

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DRILLING JARAK PENDEK TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS (CRAWL STROKE)
(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Puri Mojokerto)**

Hana Yusnizar*, Setiyo Hartoto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*hanayusnizar@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berobjek siswa kelas XI SMAN 1 Puri. Berdasarkan hasil observasi dari penilaian mata pelajaran PJOK, tingkat penyampaian pembelajaran renang gaya bebas (*crawl stroke*) di SMAN 1 Puri belum beranjak baik. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus mengetahui pengaruh metode Pembelajaran *Drilling* Jarak Pendek terhadap hasil pembelajaran siswa keelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen murni dengan menggunakan *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian dipusatkan pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto berjumlah 356 anak dari 11 kelas yang ada. Didasarkan atas penggunaan teknik *Cluster Random Sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 4 dan XI MIPA 5 SMAN 1 Puri, Mojokerto sebanyak 66 siswa dengan jumlah 24 orang siswa laki-laki dan 42 orang siswi perempuan. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur aspek keterampilan adalah tes keterampilan dengan 2 observer. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur aspek pengetahuan adalah tes tulis. Dari penjelasan di atas, penelitian dilakukan dengan menerapkan teknik analisis data berupa Rata-rata, Standar Deviasi, Varian, Uji Normalitas, Uji T, Uji Mann-Whitney dan peningkatan. Hal itu mengarah pada hasil analisis data yang menunjukkan ada pengaruh metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar pengetahuan renang gaya bebas (*crawl stroke*) pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto 11,85% sedangkan hasil belajar keterampilan renang gaya bebas (*Crawl stroke*) pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto 4,9%. Berdasarkan uraian hasil penelitian metode *drilling* jarak pendek efektif digunakan dalam membela jarkanan dan meningkatkan kemampuan renang gaya bebas (*crawl stroke*) siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto.

Kata Kunci: *drilling* jarak pendek, renang gaya bebas, hasil belajar

Abstract

This research has the object of a class XI student of SMAN 1 Puri. Based on observations from the assessment of PJOK subjects, the level of delivery of freestyle swimming (*crawl stroke*) learning at SMAN 1 Puri has not progressed well. Therefore, this study focuses on knowing the effect of the Short Distance Drilling Learning Method on student learning outcomes in SMAN 1 Puri Mojokerto. This research is included in pure experimental research using *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. The research population was centered on 35th grade students of SMAN 1 Puri Mojokerto in 11 classes. Based on the use of the *Cluster Random Sampling* technique, the samples in this study were students of class XI MIPA 4 and XI MIPA 5 SMAN 1 Puri, Mojokerto with 66 students totaling 24 male students and 42 female students. The research instrument used to measure aspects of skills is a skills test with 2 observers. The research instrument used to measure aspects of knowledge is a written test. From the explanation above, the research was conducted by applying data analysis techniques in the form of averages, standard deviations, variants, normality tests, T tests, Mann-Whitney tests and improvement. This leads to the results of data analysis which shows that there is an effect of the short distance drilling method on the learning outcomes of free stroke swimming (*crawl stroke*) in class XI students of SMAN 1 Puri Mojokerto 11.85% while the results of learning of freestyle swimming skills (*Crawl stroke*) on XI grade students of SMAN 1 Puri Mojokerto 4.9%. Based on the description of the results of research the method of short distance drilling is effectively used in teaching and improving the ability of freestyle swimming (*crawl stroke*) of XI grade students of SMAN 1 Puri Mojokerto.

Keywords: short-distance drilling, crawl stroke, learning results

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap warga negara. Selain itu pendidikan juga merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, guna untuk meningkatkan sumber daya manusia dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 1 bahwa "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara". Pendidikan dalam arti *pedagogi* (yaitu sebaliknya dari *demagogic* atau pengendalian, yang hanya memperalat orang lain) ialah kegiatan yang bersifat mulia untuk kepentingan anak manusia ke arah tercapainya pembentukan pribadi manusia muda sebagai arah tujuan umum tertentu yang amat diharapkan setiap keluarga dan masyarakat (Waini, 2014: 1).

Untuk mewujudkan fungsi dan tujuan dari pendidikan, maka diperlukan suatu kesatuan yang utuh antara komponen-komponen dalam suatu sistem disetiap satuan pendidikan untuk membentuk kualitas individu yang unggul dalam segala bidang, serta sangat dibutuhkan peran dari masing-masing mata pelajaran yang diajarkan di sekolah kepada peserta didik. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan program pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar dan dilakukan secara sistematis (Muhajjirin, 2016).

Berdasarkan pengertian tentang PJOK mempunyai arti penting dalam proses pembangunan bangsa. PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Salah satu keterampilan gerak dalam PJOK yaitu olahraga renang, olahraga renang erat sekali hubungannya dengan kesehatan, karena disamping gerakan-gerakannya dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan fungsi organ tubuh (Ashary, 2012).

Olahraga renang sangat dikenal oleh masyarakat luas, khususnya di sekolah. Oleh karena itu, pembelajaran olahraga renang oleh guru di sekolah sangat penting diajarkan, agar siswa mengenal dan belajar tentang olahraga renang ini. Olahraga renang di

sekolah saat ini telah masuk dalam kegiatan pembelajaran intrakurikuler bukan hanya pembelajaran ekstrakurikuler. Dalam kegiatan olahraga renang terdapat beberapa gaya renang antara lain: gaya bebas (*crawl stroke*), gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Berenang juga meningkatkan denyut jantung dan merangsang sirkulasi, olahraga ini yang melibatkan semua kelompok otot bekerja (Martinescu-Bădălan dan Herman, 2018). Namun, di sekolah biasanya yang pertama kali diajarkan yaitu gaya bebas (*crawl stroke*) karena lebih cepat dan untuk diajarkan kepada murid-murid dan kemudian gaya dada. Untuk bisa menguasai renang gaya bebas (*crawl stroke*) seorang harus menguasai teknik dasarnya dahulu antara lain: posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi keseluruhan gerakan. Secara teoritis, seseorang dapat menguasai renang gaya *crawl* dalam 10 kali latihan (Dewantoro, 2015). Selain itu gerakan kepala harus dikoordinasikan dengan tubuh, guna untuk mencegah pengangkatan kepala perenang yang berlebihan. Diharapkan perenang juga terus melaju kedepan dengan menggerakkan tangan kaki serta kepala agar dapat melaju kedepan (Vezos, Nickos dkk, 2007).

Menurut Yanda dkk (2018), metode pembelajaran merupakan cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana pembelajaran yang telah disusun agar tujuan dapat tercapai secara optimal. Metode pembelajaran pada penelitian ini adalah metode drilling jarak pendek. Metode drilling adalah suatu cara atau teknik belajar dengan latihan-latihan yang telah dipelajari secara rutin untuk melatih keterampilan-keterampilan tertentu sehingga siswa mempunyai kecakapan dibidang yang diinginkan (Puspita, 2017). Dalam melakukan renang gaya bebas, metode *drilling* jarak pendek yang dilakukan adalah latihan gerakan kaki, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi gerakan. Dalam melakukan *drilling* dilakukan dengan bertahap menggunakan yang tidak sedikit sehingga masing-masing individu memerlukan tenaga yang banyak untuk mempraktikkan (Strzała Marek, dkk, 2007).

Dalam pembelajaran PJOK hasil belajar kompetensi inti sangatlah berpengaruh terhadap keberlangsungan pembelajaran. Hal ini dikarenakan setiap peserta didik harus mempunyai tingkat kemampuan untuk mencapai standar kompetensi lulusan disetiap mata pelajaran. Capaian pembelajaran dijabarkan menjadi kompetensi dasar yang digabungkan menjadi empat bagian sesuai dengan rumusan kompetensi inti yang didukung dalam kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan. Dalam penelitian ini yang harus wajib dilaporkan oleh

guru PJOK adalah kompetensi inti tiga dan empat yaitu pengetahuan dan keterampilan.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Puri Mojokerto merupakan salah satu sekolah negeri di Kabupaten Mojokerto. Letaknya di Jalan Jayanegara No. 2, Banjaragung, Puri, Mojokerto. SMAN 1 Puri merupakan salah satu sekolah favorit di wilayah Mojokerto. Sekolah ini mempunyai fasilitas yang baik, banyak dan lengkap sebagai bentuk pemenuhan sarana dan prasarana bagi siswanya. SMAN 1 Puri dikenal dengan segudang prestasinya, baik di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional.

Berdasarkan hasil observasi, menurut silabus dalam kurikulum 2013 SMA/MA/SMK/SMAK pembelajaran aktivitas renang ini materi tentang renang gaya bebas yang dilakukan pada kelas XI. Dalam silabus kurikulum 2013 sudah diterangkan aktivitas renang ini menggunakan teknik renang gaya bebas. Dalam mengajarkan proses belajar mengajar aktivitas renang gaya bebas, peneliti memberikan metode yang akan membuat siswa-siswi dapat mempelajari maupun mempraktikkan dengan baik.

Dalam memberikan metode, peneliti ingin memberikan metode *drilling* jarak pendek yang mudah dipelajari atau diperaktikkan oleh semua siswa-siswi. Metode ini bertujuan agar siswa-siswi kelas XI SMAN 1 Puri dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik serta melakukan gerakan renang gaya bebas yang baik. Peneliti melengkapi metode ini dengan menggunakan alat bantu yaitu pelampung dan *pull buoy* dengan tujuan agar dapat menarik perhatian siswa-siswi SMAN 1 Puri, sehingga mereka dapat mengikuti pembelajaran serta melakukan gerakan renang gaya bebas yang baik dan benar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni, dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab dan akibat di antara variabel. Penelitian eksperimen dicirikan empat hal, yaitu: 1) adanya perlakuan, 2) randomisasi, 3) kelompok kontrol, 4) ukuran keberhasilan. Apabila penelitian eksperimen memenuhi keempat syarat tersebut, maka dikatakan eksperimen murni (Maksum, 2018:81).

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Randomized Control Group Pretest-Posttest design*. Desain ini relatif hampir sama dengan desain penelitian eksperimen sebenarnya, mengingat ada kelompok kontrol, adanya perlakuan, subjek ditempatkan secara acak dan adanya *pretest-posttest* untuk efektivitas perlakuan yang diberikan (Maksum, 2018:118).

Populasi yang dipakai untuk penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Puri Mojokerto yang terdiri dari L = 137, P = 219 jumlah keseluruhan siswa 356. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *cluster random sampling*. Yaitu sebuah teknik pengambilan sampel yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2018: 68). Setelah itu kelas yang terpilih adalah XI MIPA 4 sebagai kelas Eksperimen dan kelas XI MIPA 5 sebagai Kelompok Kontrol. Dalam penelitian ini dibutuhkan empat kali tatap muka yaitu pada jam pelajaran PJOK selama empat minggu. Instrumen yang digunakan adalah aspek pengetahuan dan aspek keterampilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 22 didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 1. Diskripsi Data Pretest dan Posttest Keterampilan Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Deskripsi Data	Kelas Eksperimen (n=34)		Kelas Kontrol (n=32)	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Rata-rata	34,07	60,33	32,23	34,95
Max	73,30	93,30	46,00	66,60
Min	13,30	26,60	26,60	20,00
SD	12,26	13,72	7,96	10,57
Varian	150,39	188,42	63,47	111,82

Berdasarkan tabel kelas kontrol di atas dapat dilihat nilai rata-rata, Max, SD, dan Varian memiliki peningkatan. Dari data tersebut Rata-rata meningkat sebesar 2,72, Max meningkat sebesar 20,6, SD meningkat sebesar 2,61 dan untuk Varian meningkat sebesar 48,35. Sedangkan untuk Min mengalami penurunan. Dari hasil tersebut siswa tidak ada perlakuan sama sekali dan mereka hanya menerapkan sesuai perintah yang diberikan.

Berdasarkan tabel kelas eksperimen di atas dapat dilihat nilai Rata-rata, Max, SD, Min dan Varian memiliki peningkatan. Dari data tersebut Rata-rata meningkat sebesar 26,26, Max meningkat sebesar 20, Min meningkat sebesar 13,3, SD meningkat sebesar 1,12, dan untuk Varian meningkat sebesar 38,03. Dari data tersebut, kelas eksperimen ini mendapatkan perlakuan dari peneliti yang bertujuan supaya dapat melakukan gerakan renang gaya bebas dengan baik.

Tabel 2. Deskripsi Data Pretest dan Posttest Pengetahuan Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Deskripsi Data	Kelas Eksperimen (n=34)		Kelas Kontrol (n=32)	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Rata-rata	70,61	82,47	58,25	76,96
Max	77,00	94,00	66,00	94,00
Min	61,00	72,00	33,00	61,00
SD	6,24	8,06	8,83	9,90
Varian	39,03	64,98	78,06	98,09

Berdasarkan tabel kelas kontrol di atas dapat dilihat nilai Rata-rata, Max, Min, SD, dan Varian memiliki peningkatan. Dari data tersebut Rata-rata meningkat sebesar 18,71. Max meningkat sebesar 28, Min meningkat sebesar 28, SD meningkat sebesar 1,07 dan untuk Varian meningkat sebesar 20,03. Dari data pengetahuan tersebut, semua siswa dapat mengerjakan dengan baik walaupun tidak ada perlakuan yang diberikan dari peneliti.

Berdasarkan tabel kelas eksperimen di atas dapat dilihat nilai Rata-rata, Max, Min, SD, dan Varian memiliki peningkatan. Dari data tersebut Rata-rata meningkat sebesar 11,86, Max meningkat sebesar 17, Min meningkat sebesar 11, SD meningkat sebesar 1,28 dan untuk Varian meningkat sebesar 25,95. Dari data pengetahuan tersebut para siswa dapat meningkat hasilnya karena kelas ini mendapat perlakuan yang diberikan peneliti untuk dapat melakukan gerakan yang baik untuk renang gaya bebas.

Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *one sample Kolmogorov-Smirnov test*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Keterampilan Dan Pengetahuan Kelas Kontrol (XI MIPA 5)

	Keterampilan		Pengetahuan	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
P-Value	0,001	0,013	0,040	0,189
Signifikan	0,05	0,05	0,05	0,05
Kategori	Tidak Normal	Tidak Normal	Tidak Normal	Normal

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa data pada variabel keterampilan *pretest* dan *posttest* serta pengetahuan *pretest* memiliki *p* (*Sig*) < 0,05 yang berarti tidak terdistribusi normal, sedangkan pada variabel pengetahuan *posttest* memiliki *p* (*Sig*) > 0,05 yang berarti variabel berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Keterampilan Dan Pengetahuan Kelas Kontrol (XI MIPA 4)

	Keterampilan		Pengetahuan	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
P-Value	0,126	0,006	0,057	0,070
Signifikan	0,05	0,05	0,05	0,05
Kategori	Normal	Tidak Normal	Normal	Normal

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa data pada variabel keterampilan *posttest* memiliki *p* (*Sig*) < 0,05 yang berarti tidak terdistribusi normal, sedangkan pada variabel keterampilan *pretest*, pengetahuan *pretest* dan *posttest* memiliki nilai *p* (*Sig*) > 0,05 yang berarti variabel berdistribusi normal.

Uji Beda Pretest-Posttest

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh penerapan *drilling* jarak pendek hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto, Kab. Mojokerto. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji Z. Hasil analisis uji beda pretest posttest ranah keterampilan dan pengetahuan menggunakan Wilcoxon dan pengetahuan pada kelas eksperimen menggunakan T-test dan pada kelas kontrol menggunakan Wilcoxon.

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Beda Pretest Posttest Ranah Keterampilan dan Pengetahuan

Kelompok	Variabel	Test	Sig.	Ket.
Eksperimen (n=34)	Keterampilan	Pretest	0,000	Signifikan
		Posttest		
	Pengetahuan	Pretest	0,000	Signifikan
		Posttest		
Kontrol (n=32)	Keterampilan	Pretest	0,023	Signifikan
		Posttest		
	Pengetahuan	Pretest	0,000	Signifikan
		Posttest		

Catatan: Signifikansi apabila *p*<0,05

Berdasarkan hasil uji t untuk kelas eksperimen pada tabel diatas diketahui bahwa rata-rata *pretest* keterampilan adalah 34,07 sedangkan rata-rata *posttest* keterampilan adalah 60,33 dan dengan signifikansi 0,00. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sedangkan data *pretest* pengetahuan adalah 70,61 dengan rata-rata *posttest* pengetahuan adalah 82,47 dan dengan signifikansi 0,00. Pada ada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa signifikansi lebih kecil dari α maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto, Kab. Mojokerto dinyatakan diterima.

Berdasarkan hasil uji t untuk kelas kontrol pada tabel diatas diketahui bahwa rata-rata *pretest* keterampilan adalah 32,23 sedangkan rata-rata *posttest*

keterampilan adalah 34,95 dan dengan signifikansi 0,023. Nilai t-tabel, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sedangkan data *pretest* pengetahuan adalah 58,25 dengan rata-rata *posttest* pengetahuan adalah 76,96 dan dengan signifikansi 0,00. Nilai t-tabel, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari α maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto, Kab. Mojokerto dinyatakan diterima.

Uji Beda Antar Kelas

Tabel 6. Hasil Uji normalitas Data Selisih *Pretest-posttest* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

	Keterampilan		Pengetahuan	
	Kontrol	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen
P-Value	0,022	0,083	0,433	0,010
Signifikan	0,05	0,05	0,05	0,05
Kategori	Tidak Normal	Normal	Normal	Tidak Normal

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa data pada variabel perbandingan nilai keterampilan antar kelas kontrol (MIPA 5) p (Sig) $< 0,05$ yang berarti tidak terdistribusi normal. Dapat dilihat bahwa data pada variabel perbandingan nilai keterampilan antar kelas eksperimen (MIPA 4) p (Sig) $< 0,05$ yang berarti terdistribusi normal. Dapat dilihat bahwa data pada variabel perbandingan nilai pengetahuan antar kelas kontrol (MIPA 5) p (Sig) $< 0,05$ yang berarti terdistribusi normal. Dapat dilihat bahwa data pada variabel perbandingan nilai pengetahuan antar kelas eksperimen (MIPA 4) p (Sig) $< 0,05$ yang berarti tidak terdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Beda Selisih Antar Kelas Kontrol dan Eksperimen Menggunakan Mann-Whitney

Variabel	Kelompok	Mean	Selisih	Z	Sig	Ket.
Keterampilan	Kontrol	2,71	23,55	5,83	0,00	Signifikan
	Eksperimen	26,26		39	0,00	
Pengetahuan	Kontrol	18,71	11,3	3,42	0,00	Signifikan
	Eksperimen	7,41		29	0,00	

Catatan: a = Z score/Mann-Whitney, Signifikansi apabila $< 0,05$

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney untuk kelas XI MIPA 5 dan MIPA 4 keterampilan pada tabel diatas memiliki nilai Z Skor sebesar 5,839 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Untuk kelas XI MIPA 5 dan

MIPA 4 pengetahuan pada tabel 4.14 memiliki nilai Z sebesar 3,429 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa signifikansi lebih kecil dari α maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto, Kabupaten Mojokerto dinyatakan diterima.

Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Puri ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol (XI MIPA 5) dan kelas eksperimen (XI MIPA 4). Kemudian dilakukan uji statistik pada data yang telah diperoleh menggunakan IBM SPSS. Pada saat penelitian dilaksanakan kelas eksperimen diberikan 2 kali perlakuan sesuai yang diinginkan peneliti kemudian dilakukan selama 6 kali pertemuan yang awalnya diberikan tes untuk mengetahui kemampuan awal siswa (*pretest*) pengetahuan dan keterampilan, kemudian diberikan perlakuan sebanyak 2 kali, serta pada akhir perlakuan dilakukan tes (*posttest*) keterampilan dan juga pengetahuan untuk mengetahui hasil belajar yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.

Menurut Martinescu-Bădălan dan Herman (2018), setelah menerapkan program pada kelompok kontrol dan eksperimen perbandingan hasil yang diperoleh dengan hasil statistik, ditemukan bahwa memiliki perbedaan yang signifikan. Dari data tersebut telah dijabarkan di atas dengan beberapa data berdistribusi normal dan beberapa data tidak berdistribusi normal. Maka dilakukan beberapa uji sesuai dengan data yang ada. Diperoleh hasil dari data keterampilan kelas kontrol dengan nilai signifikansi sebesar 0,023 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada ranah keterampilan yang dilakukan pada kelas kontrol. Kemudian untuk ranah pengetahuan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada ranah pengetahuan kelas kontrol. Sedangkan untuk nilai signifikansi kelas eksperimen pada ranah pengetahuan sebesar 0,000 dan pada ranah keterampilan sebesar 0,000 yang berarti keduanya juga terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan begitu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perlakuan yang diterapkan pada kelas eksperimen memiliki dampak yang signifikan dalam peningkatan hasil belajar yang dilakukan. Namun hasil yang serupa juga ditemui pada kelas kontrol dengan nilai signifikansi dibawah 0,05 yang secara tidak langsung berarti metode yang dilakukan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa SMAN 1 Puri Mojokerto.

Hasil belajar renang gaya bebas di kelas eksperimen ini terdapat peningkatan yang signifikan

dengan menggunakan metode *drilling*, serta menggunakan alat bantu seperti papan luncur dan *pullbuoy* saat pembelajaran. Menurut Roestiyah 2012: 125, bahwa metode *drilling* ini adalah “suatu teknik yang diartikan sebagai cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan latihan, agar siswa dapat memiliki keterampilan atau ketangkasan yang lebih dari apa yang telah dipelajari”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan metode *drilling* jarak pendek dapat menjadikan meningkatnya hasil belajar siswa dalam renang gaya bebas karena siswa dapat fokus latihan berulang-ulang dengan teknik gerakan yang telah diajarkan selama perlakuan berlangsung, dengan begitu metode *drilling* jarak pendek dapat mempengaruhi pembelajaran renang gaya bebas sehingga hasil belajar meningkat secara signifikan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto diketahui bahwa metode *drilling* jarak pendek dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas, hal ini dikarenakan pembelajaran yang berulang-ulang sehingga siswa dapat mengerti dan memahami gerakan renang gaya bebas tersebut hingga hasilnya siswa akan merasa lebih mudah untuk mempraktikkan teknik renang gaya bebas. Siswa harus selalu serius dalam melakukan pembelajaran agar mendapat hasil yang maksimal dalam renang gaya bebas. Penelitian dengan judul “Pengaruh Metode *Drilling* Jarak Pendek Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto” memberikan kesempatan pada siswa untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas, dan juga dapat memperoleh pengetahuan tentang teknik *drilling* tersebut berkaitan dengan hasil belajar renang gaya bebas.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *drilling* jarak pendek dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto. Metode ini dapat menjadi solusi bagi guru PJOK dalam materi renang gaya bebas. Dengan hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah diuraikan dan dibahas maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar pengetahuan renang gaya bebas (*crawl stroke*) pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya bebas (*crawl stroke*) pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto.
3. Terdapat pengaruh metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar pengetahuan renang gaya bebas (*crawl stroke*) pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto sebesar 11,85%.
4. Terdapat pengaruh metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya bebas (*crawl stroke*) pada siswa kelas XI SMAN 1 Puri Mojokerto 4,9%.

Saran

Adapun saran-saran yang ditujukan kepada beberapa pihak berdasarkan proses dan hasil penelitian yang sudah dilakukan. Saran ditujukan kepada:

1. Bagi Sekolah, sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk memperbaiki praktik-praktik pembelajaran guru agar menjadi lebih efektif dan efisien sehingga kualitas pembelajaran serta hasil belajar dapat meningkat.
2. Bagi Guru, setiap pembelajaran PJOK materi renang gaya bebas pasti ada beberapa anak yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Sebagai guru PJOK harus mempunyai solusi agar siswa dapat memahami serta menguasai teknik yang mempunyai tingkat kesulitan gerak maka diperlukan alat bantu berupa papan luncur dan *pullbuoy* sebagai salah satu cara agar teknik renang gaya bebas atau teknik gaya bebas yang lainnya dapat juga dengan mudah untuk dikuasai.
3. Bagi Siswa, siswa dapat memperoleh dan mendapatkan pengalaman baru melalui metode *drilling* jarak pendek dengan bantuan alat bantu berupa papan luncur dan *pullbuoy*, serta dapat juga membantu siswa untuk fokus *drill* kaki tangan dan pengambilan napas untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hendaklah agar hasil penelitiannya siswa harus lebih banyak yang mendapatkan nilai diatas KKM maka peneliti selanjutnya disarankan untuk mengerti isi RPP agar pembelajaran sesuai dengan yang direncanakan serta tujuan pembelajaran dapat dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashary, Donny. (2012) *Upaya Memperbaiki Teknik Gerakan Kaki Pada Materi Renang Gaya Dada Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP YP. Harapan Bangsa Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi diterbitkan. Medan: PPs Universitas Negeri Medan.

Dewantoro, Aprilia. 2015. *Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya Crawl Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi Diterbitkan. Yogyakarta.

Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Martinescu-Bădălan, F., dan Herman, R. (2018). Training Program for Military Students for the Improvement of the Freestyle Swimming Method. *International conference KNOWLEDGE-BASED ORGANIZATION*. 24 (2): 324-330.

Muhajirin. (2016). *Buku Guru: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Puspita, Meiliana Dwi. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins dan Paddle Dengan Menggunakan Fins dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu KU IV & V Di Klub Dash Yogyakarta*. Skripsi Diterbitkan. Yogyakarta: Pps Universitas Negeri Yogyakarta. Hal

Waini, Rasyidin. (2014). *Pedagogik teoritis dan Praktis*. PT Remaja Rosdakarya Diterbitkan. Bandung: PT remaja Rosdakarya Offset.

Strzała, Marek, Tyka, Aleksander, Kręzałek Piotr. (2007) Physical Endurance and Swimming Technique in 400 Meter Front Crawl Race, *Human Kinetics*. 18: 73-86.

Vezos, Nikos, Gourgoulis, Vassilios, Aggeloussis, Nickos dkk. (2007). Underwater Stroke Kinematics During breathing and Breath-holding Front Crawl Swimming. *Sport Science and Medicine*. 6: 58-62.

Yanda, R. A., Haetami, M., Hidasari, F. P. (2018). Pengaruh Metode *Drill* Pada Renang Gaya Dada Untuk Peserta Didik Tuna Wicara Di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 7 (7); 1-9.

