

**EFEKTIVITAS ALAT BANTU *PULLBUOY* DAN *SWIMBOARD* UNTUK
PROSES RENANG GAYA BEBAS 50 M KU 3 DI *CLUB* RENANG
BAHUREKSO SWIMMER KECAMATAN BOJA**

Muchammad Sabil Alkhafid
email : sabilkid11@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

This research was motivated by the presence of weak hand and foot strength in freestyle swimming at the Bahurekso Swimmer Swimming Club, Boja District. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the pullbuoy and swimboard tools for the learning process of 50 m KU 3 freestyle swimming at the Bahurekso Swimmer Swimming Club, Boja District. This study uses a quantitative approach with Pre-Experimental Design type One-Shoot Case Study. The population of this study were 16 children at the Bahurekso Swimmer Swimming Club as well as the research sample. The sampling technique used is the saturated sampling technique. Data collection techniques used tests (freestyle swimming practice), observation (observation of exercises and tests), questionnaires (questionnaire statements), documentation. The data analysis technique used descriptive statistics. The result showed that from the data that had been tested, sig.(2-tailed) which is 0.000 can then be compared with 5%, so it can be concluded that sig.(2-tailed) < Alpha research (0.05), then H_0 is rejected and H_a is accepted then the value is obtained sig.(2-tailed) which is 0.000 then can be compared with 1% it can be concluded that sig.(2-tailed) < Alpha research (0.01), then H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus it can be said to be effective.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi adanya kekuatan tangan dan kaki yang masih lemah dalam gerakan renang gaya bebas di *Club* Renang Bahurekso Swimmer Kecamatan Boja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya efektivitas alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* untuk proses belajar renang gaya bebas 50 m KU 3 di *Club* Renang Bahurekso Swimmer Kecamatan Boja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *Pre-Experimental Designs* tipe *One-Shoot Case Study*. Populasi penelitian ini adalah 16 anak di *Club* Renang Bahurekso Swimmer sekaligus sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan tes (praktik renang gaya bebas), observasi (pengamatan latihan dan tes), angket (pernyataan angket), dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari data yang sudah di uji diperoleh sig. (2-tailed) yaitu 0,000 kemudian dapat dibandingkan dengan α 5%, sehingga disimpulkan sig.(2-tailed) < Alpha penelitian (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima kemudian nilai diperoleh sig. (2-tailed) yaitu 0,000 kemudian dapat dibandingkan dengan α 1% maka dapat disimpulkan bahwa sig. (2-tailed) < Alpha penelitian (0,01), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dikatakan efektif.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas jasmani yang melibatkan seluruh anggota tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Peranan olahraga dalam kegiatan sehari-hari sangat penting bagi seseorang, karena dengan rutin berolahraga dapat meningkatkan metabolisme seseorang untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh guna menjaga dari berbagai penyakit dan stress, salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah berenang.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga *aquatik* yang baik dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga renang sangat cocok untuk dilakukan oleh kalangan manapun, tanpa ada pembeda, baik umur maupun status sosial. Menurut (Intan et, al 2020) Olahraga renang merupakan olahraga yang bisa diajarkan untuk anak-anak dan orang dewasa, bayi umur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang. Agar dapat melakukan pergerakan renang dengan baik dan benar dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan dan tungkai serta pernafasan yang baik.

Menurut (subagyo dan Sismadiyanto 2019) *Pull Boy* merupakan alat bantu dalam renang yang kegunaannya sangat membantu perenang dalam melakukan latihan, kegunaannya memudahkan perenang untuk menguasai teknik dasar renang. Dalam cabang olahraga renang tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik semata tetapi harus memperhatikan teknik-teknik dasar yang ada dalam cabang olahraga renang. Teknik dasar dalam cabang olahraga renang terbagi atas beberapa gerak dasar, yaitu meluncur, mengapung, pernafasan, posisi tubuh dan koordinasi gerak. Untuk mendapatkan hasil yang diinginkan maka setiap teknik dasar tersebut harus dikoordinasikan dengan baik dan benar. Latihan koordinasi gerak dasar dalam cabang olahraga renang dapat dilakukan dengan beberapa metode atau variasi latihan diantaranya dengan menggunakan alat, tanpa alat, dan bantuan teman.

Dalam proses pembinaan pada cabang olahraga renang terdapat berbagai macam metode yang digunakan. Diantaranya penyediaan alat bantu guna memudahkan atlet untuk meningkatkan ketrampilan gerak dasar renang. Ada beberapa alat bantu yang digunakan untuk memudahkan atlet dalam meningkatkan teknik dan ketrampilan dasar gerak renang. Di antaranya terdapat alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard*. Dua alat bantu ini difokuskan untuk membantu atlet

dalam renang terutama renang gaya bebas. Alat bantu *pullbuoy* memudahkan atlet pada saat berenang, karena dengan menggunakan alat bantu ini dapat melatih gerakan kaki yang biasanya mudah tenggelam akan cenderung lebih terangkat ke permukaan air dengan alat bantu ini. Selain itu *swimboard* juga berfungsi sebagai alat untuk melatih kekuatan tangan dan kaki pada saat berenang. Cara menggunakan alat bantu *pullbuoy* yaitu cukup menjepitnya di antara kedua paha atau diantara kedua pergelangan kaki seseorang. Alat bantu selanjutnya adalah *swimboard* atau disebut juga dengan papan apung kegunaan utama *swimboard* yaitu membantu keseimbangan tubuh perenang pada saat berada di air, terutama digunakan untuk membantu seseorang ketika akan mempelajari renang gaya bebas.

Untuk mendapatkan prestasi dalam cabang olahraga renang tidaklah mudah. Ada berbagai faktor penentu keberhasilan untuk meraih prestasi dalam cabang olahraga renang, namun ada faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan seorang atlet, berupa faktor *internal* dan *ekstrenal*. Faktor *internal* sendiri meliputi kondisi fisik, teknik, dan mental perenang itu sendiri, sedangkan faktor *eksternal* meliputi kualitas pelatih, dan sarana prasarana penunjang yang dibutuhkan dalam cabang olahraga renang. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan diperlukannya pembinaan serta suatu proses persiapan yang terencana, bertahap, berkelanjutan, dan sistematis. Berdasarkan hal tersebut maka pencarian bakat untuk memperoleh bibit olahragawan yang potensial dan berbakat harus di mulai dari usia dini, sehingga atlet-atlet tersebut dapat dibina dan dilatih menjadi olahragawan yang profesional dan berprestasi dengan pemberian bentuk-bentuk latihan yang telah disesuaikan, bertahap, berkelanjutan dan sistematis.

Club-club renang dimanapun pasti akan terus mencari bibit-bibit atlet potensial yang akan dibina untuk berprestasi dimasa yang akan datang, begitu juga dengan club renang yang bernama Bahurekso *Swimmer*. *Club* renang ini terletak di kecamatan Boja tepatnya di Kolam Renang Boja Indah. *Club* renang Bahurekso *Swimmer* sampai saat ini masih aktif melakukan pemantauan bakat dan mencetak bibit-bibit atlet renang potensial dan berbakat dari berbagai kelompok umur di kecamatan Boja. Bahkan sampai saat ini atlet-atlet dari *Club* Bahurekso *Swimmer* sering mewakili kabupaten Kendal dalam kejuaraan renang. Diharapkan dengan pembinaan atlet yang dilakukan selama ini mampu mengangkat prestasi olahraga

renang di kecamatan Boja pada khususnya dan di Kabupaten Kendal pada umumnya. Pelatih kepala pada perkumpulan renang ini adalah Bapak Jamal Minakul Hadi dengan dibantu oleh beberapa asisten pelatih lainnya dalam proses latihan di *club* renang Bahurekso *Swimmer*.

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan pada saat latihan dan menurut wawancara langsung dengan pelatih kepala Bapak Jamal Minakul Hadi, ditemukan masalah pada renang gaya bebas lanjutan yaitu masih rendahnya kemampuan renang gaya bebas dan banyak melakukan gaya bebas dengan gerakan tangan dan kaki yang masih lemah dan kurangnya kekuatan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang akan berkolaborasi dengan pelatih kepala *Club* Bahurekso *Swimmer* Bapak Jamal Minakul Hadi. Maka peneliti mengambil judul “Efektifitas alat bantu *pullboy* dan *swimboard* untuk proses belajar renang gaya bebas 50 m KU 3 di *Club* Renang Bahurekso *Swimmer* Kecamatan Boja”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Rumusan alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* efektif untuk proses belajar renang gaya bebas 50 m Ku 3 di *Club* Renang Bahurekso *Swimmer* Kecamatan Boja? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* untuk proses belajar renang gaya bebas 50 m Ku 3 di *Club* Renang Bahurekso *Swimmer* Kecamatan Boja.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode sendiri yaitu cara yang dilakukan untuk tercapainya tujuan. Kemudian untuk Tujuan penelitian sendiri yaitu menyimpulkan hasil dari pemecahan masalah melalui prosedur yang sudah ditentukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dan dikatakan sebagai penelitian *pre-experimental design* dan jenisnya adalah *one-shoot case study* dalam 1 macam perlakuan.

Populasi dan Sampel

Populasi yaitu suatu generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan untuk dipelajari dan nantinya ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2017:17). Populasi penelitian ini yaitu KU 3 di klub Bahurekso Swimmer Kecamatan Boja total jumlah 16 atlet.

Sampel yaitu bagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono: 2017:18). Jika populasi tersebut besar maka peneliti tidak mempelajari semua yang ada di populasi, kemudian sampel yang diambil dari populasi harus *representatif*.

Untuk menentukan sampel, teknik teknik sampling yang akan diambil dan digunakan pada penelitian ini yaitu total sampling dan keseluruhan populasi dijadikan anggota sampel. Berarti dalam penelitian ini peneliti mengambil seluruh atlet kelompok umur 3 dengan usia 10-12 tahun di klub Bahurekso Swimmer Kecamatan Boja.

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Menurut Sugiyono (2016) observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dapat digunakan untuk mengamati hal-hal yang berhubungan dengan perilaku manusia, proses kerja, serta gejala alam yang ada. Teknik observasi juga dapat digunakan apabila jumlah responden yang diamati tidak terlalu besar. Teknik observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yakni pengamatan proses belajar renang gaya bebas dengan alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* di klub Bahurekso Swimmer Kecamatan Boja kelompok umur 3.

2. Angket/kuisisioner

Sugiyono (2016) berpendapat bahwa kuisisioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara pemberian pertanyaan maupun pernyataan. Pertanyaan maupun pernyataan tersebut diberikan kepada responden secara tertulis untuk di jawab. Angket yang diberikan berisi 20 pernyataan dengan empat kategori penilaian, yaitu sangat setuju (SS) dengan nilai 4, setuju (S) dengan nilai 3, tidak setuju (TS) dengan nilai 2, dan sangat tidak setuju (STS) dengan nilai 1.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun atau menganalisis dokumen-dokumen. Dokumen-dokumen tersebut dapat berupa dokumen tertulis, dokumen berbentuk gambar, maupun dokumen yang berbentuk elektronik. Teknik dokumentasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengambilan gambar ketika proses belajar renang gaya bebas dengan alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* berlangsung.

Uji Persyaratan Data

1. Uji Validitas

Suatu instrumen penelitian bisa dikatakan tepat apabila telah diuji dan diketahui tingkat validitasnya. Menurut Sugiyono (2017:173) instrumen penelitian dapat digunakan sebagai alat ukur yang valid dalam memperoleh data apabila instrumen tersebut telah diuji validitasnya dan telah dikatakan valid. Apabila instrumen tersebut telah dikatakan valid maka instrumen tersebut dapat digunakan untuk proses pengambilan data.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono(2017:173) sebuah instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut telah digunakan berulang kali sebagai pengukuran suatu objek yang sama tetapi hasil yang diperoleh tetap sama pula.

3. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Pengujian tersebut dilakukan bergantung pada variabel yang nantinya akan diolah. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Tes* dengan SPSS 26. Kriteria pengujian yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran data dapat dikatakan normal dan jika $p < 0,05$ (5%) maka sebaran data dapat dikatakan tidak normal.

4. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang dimiliki bersifat homogen atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan SPSS 26 menggunakan rumus *One Way Anova*. Kriteria pengujian yang digunakan adalah apabila $p > 0,05$ (5%) maka sebaran data dapat dinyatakan

homogen dan apabila $p < 0,05$ (5%) maka sebaran data dapat dikatakan tidak homogen.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t independen dan dependen yang dihitung dengan program SPSS. Kriteria pengujiannya yaitu apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka akan diperoleh kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan apabila nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel maka H_0 diterima. Taraf signifikan sebesar 0,05. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS.26.

Teknik Analisis Data

Dalam statistik deskriptif, data ditemukan, disajikan, dan nilainya ditentukan menggunakan teknik analisis data. Kemudian dari data tersebut dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang ditujukan dengan efektivitas alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* terhadap proses belajar renang gaya bebas 50 m Ku 3 di *Club Renang Bahurekso Swimmer* Kecamatan Boja.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan penelitian, hasil yang didapatkan oleh peneliti yakni bahwa efektivitas alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* untuk proses belajar renang gaya bebas 50 M KU 3 di klub Bahurekso *swimmer* Kecamatan Boja dapat meningkatkan proses belajar renang gaya bebas dari yang tadinya gerakan tangan dan kaki masih kurang kuat setelah menggunakan alat bantu menjadi lebih kuat dan gerakannya menjadi lebih benar. Alat bantu *Pullbuoy* merupakan latihan yang digunakan untuk melatih gerakan kayuhan tangan ataupun lengan pada renang gaya bebas agar kayuhan perenang tidak kosong ataupun lemah dikarenakan kayuhan tangan dalam gerakan renang gaya bebas memperoleh daya dorong maju yang sangat cepat dalam berenang, kemudian untuk alat bantu *swimboard* sendiri digunakan untuk melatih gerakan kaki pada renang gaya bebas agar pada saat melakukan gerakan renang kakinya beraturan dan beirama dengan menghasilkan daya dorong kedepan untuk maju lebih besar. Latihan koordinasi dari gerakan lengan, tangan, kaki, dan pernafasan adalah latihan semua unsur renang gaya bebas.

Penelitian dilaksanakan di Kolam renang Boja pada tanggal 18 juli sampai 23 juli 2022, pada tanggal 18 juli dilakukan perlakuan latihan menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* sebanyak 2 kali dan tes 1 kali yang mana hasilnya diamati oleh peneliti.

Data terakhir dilakukan pada tanggal 23 juli 2022 diambil dari nilai teori dengan cara memberikan *post-test* menggunakan lembar angket.

Berdasarkan data yang telah diperoleh dapat dilihat bahwa penggunaan alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* sangat membantu atlet untuk belajar renang gaya bebas pada saat diberikan perlakuan dan tes penggunaan alat tersebut. Oleh karena hal tersebut, alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* dapat dikatakan efektif untuk proses belajar renang gaya bebas.

Uji akhir dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *paired sample t-Tes*. Dalam pengujian tersebut menunjukkan bahwa nilai *signifikan* lebih kecil dari nilai alpha 5% (0,05). Jadi dapat disimpulkan berdasarkan pembahasan, penelitian ini sesuai dengan teori yang mana H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga terdapat efektivitas alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* untuk proses belajar renang gaya bebas 50M KU 3 di *club Bahurekso swimmer* Kecamatan Boja.

Hasil uji normalitas data dari perhitungan angket berdistribusi normal. Dari hasil perhitungan uji normalitas diperoleh nilai *signifikan* lebih besar daripada nilai *alpha* 5%(0,05). Hasil dari pengujian tersebut yakni diperoleh nilai $\text{sig} > \alpha$ ($0,227 > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti bahwa data yang telah diperoleh memiliki sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas data dari perhitungan angket bersifat homogen. Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $0,172 > 0,05$. Dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil homogenitas data dari perhitungan angket bersifat homogen.

Hasil pengujian hipotesis dengan uji hipotesis diperoleh sig . (2-tailed) yaitu 0,000 kemudian dapat dibandingkan dengan α 5% (0,05), sehingga disimpulkan sig . (2-tailed) $<$ Alpha penelitian (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kemudian nilai diperoleh tersebut dibandingkan kembali dengan α 1% (0,01) maka dapat disimpulkan bahwa sig . (2-tailed) $<$ Alpha penelitian (0,01), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan

demikian dapat dikatakan efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* dapat membantu proses belajar renang gaya bebas atlet kelompok umur 3 (10-12) di *club* Bahurekso *swimmer* Kecamatan Boja. Sesuai dengan hasil penelitian maka telah terjawab rumusan masalah dalam penelitian tentang keefektifan penerapan alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* untuk proses belajar renang gaya bebas 50 meter kelompok umur 3 (10-12) di *club* renang Bahurekso *Swimmer* Kecamatan Boja yaitu adanya peningkatan dalam berenang gaya bebas sehingga penggunaan alat tersebut bisa dikatakan efektif.

Dari hasil perhitungan uji hipotesis dapat menunjukkan pula bahwa didapatkan sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai sig (2-tailed) tersebut kemudian dibandingkan dengan α 5% (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa sig. (2-tailed) < Alpha penelitian (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Perhitungan uji hipotesis tersebut dibandingkan pula dengan α 1% (0,01) yang hasilnya menunjukkan bahwa didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < \alpha$ penelitian (0,01), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Intan Rizka, Harwanto, Lukmanul. (2020). *Model Permainan Air "Swimming Couple With Pull Buoy" Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas*. Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran.
- Subagyo, Sismadiyanto. (2009). *Sports Science*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.