

## PENGARUH *IMAGERY* TERHADAP KETRAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA PJKR UPGRIS

Bertika Kusuma Prastiwi<sup>1</sup>, Yulia Ratimiasih<sup>2</sup>

email: [bertikakusuma@gmail.com](mailto:bertikakusuma@gmail.com) 1, [ratimiasihyulia@gmail.com](mailto:ratimiasihyulia@gmail.com) 2

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*There are still many students who have not passed the freestyle swimming material. There are 62% of students who do not pass the freestyle swimming material, because freestyle must always move their arms and legs continuously, students are used to holding swimming with their heads always above, feel comfortable with other swimming styles. Providing solutions for students to be able to do freestyle swimming material in accordance with assessment standards in courses using imagery. This research uses a quantitative type by way of the experimental method. The experimental design uses a quasi-experimental design and is in the form of one group pretest-posttest. The population of PJKR UPGRIS students in semester 3 who are taking basic swimming motion courses with a sample of 144 students (consisting of 4 classes). The 3D class research sample consisted of 39 students. Imagery affected the PJKR UPGRIS students' freestyle swimming skills, with an increase of 79.9%. Because imagery training requires concentration and is done repeatedly so that automatic motion is formed.*

**Keywords:** *Imagery, Skill, Freestyle Swimming*

### **Abstrak**

Mahasiswa masih banyak yang belum lulus dalam materi renang gaya bebas. Terdapat 62 % mahasiswa tidak lulus materi renang gaya bebas, dikarenakan gaya bebas harus selalu menggerakkan tangan dan kaki secara terus menerus, mahasiswa terbiasa renang bertahan dengan kepala selalu diatas, merasa nyaman dengan renang gaya lain. Memberikan solusi kepada mahasiswa untuk mampu melakukan materi renang gaya bebas sesuai dengan standar penilaian dalam matakuliah menggunakan *imagery*. Penelitian menggunakan jenis kuantitatif dengan cara metode eksperimen. Desain pada eksperimen menggunakan *quasi experimental design* dan dalam bentuk *one group pretest-posttest*. Populasi mahasiswa PJKR UPGRIS semester 3 yang menempuh matakuliah dasar gerak renang dengan sampel 144 mahasiswa (terdiri 4 kelas). Sampel penelitian kelas 3D jumlah 39 mahasiswa . *Imagery* berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya bebas mahasiswa PJKR UPGRIS, dengan peningkatan 79,9 %. Karena latihan *imagery* dibutuhkan konsentrasi dan dilakukan berulang-ulang sehingga terbentuk gerak otomatisasi.

**Kata kunci:** *Imagery, Ketrampilan, Renang Gaya Bebas*

## PENDAHULUAN

Renang merupakan jenis olahraga membutuhkan kecepatan, atlet renang melaksanakan olahraga air dengan teknik dan fisik yang baik. Perlombaan diselenggarakan dalam gaya bebas, kupu-kupu, dada, dan punggung (Purba & Siregar, 2021). Gaya bebas adalah renang tercepat dan memberikan hasil terbaik karena menggunakan setiap otot di tubuh Anda dari kepala hingga kaki. Renang gaya bebas adalah renang dengan posisi tengkurap dengan kedua kaki bergerak lurus. Renang gaya bebas ditandai dengan keselarasan seluruh anggota badan dengan menggerakkan kedua lengan di atas permukaan air (Rohman, 2019). Keseluruhan gerakan gaya bebas harus dikembangkan dalam bentuk metode latihan yang sesuai dengan karakteristiknya. Renang gaya bebas ditandai dengan penggunaan semua otot tubuh. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan penelitian yang mengkaji kemampuan kecepatan perenang *endurance* dalam aktivitas (Rohman, 2019). Berenang gaya bebas tidak hanya membutuhkan fisik tetapi juga teknik yang baik, sehingga gerakan efektif dan efisien.

Berdasarkan fakta yang ada, mahasiswa semester 3 PJKR UPGRIS (Universitas PGRI Semarang) harus menempuh mata kuliah dasar gerak renang dan lulus sesuai standar penilaian. Akan tetapi mahasiswa masih banyak yang belum lulus dalam materi renang gaya bebas. Terdapat 62 % mahasiswa tidak lulus materi renang gaya bebas, dikarenakan gaya bebas harus selalu menggerakkan tangan dan kaki secara terus menerus, mahasiswa terbiasa renang bertahan dengan kepala selalu diatas, merasa nyaman dengan renang gaya lain. Rasa takut terhadap kedalaman dan jumlah air dikolam. Metode pembelajaran menggunakan ceramah dan demonstrasi.

Permasalahan diatas yang menarik bagi peneliti untuk melakukan pemecahan masalah menggunakan metode *imagery*. Metode ini dianggap mampu mengatasi permasalahan dalam materi renang gaya bebas, karena mahasiswa akan membayangkan lalu teringat di memori pikiran dan menjadi gerak otomatisasi saat mempraktekkan di kolam. Pada tahap ini aktivitas dilakukan secara terampil, karena sudah terekam di memori tahap gerakan otomatis. Tahap otomatisasi (*Autonomous phase*) adalah mencakup tahapan capaian gerak yang yang efisiensi setelah seseorang melewati proses latihan yang berulang-ulang (Heri Rahyubi, 2014). Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa

yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar, setelah banyak melakukan latihan, secara bertahap memasuki tahap otomatisasi, yang melibatkan perkembangan gerak otomatis. Artinya pelaksanaan gerak tidak lagi dipikirkan dan dapat terjadi begitu ada rangsang. Gerakan otomatis ini bisa dilatihkan berulang-ulang menggunakan metode *imagery*. Ari Setiatmoko (2013: 7) Latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran.

*Imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010). Jenis relaksasi *imagery* dapat dilakukan dengan satu orang pelatih atau pengajar untuk membimbing klien dalam membangun kesan positif dan berkonsentrasi pada pengalaman sensori terhadap daya ingat memori. Membayangkan berfungsi sebagai motivasi atau jalan untuk menghilangkan kesan buruk, rasa takut, ketidak mampuan untuk melakukan. Cara kerja *imagery* kepada tubuh kita adalah dengan mempengaruhi sistem saraf autonom dalam tubuh kita untuk menghasilkan gerak otomatisasi. *Imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman.

Dari penjelasan diatas maka peneliti merumuskan permasalahan, bagaimana pengaruh *imagery* terhadap ketrampilan renang gaya bebas mahasiswa PJKR UPGRIS? Tujuan penelitian ini adalah memberikan solusi kepada mahasiswa untuk mampu melakukan materi renang gaya bebas sesuai dengan standar penilaian dalam matakuliah menggunakan *imagery*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis kuantitatif dengan cara metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian menggunakan *treatment* pada sampel penelitian untuk membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan (Jaedun, 2011). Desain pada eksperimen menggunakan *quasi experimental design* dan dalam bentuk *one group pretest-posttest*.

**Tabel 1. Desain penelitian desain *one group pre-test post-test***

Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> )	Perlakuan ( <i>Treatment</i> )	Tes Akhir ( <i>Pos-Test</i> )
X1	T	X2

Ket :

X1 = *pre-test*

T = *treatment*

X2 = *post-test*

Populasi mahasiswa PJKR UPGRIS semester 3 yang menempuh mata kuliah dasar gerak renang dengan sampel 144 mahasiswa (terdiri 4 kelas). Teknik sampling yang digunakan adalah Menurut Sugiyono (2013:93) menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa PJKR UPGRIS yang menempuh mata kuliah dasar gerak renang, nilai kelas materi gaya bebas belum memenuhi standar, jadwal penggunaan kolam pagi hari jam pertama. Sampel penelitian kelas 3D jumlah 39 mahasiswa. Standar penilaian minimal 80. Spesifikasi dalam penelitian ini adalah penggunaan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas. Kegiatan pembelajaran dilakukan 3 kali pertemuan, pertemuan pertama *pre-test*, dilanjutkan perlakuan *imagery*, pertemuan kedua perlakuan *imagery*, pertemuan ketiga perlakuan *imagery* dan diakhir dilakukan *pos-test*. Instrumen penelitian menggunakan rubrik penilaian dasar gerak renang gaya bebas untuk mengukur keterampilan gerak gaya bebas. Teknik analisis data menggunakan rumus *t-test* bertujuan untuk membandingkan antara hasil sebelum mendapatkan perlakuan dan sesudah melakukan perlakuan. Pengujian normalitas digunakan mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan *N-Gain score*.

Ket :

X1 = (*pre-test*) *mean* sampel awal

X2 = (*post-test*) *mean* sampel akhir

D = beda skor sampel *pre-test* dan *pos-test*

D<sup>2</sup> = kuadrat beda

∑ D<sup>2</sup> = jumlah kuadrat beda

N = jumlah pasangan sampel

**Tabel 2. Rubrik Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas**

NO	NAMA MAHASISWA	GERAKAN KAKI			GERAKAN TANGAN			GERAKAN NAFAS			KOORDINASI			SKOR	NILAI
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1															

Tabel. 3. Kriteria Penilaian

GERAKAN	KRITERIA	SKOR
KAKI	Kaki dan badan lurus sejajar	1
	Gerakan kaki dari pangkal paha, sudut tidak lebih 30°	1
	Gerakan kaki terus menerus bergantian kanan kiri	1
	SKOR	3
TANGAN	Gerakan menarik sampai depan dada	1
	Gerakan menekan ke samping badan hingga ke belakang	1
	Gerakan kembali ke depan jari-jari masuk air dan <i>recovery</i> tangan bergantian	1
	SKOR	3
NAFAS	Gerakan menarik, kepala sudah memutar keluar air	1
	Gerakan menekan kesamping pandangan ke atas belakang dan mengambil nafas	1
	Gerakan <i>recovery</i> , kepala kembali masuk ke air dan meniup nafas, gerakan nafas satu arah	1
	SKOR	3
KORDINASI	Gerakan kaki terus menerus dari pangkal paha bergantian	1
	Gerakan tangan bergantian kanan dan kiri	1
	Gerakan nafas satu arah, di udara mengambil di air membuang	1
	SKOR	3
	TOTAL SKOR	12

Total Nilai:

Skor yang diperoleh X 100  
Skor Maksimal

Pengumpulan data penelitian adalah tes praktek renang menggunakan standar rubrik penilaian. Metode tes ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *imagey* dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas. Tes dilakukan dalam tes awal dan tes akhir.

Kegiatan penelitian mahasiswa berada di atas kolam atau lantai, menutup mata dan menyamankan badan, mahasiswa fokus terdapat suara yang diinstruksikan dosen pada tahap pertama, tahap kedua mahasiswa tetap fokus terhadap instruksi dosen dan melakukan gerakan yang diinstruksikan, tahap ketiga mahasiswa fokus terhadap pikiran dan memori yang sudah diingatnya kemudian melakukan gerakan sendiri-sendiri dengan tetap memejamkan mata.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan dalam bagian ini adalah

Hasil uji N-Gain

Pembagian N-GAIN SCORE

NILAI N-GAIN	KATEGORI
$g > 0.7$	Tinggi
$0.3 \leq g \leq 0.7$	Sedang
$g < 0.3$	Rendah

Nilai N-Gain lebih dari 0.7 yaitu 0.79 termasuk kategori tinggi, Nilai N-Gain lebih dari 0.3 dalam kategori sedang dan kurang dari 0.3 dalam kategori rendah.

Kategori tafsiran efektivitas N-GAIN

PROSENTASE %	TAFSIRAN
< 40	tidak efektif
40 – 55	kurang efektif
56 – 75	cukup efektif
> 76	Efektif

Dalam prosentase kategori tafsiran lebih dari 76 tafsiran efektif, maka metode *imagery* efektif karena tafsiran 79.9 lebih dari 76.

Dengan hasil yang di dapatkan metode *imagery* efektif digunakan dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dilihat dari hasil tafsiran 79.9 yang lebih dari 76. Mahasiswa dalam melakukan metode *imagery* akan membayangkan lalu teringat di memori pikiran dan menjadi gerak otomatisasi saat mempraktekkan di kolam. Pada tahap ini aktivitas dilakukan secara terampil dan dilakukan berulang-ulang, karena sudah terekam di memori tahap gerakan otomatisasi. Dalam *imagery* juga membutuhkan konsentrasi dalam berpikir sehingga menghilangkan rasa ketakutan akan ketidakmampuan melakukan gerak.

Sejalan dengan pendapat dari Ari Setiatmoko (2013:7) Latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran. Tahap otomatisasi (*Autonomous phase*) adalah mencakup tahapan capaian gerak yang yang efisiensi setelah seseorang melewati proses latihan yang berulang-ulang (Heri Rahyubi, 2014).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa *imagery* berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya bebas mahasiswa PJKR UPGRIS, dengan peningkatan 79,9 %. Karena latihan *imagery* dibutuhkan konsentrasi dan dilakukan berulang-ulang sehingga terbentuk gerak otomatisasi.

Bentuk latihan *imagery* bisa diterapkan dalam pembelajaran renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya *butterfly* atau olahraga yang lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ari Setiatmoko. (2013). Latihan Mental Bagi Atlet elit. Bandung: Artikel
- Heri Rahyubi. 2014. Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Jawa Barat:Nusa Media
- Jaedun, A. (2011). Metodologi Penelitian Eksperimen. Yogyakarta: Fakultas Teknik UNY.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Afabeta.