

EFESIEN PROGRAM LATIHAN GAYA DADA PADA PEMULA KELOMPOK USIA 8-10 TAHUN DI FUN SWIMMING ACADEMY (FSA) SURABAYA

Krisna Aji Pangestu

(S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya)

e-mail krisnaaji094@gmail.com

Dikirim: 28-07-2024 ; **Direview:** 28-07-2024 ; **Diterima:** 01-08-2024 ;
Diterbitkan: 08-08-2024

Abstrak

Program latihan merupakan salah satu proses dari kegiatan latihan yang akan dilakukan oleh atlet secara tersusun dari jadwal, latihan fisik dan tehnik yang akan diberikan yang dilakukan secara berulang-ulang dari jumlah beban yang rendah ketinggian atau bertambah. Program latihan yang diberikan pada atlet harus direncanakan dan disusun dengan baik agar latihan dapat berjalan dengan teratur, sistematis, dan terencana untuk mencapai perkembangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat keefektifan program latihan gaya dada pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan teknik observasi partisipan dan tes. Teknik observasi partisipan dilakukan untuk memperoleh data kualitatif terkait pengamatan peneliti terhadap kualitas teknik renang gaya dada, sedangkan teknik tes digunakan untuk memperoleh data kuantitatif terkait tingkat kenaikan kemampuan prestasi pemula kelompok usia 8-10 tahun di Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prestasi waktu tempuh oleh pemula saat renang gaya dada usai diberikan program latihan khusus. Catatan waktu rata-ratanya mengalami peningkatan diantaranya renang gaya dada jarak 10, jarak 25 meter, dan jarak 50 meter. Serta terdapat peningkatan kualitas teknik renang gaya dada pada semua komponen atau elemen penilaian diantaranya adalah posisi badan (Body Position), gerakan kaki (Foot Movements), gerakan lengan (Arm Movements), dan koordinasi pernapasan (Respiratory Coordination). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian program latihan teknik renang gaya dada efektif pada pemula sehingga mengalami perkembangan yang signifikan.

Kata Kunci: Efisien, Program Latihan, Renang Gaya Dada

Abstract

Sport is a forum for someone to develop. Not only children, parents will also take the time to do sports. The training program is one of the processes of training activities that will be carried out by athletes in a way that consists of a schedule, physical exercises and techniques that will be given which will be carried out repeatedly from low to high or increasing amounts of load. The training program given to athletes must be well planned and structured so that training can run regularly, systematically and planned to achieve development. The aim of this research was to determine the level of effectiveness of the breaststroke training program for beginners in the

8-10 year age group at the Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. This research method is quantitative descriptive and the data collected in this research uses participant observation and test techniques. Participant observation techniques were used to obtain qualitative data related to the researcher's observations of the quality of breaststroke swimming techniques, while test techniques were used to obtain quantitative data related to the level of improvement in achievement abilities of beginners in the 8-10 year age group at the Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. The results of the study showed that there was an increase in the distance time performance of beginners when swimming breaststroke after being given a special training program. The average times have increased, including swimming the breaststroke 10 meter distance, 25 meter distance and 50 meter distance. There is also an increase in the quality of breast mace swimming techniques in all components or elements of assessment including body position, foot movements, arm movements and respiratory coordination. Thus, it can be concluded that providing a breaststroke swimming technique training program is effective for beginners so that they experience significant development.

Keywords: *Effectiveness, Training Program, Breaststroke Swimming*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang penting dengan olahraga tubuh menjadi lebih sehat, olahraga juga diperlukan di semua usia tidak hanya atlet saja yang melakukan olahraga. Efektivitas olahraga merupakan salah satu kegiatan yang bermanfaat untuk pertumbuhan, perkembangan, dan penguatan baik anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia (Hidayah, 2015). Secara umum, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu tertentu untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik (Haryanto & Welis, 2019). Saat liburan atau waktu luang biasanya digunakan untuk berolahraga. Berolahraga secara teratur dan berkelanjutan membantu menjaga kesehatan yang diperlukan untuk hidup yang produktif dan sejahtera. Orang yang tidak memiliki tubuh yang sehat tentu mengalami banyak masalah dalam menjalani kehidupan sehari-harinya seperti halnya orang yang memiliki tubuh yang sehat. Oleh sebab itu agar kesehatan tubuh tetap terjaga maka salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan cara berolahraga secara rutin, teratur, dan berkesinambungan.

Olahraga renang adalah salah satu olahraga yang terkenal di seluruh dunia. Ini adalah olahraga yang menyenangkan, menantang, dan menarik yang menyediakan berbagai manfaat fisik, mental, dan kesehatan. Olahraga renang juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh hampir semua mengembangkan dan membina potensi jasmaniah seseorang (Santika, 2015; Wibawa, 2017; Tirtayasa, 2020; Piyana, 2020). Berenang dilakukan untuk berbagai alasan dan memiliki banyak manfaat. Beberapa di antaranya adalah sebagai rekreasi, pendidikan, dan meningkatkan prestasi (Paratam & Maidarman, 2019).

Olahraga renang adalah olahraga yang rumit. Tidak hanya sulit untuk dilatih dari usia dini hingga dewasa, gerakan renang memerlukan koordinasi kaki, tangan, dan nafas yang kompleks. Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air yang membutuhkan kemampuan fisik dan penguasaan teknik (keterampilan) renang untuk mencapai suatu tujuan. Renang prestasi dan Renang fun adalah dua jenis olahraga renang yang sangat berbeda. Renang prestasi adalah olahraga renang yang dimainkan dalam kompetisi atau persaingan, sedangkan renang fun adalah olahraga renang yang dimainkan hanya untuk kesenangan dan hiburan. Renang fun lebih menekankan pengembangan teknik dasar, keseimbangan, dan kesehatan. Cabang olahraga renang ada empat gaya yang harus dikuasai yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada. Atlet harus memiliki stroke gaya yang bagus agar bisa mencapai waktu dan jarak berenang yang jauh lebih baik (Pramono et al., 2023)

Dari beberapa gaya yang ada gaya dada merupakan gaya yang memerlukan gerakan gerakan yang lebih banyak harus diikuti agar gerakan gaya dada yang tepat dapat dilakukan. Gaya dada memakan sedikit tenaga karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh tetap mengapung. Gaya yang memerlukan sangat sedikit tenaga ini akan menjadi faktor penyelamat bila berenang untuk jarak yang sangat jauh. Gaya dada juga memungkinkan untuk melihat kearah mana berenang. Gaya dada memberikan suatu cara yang paling mudah agar kepala tetap terangkat diatas permukaan air sewaktu berenang dalam posisi telungkup (Thomas, 2006:143). Untuk menguasai gaya dada, perenang harus memahami teknik dan alat-alat yang tepat. Untuk menguasai gaya dada, ada beberapa teknik dan drill yang harus dipahami dan

diikuti oleh perenang. Teknik yang tepat termasuk menggunakan tangan, kaki, dan lengan dengan benar, mengontrol bahu, memahami gerakan kepala, dan mengatur napas. Beberapa drill yang tepat termasuk mengulangi gerakan gaya dada, mengulangi gerakan lengan, dan mengulangi gerakan kaki.

Terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina, atau orang tua atlet, keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga renang tidak dapat dijamin. Oleh karena itu, sistem sosial yang kompleks membentuk program pelatihan olahraga usia dini. Untuk mencapai kesuksesan dalam proses pelatihan, pelatih harus benar-benar memahami dan menghayati teori dan metodologi proses pelatihan. Setelah itu, pelatih harus mampu menerapkan pengetahuan dan metodologi tersebut dalam praktik melatih mereka.

Pelatih yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan mengembangkan metode latihan yang efektif untuk mencapai tujuan latihan (Suharno, 1993: 1). Dalam club renang terdapat pelatih yang harus memiliki program latihan tepat agar dapat mengajar gaya dada yang efektif kepada perenang. Program ini harus bertujuan untuk meningkatkan kinerja perenang dan membantu mereka mencapai tujuan mereka. Program latihan harus dirancang untuk meningkatkan kemampuan teknik dan fisik perenang, serta untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus perenang. Selanjutnya program latihan renang yang tepat dan terukur akan mampu meningkatkan VO_{2max} atlet renang pada kelompok umur (Syahamdani et al., 2022).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yang sekaligus menjadi pelatih renang di Fun Swimming Academia (FSA) pada program latihan gaya dada yang dilaksanakan selama 2 bulan dalam 8 pertemuan, dimana terdapat keberhasilan dalam pencapaian peserta dan ada yang tidak berhasil. Adapun faktor yang menghambat atau menghalangi proses pelatihan pada Fun Swimming Academia (FSA) sehingga proses berlatihnya tidak efisien. Misalnya, pelatih yang masih menggunakan cara tradisional dalam mengajar gaya dada serta cara penyampaian materi yang masih menggunakan metode konvensional yaitu metode yang masih menganut buku panduan renang, tidak adanya modifikasi dalam pelatihan, menyebabkan waktu berlatih menjadi lebih lama dalam memahami gaya, dll. Berdasarkan fenomena tersebut maka Fun Swimming Academia (FSA) perlu melakukan evaluasi pelaksanaan terhadap pembelajaran dan pelatihan renang gaya dada kelompok usia dini (KU 8-10) melalui program latihan renang yang dilaksanakan bagi atlet Fun Swimming Academy (FSA) kota Surabaya selama 2 bulan dalam 8

pertemuan agar lebih berkualitas dan berprestasi.

Oleh sebab itu, dari permasalahan yang ditemukan disusun sebuah penelitian yang berjudul “Efisien Program Latihan Terhadap Gaya Dada Pada Pemula Kelompok Usia 8-10 di Fun Swimming Academy (Fsa) Surabaya. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Mengetahui efisien program pelatihan gaya dada untuk kelompok umur 8-10 tahun selama 2 bulan dan 8 kali pertemuan. 2. Mengetahui faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan berenang teknik gaya dada pada pemula kelompok umur 8-10 tahun.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan action research. Menurut Mahardika (2015) action research merupakan metode penelitian yang dilaksanakan sambil melakukan kegiatan-kegiatan tertentu yang fungsional dengan tujuan utamanya untuk meningkatkan (improvement) kualitas pelaksanaan tindakan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti ingin mendeskripsikan dengan sistematis dan akurat fakta-fakta yang diperoleh dari hasil tes dengan responden penelitian secara langsung.

Peningkatan dalam penelitian ini ialah menilai teknik gaya dada pada atlet pemula kelompok usia 8-10 tahun Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya dengan melakukan sebuah treatment yaitu memberikan sebuah program latihan teknik gaya dada. Pemberian treatment tersebut diharapkan membuat kualitas teknik gaya dada atlet pemula kelompok usia 8-10 tahun Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya semakin meningkat. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang club renang Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. Waktu pelaksanaan penelitian “Efisien Program Latihan Gaya Dada Kelompok Usia 8-10 Tahun di Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya” dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2024.

Menurut Mahardika (2015) populasi merupakan universe semesta atau keseluruhan subyek penelitian yang karakteristiknya telah ditentukan oleh peneliti. Sedangkan sampel adalah bagian atau wakil dari populasi. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswa dan siswi club renang Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi dimana data penelitian akan dikumpulkan dengan cara tertentu dan selanjutnya akan dianalisis dengan teknik analisis tertentu (Mahardika, 2015). Subjek/sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet club renang Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya yang berusia 8-10 tahun dengan

jumlah sampel yang diambil adalah 10 atlet dengan menggunakan random sampling sebagai teknik pemilihan sampel/subjek penelitian.

Data yang diambil pada penelitian ini terkait Efisien Program Latihan Gaya Dada Kelompok Usia 8-10 Tahun di Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah melakukan pemberian angket. Pemberian angket tersebut diberikan pada pelatih di Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya dengan tujuan untuk mengoreksi secara tulisan teknik gaya dada yang dilakukan sempel pada saat melakukan pretest dan posttest. Pada teknik analisis data ini peneliti melakukan analisis dengan cara induktif yaitu, berdasarkan fakta-fakta khusus dan peristiwa yang konkrit yang selanjutnya dari fakta-fakta khusus tersebut ditarik kesimpulan yang bersifat umum.

HASIL

Peningkatan Kecepatan

Pre-Test

Peningkatan kecepatan diukur dari tes 10m, 25m dan 50m pada awal sebelum dilakukan pemberian program latihan khusus dan di akhir setelah dilakukan pemberian program latihan khusus. Treatment ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan atau selama 2 bulan.Berikut ini adalah tabel dan grafik hasil pre-test dan post-test renang gaya dada sejauh 10m 25m dan 50m pada pemula kelompok usia 8-10 tahun sebelum dan sesudah pemberian program latihan:

Tabel 1. Hasil Pre-test Perolehan Waktu dari Jarak Tempuh Renang Gaya Dada

No	Usia (Tahun)	Jarak tempuh		
		10m	25m	50m
1	8 - 10	14.69	30.94	75.89
2	8 - 10	17.05	38.98	69.69
3	8 - 10	17.03	35.45	84.01
4	8 - 10	13.05	30.23	68.54
5	8 - 10	15.67	36.89	81.34
6	8 - 10	14.01	31.89	71.01
7	8 - 10	14.54	29.07	68.93
8	8 - 10	16.35	39.94	94.84

Dari tabel 1 di atas diketahui bahwa diketahui hasil tes renang jarak 10 meter, 25 meter, dan 50 meter pada masing-masing atlet yang diukur sebelum menerima program latihan adalah sebagai berikut:

1. Tes kemampuan awal (CAI) sebelum diberikan program latihan adalah 14,69 second untuk jarak 10 meter, 30,94 second untuk jarak 25 meter, dan 75,89 detik atau 1 menit 15 second 89 milisecond.
2. Tes kemampuan awal (AZMA) sebelum

diberikan program latihan adalah 17,05 second untuk jarak 10 meter, 38,98 second untuk jarak 25 meter, dan 69,69 detik atau 1 menit 09 second 69 milisecond.

3. Tes kemampuan awal (RMA) sebelum diberikan program latihan adalah 17,03 second untuk jarak 10 meter, 35,45 second untuk jarak 25 meter, dan 84,01 detik atau 1 menit 24 second 01 milisecond.
4. Tes kemampuan awal (ANJS) sebelum diberikan program latihan adalah 13,05 second untuk jarak 10 meter, 30,23 second untuk jarak 25 meter, dan 64,54 detik atau 1 menit 04 second 54 milisecond.
5. Tes kemampuan awal (RAR) sebelum diberikan program latihan adalah 15,67 second untuk jarak 10 meter, 36,89 second untuk jarak 25 meter, dan 81,34 detik atau 1 menit 21 second 34 milisecond.
6. Tes kemampuan awal (NAF) sebelum diberikan program latihan adalah 14,01 second untuk jarak 10 meter, 31,89 second untuk jarak 25 meter, dan 71,01 detik atau 1 menit 11 second 01 milisecond.
7. Tes kemampuan awal (ZAA) sebelum diberikan program latihan adalah 14,54 second untuk jarak 10 meter, 29,07 second untuk jarak 25 meter, dan 68,93 detik atau 1 menit 08 second 93 milisecond.
8. Tes kemampuan awal (ZAEA) sebelum diberikan program latihan adalah 16.35 second untuk jarak 10 meter, 39,94 second untuk jarak 25 meter, dan 94,84 detik atau 1 menit 34 second 84 milisecond.

Berikut ini adalah ilustrasi grafik hasil tes renang jarak 10 meter, 25 meter, dan 50 meter pada masing-masing atlet yang diukur sebelum menerima program latihan.



Dari grafik 1 diperoleh hasil tes renang jarak 10 meter, 25 meter, dan 50 meter pada masing-masing atlet yang diukur sebelum menerima program latihan. Dari grafik tersebut diketahui bahwa rata-rata waktu tempuh untuk renang gaya dada jarak 10 meter adalah 15,30 second, 34,17 second untuk jarak 25 meter dan 76,78 second atau 01 menit 16

second 78 milisecond untuk jarak 50 meter.

Post-Test

Tabel 2. Hasil Post-Test Perolehan Waktu dari Jarak Tempuh Renang Gaya Dada

Dari tabel 2 di atas diketahui bahwa diketahui hasil tes renang jarak 10 meter, 25 meter, dan 50 meter pada masing-masing atlet yang diukur setelah menerima program latihan adalah sebagai berikut:

1. Tes kemampuan awal (CAI) sebelum diberikan program latihan adalah 14,64 second untuk jarak 10 meter, 30,95 second untuk jarak 25 meter, dan 75,69 detik atau 1 menit 15 second 69 milisecond.
2. Tes kemampuan awal (AZM) sebelum diberikan program latihan adalah 17,01 second untuk jarak 10 meter, 39,02 second untuk jarak 25 meter, dan 69,28 detik atau 1 menit 09 second 28 milisecond.
3. Tes kemampuan awal (RMA) sebelum diberikan program latihan adalah 16,94 second untuk jarak 10 meter, 35,09 second untuk jarak 25 meter, dan 84,07 detik atau 1 menit 24 second 07 milisecond.
4. Tes kemampuan awal (ANJS) sebelum diberikan program latihan adalah 12,08 second untuk jarak 10 meter, 29,05 second untuk jarak 25 meter, dan 64,48 detik atau 1 menit 04 second 58 milisecond.
5. Tes kemampuan awal (RAR) sebelum diberikan program latihan adalah 15,34 second untuk jarak 10 meter, 36,44 second untuk jarak 25 meter, dan 79,59 detik atau 1 menit 19 second 59 milisecond.
6. Tes kemampuan awal (NAF) sebelum diberikan program latihan adalah 13,75 second untuk jarak 10 meter, 31,06 second untuk jarak 25 meter, dan 70,16 detik atau 1 menit 10 second 16 milisecond.
7. Tes kemampuan awal (ZAA) sebelum diberikan program latihan adalah 14,01 second untuk jarak 10 meter, 28,83 second untuk jarak 25 meter, dan 68,67 detik atau 1 menit 08 second 67 milisecond.
8. Tes kemampuan awal (ZAA) sebelum diberikan program latihan adalah 16.31 second untuk jarak 10 meter, 39,72 second untuk jarak 25 meter, dan 93.03 detik atau 1 menit 33 second 03 milisecond.

Berikut ini adalah ilustrasi grafik hasil tes renang jarak 10 meter, 25 meter, dan 50 meter pada masingmasing atlet yang diukur setelah menerima program latihan.



Dari grafik 2 diperoleh hasil tes renang jarak 10 meter, 25 meter, dan 50 meter pada masing-masing atlet yang diukur setelah menerima program latihan. Dari grafik tersebut diketahui bahwa rata-rata waktu tempuh untuk renang gaya dada jarak 10 meter adalah

No	Usia (Tahun)	Jarak tempuh		
		10m	25m	50m
1	8 - 10	14.63	30.95	75.69
2	8 - 10	17.01	39.02	69.28
3	8 - 10	16.94	35.09	84.07
4	8 - 10	12.08	29.05	68.48
5	8 - 10	15.34	36.44	79.59
6	8 - 10	13.75	31.06	70.16
7	8 - 10	14.01	28.83	68.67
8	8 - 10	16.31	39.72	93.03

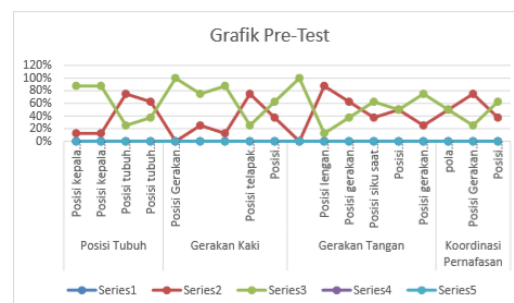
15,12 second, 33,84 second untuk jarak 25 meter dan 76,16 second atau 01 menit 16 second 16 milisecond untuk jarak 50 meter.

Hasil Penilaian Teknik

Penilaian ini dilakukan dengan metode kuisioner yang berisi terkait penilaian-penilaian gerakan atau teknik renang gaya dada secara mendetail oleh peneliti selaku pelatih. Penilaian ini mencakup posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan serta koordinasi pernafasan. Berikut ini merupakan hasil capaian keseluruhan yang telah dijadikan satu untuk lembar kuisioner penilaian teknik gerak renang gaya dada.

Pre-Test

Berikut ini adalah ilustrasi grafik penilaian teknik gerak renang gaya dada pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya sebelum dilakukan pemberian treatment atau program latihan khusus untuk meningkatkan kualitas teknik gerak renang gaya dada.



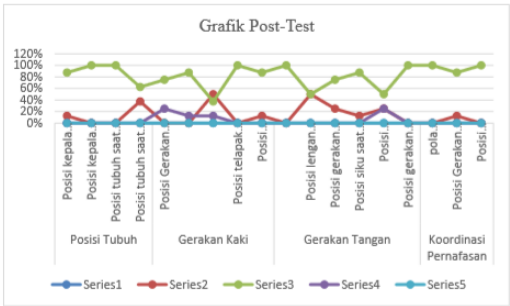
Grafik 1. Pre-Test Penilaian Kualitas Teknik Gerak Renang Gaya Dada

Dari grafik 1 diperoleh hasil penilaian teknik gerak renang gaya dada pada masing-masing atlet yang dinilai sebelum menerima program latihan. Dari

grafik tersebut diketahui bahwa kualitas teknik yang dipahami dan dikuasai masih tergolong pada kategori kurang sesuai pada beberapa penilaian seperti posisi posisi tubuh saat melakukan gerakan tangan dan kaki, posisi gerakan kaki saat mengarak ke permukaan air serta posisi pinggul yang kurang sesuai, posisi lengan dan telapak tangan, posisi tangan saat mendayung serta teknik dalam koordinasi pernafasan. Selain itu terdapat juga beberapa penguasaan dan pemahaman teknik oleh para pemula pada kategori sesuai diantaranya posisi tubuh saat di air, posisi kepala saat pengambilan nafas, gerakan awalan kaki dan gerakan awalan tangan.

Post-Test

Berikut ini adalah ilustrasi grafik penilaian teknik gerak renang gaya dada pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya setelah dilakukan pemberian treatment atau program latihan khusus untuk meningkatkan kualitas teknik gerak renang gaya dada.



Grafik 2. Pre-Test Penilaian Kualitas Teknik Gerak Renang Gaya Dada

Dari grafik 2 diperoleh hasil penilaian teknik gerak renang gaya dada pada masing-masing atlet yang dinilai setelah menerima program latihan. Dari grafik tersebut diketahui bahwa kualitas teknik yang dipahami dan dikuasai mengalami peningkatan signifikan baik teknik posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, hingga koordinasi. Berikut ini beberapa kualitas teknik gerak renang gaya dada pada kategori sesuai diantaranya posisi gerak awal kaki, posisi kaki saat bergerak membuka kesamping dan menendang dan posisi tangan saat menyatu ke depan dada. Selain itu terdapat beberapa peningkana kualitas teknik dari yang awal tergolong kategori kurang sesuai menjadi hampir sesuai diantaranya adalah teknik koordinasi pernafasan, posisi gerak tangan saat mendorong ke depan, posisi siku saat melakukan gerak mendorong kebawah, posisi tangan saat mendayung, posisi kaki saat merngarak ke permukaan, posisi pinggul, posisi kepala saat di air, serta posisi kepala saat pengambilan nafas dan posisi tubuh saat melakukan gerakan kaki. Dari keseluruhan

teknik yang mengalami peningkatan hanya terdapat beberapa teknik saja yang perlu pengulangan saat latihan.

Hasil Uji Statistik

Uji Normalitas

1. Tes Jarak 10 Meter

Berikut ini adalah hasil dari uji normalitas pada data pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 10meter yang dilakukan pada 8 pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Tes Jarak 10 meter

Tests of Normality						
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Sebelum Perlakuan	Pre Test	.161	8	.200 [*]	.938	8
	Post Test	.150	8	.200 [*]	.944	8

Tests of Normality						
		Shapiro-Wilk				
		Statistic	df	Sig.		
Sebelum Perlakuan	Pre Test	.593				
	Post Test	.648				

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dari analisis menggunakan uji normalitas untuk data penelitian yang diperoleh yakni hasil dari pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 10meter yang dilakukan pada 8 pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya menunjukkan bahwa data tersebut bersidtribusi normal.

2. Tes Jarak 25 Meter

Berikut ini adalah hasil dari uji normalitas pada data pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 25meter yang dilakukan pada 8 pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Tes Jarak 25 meter

Tests of Normality						
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Sebelum Perlakuan	Pre Test	.207	8	.200 [*]	.914	8
	Post Test	.197	8	.200 [*]	.906	8

Tests of Normality						
		Shapiro-Wilk				
		Statistic	df	Sig.		
Sebelum Perlakuan	Pre Test	.384				
	Post Test	.328				

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dari analisis menggunakan uji normalitas

untuk data penelitian yang diperoleh yakni hasil dari pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 25meter yang dilakukan pada 8 pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya menunjukkan bahwa data tersebut bersidtribusi normal.

3. Tes Jarak 50 Meter

Berikut ini adalah hasil dari uji normalitas pada data pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 50meter yang dilakukan pada 8 pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Tes Jarak 50 meter

Tests of Normality						
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
Sesudah Perlakuan		Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Sebelum Perlakuan	Pre Test	.231	8	.200 [*]	.863	8
	Post Test	.247	8	.162	.854	8

Tests of Normality		
Shapiro-Wilk		
		Sig.
Sebelum Perlakuan	Pre Test	.128
	Post Test	.106

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dari analisis menggunakan uji normalitas untuk data penelitian yang diperoleh yakni hasil dari pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 50meter yang dilakukan pada 8 pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya menunjukkan bahwa data tersebut bersidtribusi normal.

Uji Hipotesis

1. Tes Jarak 10 Meter

Berikut ini adalah hasil dari uji uji hipotesis menggunakan uji T-test pada data pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 10meter yang dilakukan pada 8 pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya.

Tabel 6. Hasil Uji Hopotesis Tes Jarak 10 meter

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence ...
					Lower
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Sesudah Perlakuan	13.65375	1.68262	.42066	12.75714

Paired Samples Test					
		Paired ...	95% Confidence Interval of the ...	t	df
		Upper			
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Sesudah Perlakuan	14.55036	32.458	15	.000

Berdasarkan tabel 6 hasil uji paired t-test pada 8 pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. mendapatkan hasil dari prettest dan posttest yaitu 0.000 maka dapat

mengambil keputusan dengan nilai taraf signfikan 0.05. jika rhitung < rtabel (taraf signifikansi 0.05) maka h0 ditolak dan h1 diterima, sedangkan jika rhitung > rtabel (taraf signifikansi 0.05) maka h0 diterima dan h1 ditolak. Hasil paired t-test di atas menunjukkan 0.000 < 0.05 yang artinya penelitian ini berhasil

2. Tes Jarak 25 Meter

Berikut ini adalah hasil dari uji uji hipotesis menggunakan uji T-test pada data pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 25meter yang dilakukan pada 8 pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya.

Tabel 7. Hasil Uji Hopotesis Tes Jarak 25 meter

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence ...
					Lower
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Sesudah Perlakuan	32.50562	4.17066	1.04266	30.28324

Paired Samples Test					
		Paired ...	95% Confidence Interval of the ...	t	df
		Upper			
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Sesudah Perlakuan	34.72801	31.176	15	.000

Berdasarkan tabel 7 hasil uji paired t-test pada 8 pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. mendapatkan hasil dari prettest dan posttest yaitu 0.000 maka dapat mengambil keputusan dengan nilai taraf signfikan 0.05. jika rhitung < rtabel (taraf signifikansi 0.05) maka h0 ditolak dan h1 diterima, sedangkan jika rhitung > rtabel (taraf signifikansi 0.05) maka h0 diterima dan h1 ditolak. Hasil paired t-test di atas menunjukkan 0.000 < 0.05 yang artinya penelitian ini berhasil.

3. Tes Jarak 50 Meter

Berikut ini adalah hasil dari uji uji hipotesis menggunakan uji T-test pada data pre-test dan post-test Tes renang gaya dada jarak 50meter yang dilakukan pada 8 pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya.

Tabel 8. Hasil Uji Hopotesis Tes Jarak 50 meter

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence ...
					Lower
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Sesudah Perlakuan	74.96813	8.90854	2.22714	70.22110

Paired Samples Test					
		Paired ...	95% Confidence Interval of the ...	t	df
		Upper			
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Sesudah Perlakuan	79.71515	33.661	15	.000

Berdasarkan tabel 8 hasil uji paired t-test pada 8 pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. mendapatkan hasil dari prettest dan posttest yaitu 0.000 maka dapat mengambil keputusan dengan nilai taraf signifikan 0.05. jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (taraf signifikansi 0.05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sedangkan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (taraf signifikansi 0.05) maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil paired t-test di atas menunjukkan $0.000 < 0.05$ yang artinya penelitian ini berhasil.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini membahas hasil penelitian yang dilakukan. Adapun fokus kajian penelitian ini yaitu keberhasilan program latihan yang diberikan pada atlet selama 2 bulan atau sekitar 8 minggu. Pengukur keberhasilan pada penelitian ini yaitu dilihat dari 2 indikator yaitu; 1) peningkatan kecepatan dan 2) peningkatan kualitas teknik. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa hasil program latihan renang gaya dada yang diberikan pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya selama 2 bulan atau 8 minggu adalah sebagai berikut:

Peningkatan Kecepatan

Pengukuran kecepatan dilakukan pada awal sebelum diberikan program latihan dan di akhir sesudah diberikan program latihan. Pengukuran kecepatan pada penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan tes 10 meter, 25 meter, dan 50 meter. Berikut adalah data peningkatan kecepatan delapan anak pemula dari 10 anak pemula. Hasilnya sebagai berikut;

1. Tes renang jarak 10 meter

Rata-rata prestasi renang pada materi renang gaya dada jarak 10 meter sebelum menerima program latihan adalah 15,30 detik dan setelah menerima program latihan selama 2 bulan atau 8 minggu menjadi 15,12 detik. Hal ini dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan rata-rata waktu renang pada jarak 10 meter setelah menerima program latihan selama 2 bulan sebesar 0,18 detik atau meningkat sebesar 18%.

2. Tes renang jarak 25 meter

Rata-rata prestasi renang pada materi renang gaya dada jarak 25 meter sebelum menerima program latihan adalah 34,17 detik dan setelah menerima program latihan selama 2 bulan atau 8 minggu menjadi 33,84 detik. Hal ini dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan rata-rata waktu renang pada

jarak 25 meter setelah menerima program latihan selama 2 bulan sebesar 0,34 detik atau meningkat sebesar 34%.

3. Tes renang jarak 50 meter

Rata-rata prestasi renang pada materi renang gaya dada jarak 50 meter sebelum menerima program latihan adalah 76,78 detik atau 1 menit 16 detik 78 milisecond dan setelah menerima program latihan selama 2 bulan atau 8 minggu menjadi 76,16 detik atau 1 menit 16 detik 16 milisecond. Hal ini dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan rata-rata waktu renang pada jarak 50 meter setelah menerima program latihan selama 2 bulan sebesar 0,63 detik atau meningkat sebesar 63%.

Peningkatan Kualitas Teknik

Penilaian kualitas teknik renang gaya dada diukur meliputi beberapa elemen diantaranya: posisi badan (Body Position), gerakan kaki (Foot Movements), gerakan lengan (Arm Movements), dan koordinasi pernapasan (Respiratory Coordination) pada masing-masing atlet sebelum dan sesudah menerima materi program pelatihan renang selama 2 bulan atau 8 minggu adalah sebagai berikut:

1. Posisi Badan (Body Position)

Kualitas renang gaya bebas dari delapan sebelum diberikan program latihan bisa dilihat pada posisi tubuh terdapat banyak kurang sesuai posisi saat melakukan gerakan tangan dan saat melakukan gerakan kaki. Namun setelah diberikan program terdapat peningkatan kualitas teknik gerak renang pada elemen atau indikator posisi tubuh baik posisi kepala, posisi tubuh saat pengambilan nafas, posisi tubuh saat gerak tangan dan kaki.

2. Gerakan Kaki (Foot Movements)

Kualitas renang gaya bebas dari delapan sebelum diberikan program latihan bisa dilihat pada gerakan kaki terdapat banyak kurang sesuai pada posisi telapak kaki mengarah ke permukaan air dan posisi pinggul. Namun setelah diberikan program terdapat peningkatan kualitas teknik gerak renang pada elemen atau indikator gerakan kaki pada posisi telapak tangan mengarah ke permukaan air dan posisi pinggul.

3. Gerakan Lengan (Arm Movements)

Kualitas renang gaya bebas dari delapan sebelum diberikan program latihan bisa dilihat pada gerakan tangan terdapat banyak kurang sesuai pada posisi lengan dan telapak tangan saat berenang, kemudian posisi saat mendayung, posisi gerakan siku saat mendorong. Namun setelah diberikan program terdapat peningkatan kualitas teknik gerak renang pada elemen atau indikator gerakan kaki pada posisi lengan dan telapak tangan saat berenang, kemudian

posisi saat mendayung, posisi gerakan siku saat mendorong.

4. Koordinasi Pernapasan (Respiratory Coordination)

Kualitas renang gaya bebas dari delapan sebelum diberikan program latihan bisa dilihat pada gerakan tangan terdapat banyak kekurangan sesuai pada saat melakukan teknik pernafasan. Koordinasi pernapasan yang dilakukan masih banyak yang kurang sesuai sehingga mempengaruhi teknik gerak gaya dada yang lainnya. Salah satu kekurangannya adalah pada saat pengambilan nafas yang diikutsertai dengan gerakan mendayungkan tangan. Namun setelah diberikan program terdapat peningkatan kualitas teknik gerak renang pada elemen atau indikator koordinasi pernapasan seperti pada saat pengambilan nafas yang diikutsertai dengan gerakan mendayungkan tangan, pada saat pengambilan nafas yang diikutsertai dengan gerakan meluruskan tangan.

Untuk menggapai suatu prestasi di dalam cabang olahraga penguasaan teknik berenang menjadi fokus utama bagi pelatih maupun atlet. Untuk menguasai teknik renang ada beberapa hal yang mendasar salah satunya adalah menguasai prinsip biomekanik, hal tersebut akan membantu pelatih dalam proses pembentukan teknik berenang atlet (Karimullah & Pramono, 2021). Dari berbagai macam elemen teknik dasar renang gaya dada yang diajarkan terdapat beberapa catatan khusus yang menjadi faktor dalam keberhasilan program. Salah satunya adalah kemauan belajar serta kemampuan dalam pemahaman materi atau program yang diberikan. Tidak semua pemula dapat mengalami peningkatan kualitas teknik renang gaya dada yang bersamaan dengan tingkat kemampuan atau kecakapan yang sama.

Faktor-faktor internal dan eksternal pun dapat mempengaruhi progres dari pemula tersebut. Baik faktor lingkungan, faktor usia, faktor fasilitas, faktor dari diri sendiri yang meliputi (kepercayaan diri, niat, kemalasan, ketekunan, dll). Hal itu semua dapat menjadi penghambat maupun penunjang dari peningkatan kualitas teknik renang gaya dada. Selain itu adanya program latihan yang tepat dan disesuaikan dengan kategori kelompok usia juga dapat menjadi salah satu faktor. Jika kelompok usia 8-10 tahun diberikan program yang sulit setara dengan atlet kelompok usia diatas 15-17 tahun maka akan sulit untuk diterapkan. Oleh sebab itu pemberian program latihan harus disesuaikan dengan kapasitas dari atlet atau pemula itu sendiri. Dengan dilakukannya penilaian di awal atau pre-test pelatih dapat mengetahui kapasitas dari pemula tersebut untuk selanjutnya diberikan program sesuai dengan

kapasitasnya dan diharapkan dari pemberian program tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas teknik dari sebelumnya.

Perencanaan program atau materi pembelajaran yang tersusun dan terprogram akan menyebabkan hasil yang maksimal (Pramono et al., 2020). Seperti pada penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa program latihan yang diberikan mampu memberikan dampak pada peningkatan kualitas teknik renang gaya dada pada pemula kelompok usia 8-10 tahun di club Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya. Dimana dapat dilihat dari grafik hasil terdapat peningkatan waktu tempuh pada jarak yang ditentukan oleh peneliti, walaupun tidak signifikan namun terdapat keberhasilan lain yakni peningkatan kualitas teknik gerak yang dilakukan. Dan untuk mempertahankannya maka diperlukan konsistensi dalam berlatih.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah melakukan penelitian mengenai efisien program latihan gaya dada pada pemula kelompok usia 8-10 di Fun Swimming Academy (FSA) Surabaya selama periode 2 bulan atau 8 minggu, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan prestasi waktu tempuh oleh pemula saat renang gaya dada usai diberikan program latihan khusus. Catatan waktu rata-ratanya mengalami peningkatan diantaranya renang gaya dada jarak 10 meter sebelum menerima program latihan adalah 15,30 detik dan setelah menerima program latihan selama 2 bulan atau 8 minggu menjadi 15,12 detik. Kemudian renang gaya dada jarak 25 meter sebelum menerima program latihan adalah 34,17 detik dan setelah menerima program latihan selama 2 bulan atau 8 minggu menjadi 33,84 detik. Dan terakhir renang gaya dada jarak 50 meter sebelum menerima program latihan adalah 76,78 detik atau 1 menit 16 detik 78 milisecond dan setelah menerima program latihan selama 2 bulan atau 8 minggu menjadi 76,16 detik atau 1 menit 16 detik 16 milisecond.

2. Terdapat peningkatan kualitas teknik renang gaya dada pada semua komponen atau elemen penilaian diantaranya adalah posisi badan (Body Position), gerakan kaki (Foot Movements), gerakan lengan (Arm Movements), dan koordinasi pernapasan (Respiratory Coordination) pada masing-masing atlet sebelum dan sesudah menerima materi program pelatihan renang selama 2 bulan atau 8 minggu.

Saran

1. Bisa dijadikan sebagai referensi dan

pedoman bagi instruktur *Fun Swimming Academy (FSA)* Surabaya untuk meningkatkan pengembangan atlet renang gaya dada kategori pemula usia 8-10 tahun.

2. Perlu meningkatkan serta melakukan pengembangan terhadap penyusunan program latihan untuk meningkatkan kualitas teknik, sehingga dapat mencapai hasil yang lebih efektif.

3. Memperbarui metode latihan dengan pemberian latihan terbaru agar siswa lebih senang dan bersemangat dalam mengikuti program latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan saya, serta kepada dosen pembimbing dan dosen lainnya yang telah membimbing saya dalam penyelesaian penelitian saya, dan juga kepada staf jurusan dan teman-teman mahasiswa lainnya yang telah membantu saya.

REFERENSI

Pramono, B. A., Mustar, Y. S., Sumartiningsih, S., Marsudi, I., Hariyanto, A., Sidik, M. A., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2023). Analysis of Reaction Time, Split Time and Final Time Swimming Athletes in the Olympic Games on 2008-2021. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), 346–352. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.05>

Syahamdani, D. P. Y., Pramono, B. A., Marsudi, I., & Suyoko, A. (2022). PENGARUH PROGRAM LATIHAN DIQISS TERHADAP KAPASITAS AEROBIK ATLET RENANG KU II DI KLUB TIRTA MERU LUMAJANG. *JPO (Jurnal Prestasi Olahraga)*, 5(3), 136–144.

Ali Maksum. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN DALAM OLAHRAGA*. Unesa University Press.

Armen, M. (2020). *Teori Pembelajaran Renang Dasar*. LPPM Universitas Bung Hatta.

Bompa, H. &. (1994). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>

Bredekamp. (1987). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs Serving Children from Birth Through Age 8*. AAEYC.

Dimitrov, D. M., & Rumrill, P. D. (2003). Pretest-posttest designs and measurement of change. *Work*, 20(2), 159–165.

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.

Haryadi, R., & Cludia, C. (2021). Pentingnya Psikologi Pendidikan Bagi Guru. *Academy of Education Journal*, 12(2), 275–284. <https://doi.org/10.47200/aoej.v12i2.448>

Hidayah, N. (2015). Efektifitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lan - sia di Panti Werdha. *Psychology Forum*, 978–979.

Karimullah, A., & Pramono, B. A. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Latihan Deep To Shallow Terhadap Teknik Berenang Gaya Kupu-Kupu Atlet Ku Iv Club Ha Aquatic *Jurnal Prestasi Olahraga*, 105–111. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42142%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42142/36233>

Mahardika, I. M. S. (2015). Metodologi Penelitian. In *Rake Sarasin* (Vol. 2). Unesa University Press.

Mashud. (2019). *Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang*. Prodi PJ JPOK FKIP ULM Press.

Muhktar, L. (2014). *Orentasi baru pendidikan anak usia dini teori dan aplikasi*. Prenadamedia Group.

Pramono, B. A., Mustar, Y. S., Marsudi, I., Hariyanto, A., & Ashadi, K. (2020). Aktivitas air: rekomendasi penurunan kadar glukosa darah. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 173–183. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13979

Pratiwi, W. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 106–117.

Priyanto, A. (2018). *Renang Ala Kampung*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan- Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan

Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. LPPM UNY.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (M. P. Setiyawami, S.H. (ed.); 2013th ed.). ALFABETA.
- SUJIONO, Y. N. (2013). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. PT. Indeks.
- Suryana, D. (2013). *Orientasi Pendidikan Anak Usia Dini*. UNP Press.
- Widayanti, Kasiyem, & Ratnawati. (2020). *Modul Tema 15: Melesat di Air*. Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.