	13	38 %	0	0 %
5	0-20	Sangat Kurang	1	3 %	0	0 %
Jumlah			34	100 %	34	100 %

Dari tabel di atas, saat *pretest* siswa yang memperoleh kategori sangat baik (0 siswa), kategori baik (3 siswa), kategori cukup (17 siswa), kategori kurang (13 siswa), kategori sangat kurang (1 siswa). Sedangkan saat *posttest* siswa yang memperoleh nilai kategori sangat baik (0 siswa), kategori baik (21 siswa), kategori cukup (13 siswa), kategori kurang (0 siswa), kategori sangat kurang (0 siswa).

Tabel 3. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelas X MIPA-3 Keterampilan

Deskripsi Data	Pretest	Posttest	Selisih
Rata-rata	46,32	77,72	31,40
Max	90,00	100,00	10,00
Min	32,50	52,50	20,00
SD	15,70	15,41	-0,29
Varian	246,68	237,63	9,05
Peningkatan	68%		

Dari tabel di atas saat *pretest* diperoleh rata-rata 46,32, nilai maksimum 90,00, nilai minimum 32,50, nilai SD 15,70, varian 246,68. Saat *posttest* diperoleh rata-rata 77,72, nilai maksimum 100, nilai minimum 52,5, SD 15,41, dan varian 237,63 dengan peningkatan sebesar 68%.

Tabel 4. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelas X MIPA-3 Pengetahuan

Deskripsi Data	Pretest	Posttest	Selisih
Rata-rata	45,29	66,32	21,03
Max	70	75	5
Min	10	50	40
SD	12,90	7,91	-4,99
Varian	166,57	62,58	-103,99
Peningkatan	46,43%		

Dari tabel di atas saat *pretest* diperoleh rata-rata 45,29, nilai maksimum 70, nilai minimum 10, nilai SD 12,90, varian 166,57. Saat *posttest* diperoleh rata-rata 66,32, nilai maksimum 75, nilai minimum 50, SD 7,91, dan varian 62,58 dengan peningkatan sebesar 46,43%.

Tabel 5. KKM Keterampilan dan Pengetahuan

Nilai KKM	Pretest		Posttest	
	Keterampilan	Pengetahuan	Keterampilan	Pengetahuan
>78	2 siswa	-	18 siswa	-
<78	32 siswa	34 siswa	16 siswa	34 siswa
Jumlah	34 siswa	34 siswa	34 siswa	34 siswa

Dari tabel di atas saat *pretest*, hanya 2 siswa yang memperoleh nilai keterampilan di atas KKM sedangkan 32 siswa di bawah KKM. Untuk tes pengetahuan semua siswa memperoleh nilai di bawah KKM. Saat *posttest*, ada 18 siswa yang memperoleh nilai keterampilan di atas KKM dan 16 siswa di bawah KKM. Untuk tes pengetahuan semua siswa memperoleh nilai di bawah KKM.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Keterampilan dan Pengetahuan

	Keterampilan		Pengetahuan	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
P-Value	0.089	0.443	0.843	0.082
Signifikan	0.05	0.05	0.05	0.05
Kategori	Normal	Normal	Normal	Normal

Dari tabel di atas diketahui bahwa semua data normal karena P-Value > 0,05.

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Beda (Uji T) *Pretest Posttest* Keterampilan dan Pengetahuan

	Kelas	N	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Sig	Alpha (α)	Keterangan
Keterampilan	Pretest	34	46,32	-14,27	2,03	0,00	0,05	Signifikan
	Posttest		77,72					
Pengetahuan	Pretest	34	45,29	-7,64	2,03	0,00	0,05	Signifikan
	Posttest		66,32					

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai t-hitung > t-tabel dengan signifikansi 0,00 dan alpha 0,05.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa alat bantu *swim board* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas X SMAN 4 Sidoarjo. Alat bantu *swim board* ini dapat menjadi solusi bagi guru PJOK pada materi renang gaya dada. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan

bahwa adanya peningkatan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas X SMAN 4 Sidoarjo.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari alat bantu *swim board* terhadap hasil belajar renang gaya dada yang diterapkan pada siswa kelas X MIPA-3 SMAN 4 Sidoarjo.
2. Besarnya pengaruh alat bantu *swim board* terhadap hasil belajar renang gaya dada dapat diketahui dengan perhitungan pengaruh yaitu sebesar 68% pada aspek keterampilan dan 46,43% pada aspek pengetahuan.

Saran

Dari hasil penelitian dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi sekolah
Sebagai masukan bagi sekolah agar lebih menekankan pada perbaikan praktik pembelajaran agar menjadi lebih efektif dan efisien sehingga ditunjang dengan kualitas pembelajaran yang meningkat.
2. Bagi guru
Setiap pembelajaran PJOK materi renang gaya dada, pasti menjumpai beberapa anak yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran renang gaya dada. Guru PJOK harus mempunyai cara yang lebih solutif agar siswa bisa mempelajari teknik renang gaya dada dengan lebih mudah yaitu menggunakan alat bantu berupa *swim board* untuk memudahkan siswa belajar teknik renang gaya dada atau bahkan teknik renang gaya lainnya.
3. Bagi siswa
Siswa dapat memperoleh pengalaman baru melalui alat bantu *swim board* yang digunakan untuk pembelajaran renang gaya dada. Siswa juga bisa mengetahui bahwa dengan menggunakan alat bantu *swim board*, mereka bisa melakukan pembelajaran renang gaya dada secara bertahap dari mulai gerakan kaki, gerakan kaki dan nafas, gerakan tangan dan nafas hingga berenang tanpa menggunakan alat bantu *swim board*. Dengan begitu, pembelajaran renang gaya dada bisa lebih mudah dan bisa meningkatkan hasil belajar mereka terkait renang gaya dada.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Supaya hasil penelitian selanjutnya siswa lebih banyak mendapat nilai di atas KKM, maka peneliti selanjutnya di sarankan untuk memastikan bahwa apa yang disampaikan harus jelas, mengerucut, dan tidak melebar dari materi pembelajaran yang diajarkan

sehingga tujuan pembelajaran tercapai dan diperoleh hasil belajar yang meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Megasari, Kikit. 2012. *Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas : Ptk Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Cimahi*, (Online), (<http://repository.upi.edu/10535/>, diakses 22 Desember 2016).
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Strzata, Marek. dkk. 2012. *Swimming Speed of The Breaststroke Kick*, volume 35/2012.
- Subagyo dan Sismadiyanto. 2009. *Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Crawl Melalui Multi.Stroke Method A Flipper-Float Method*, Vol 2, Nomor 1.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.