

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

**Bertika Kusuma Prastiwi**

email: [bertikakusuma@gmail.com](mailto:bertikakusuma@gmail.com)

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas PGRI Semarang**

### **Abstract**

*Learning basic swimming movement courses is mandatory for PJKR UPGRIS study program students and is a prerequisite for taking swimming methodical courses in the following semester. From the learning that has been done, students find it difficult to master freestyle swimming skills because freestyle swimming movements require movement of all body muscles and good coordination between foot, hand and breath movements. It was proven that the score obtained was 62 % below the existing standard, namely 80. Therefore, there is a need for new learning methods with imagery so that students achieve maximum skills in freestyle material. The type of research used is quantitative, quasi-experimental method with a one group pretest post test design. The research population was 144 third semester students taking basic swimming movement courses, the sample used was 36 purposive samples. The assessment instrument uses a skills assessment rubric with a passing standard of 80.*

**Keywords:** back crawl, imagery, college student

### **Abstrak**

Pembelajaran matakuliah gerak dasar renang wajib ditempuh oleh mahasiswa prodi PJKR UPGRIS dan merupakan prasyarat untuk menempuh matakuliah metodik renang di semester berikutnya. Dari pembelajaran yang telah dilakukan mahasiswa kesulitan untuk menguasai ketrampilan renang gaya bebas dikarenakan gerakan renang gaya bebas harus menggerakkan seluruh otot tubuh dan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, tangan, nafas. Terbukti nilai yang diperoleh 62 % dibawah standar yang ada yaitu 80. Maka dari itu perlu adanya metode pembelajaran yang baru dengan *imagery* agar mahasiswa mencapai ketrampilan maksimal dalam materi gaya bebas. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretes post tes*. Populasi penelitian 144 mahasiswa semester 3 menempuh mata kuliah gerak dasar renang, sampel yang digunakan 36 secara purposive sampel. Instrumen penilaian menggunakan rubrik penilaian ketrampilan dengan standar kelulusan 80.

**Kata kunci:** renang gaya bebas, *imagery*, mahasiswa

## 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 matakuliah 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/ 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 metode *imagery*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis kuantitatif dengan cara metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian menggunakan perlakuan 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 pretest posttest***

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 matakuliah gerak dasar 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 matakuliah dasar gerak renang, nilai kelas materi

gaya bebas belum memenuhi standar, jadwal penggunaan kolam pagi hari jam pertama. Sampel penelitian kelas 3D jumlah 36 mahasiswa. Standar penilaian minimal 80. Spesifikasi dalam penelitian ini adalah penggunaan *imagery* untuk meningkatkan ketrampilan renang gaya bebas. Kegiatan pembelajaran dilakukan 3 kali pertemuan, pertemuan pertama *pretest*, dilanjutkan perlakuan *imagery*, pertemuan kedua perlakuan *imagery*, pertemuan ketiga perlakuan *imagery* dan diakhir dilakukan *posttest*. Instrumen penelitian menggunakan rubrik penilaian gerak dasar renang gaya bebas untuk mengukur ketrampilan 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 = (*pretest*) mean sampel awal  
 X2 = (*post test*) mean sampel akhir  
 D= beda skor sampel *pretest* dan *posttest*  
 D<sup>2</sup> = kuadrat beda  
 $\sum D^2$  = jumlah kuadrat beda  
 N = jumlah pasangan sampel

**Tabel 2. Rubrik Penilaian Ketrampilan 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:

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Pengumpulan data penelitian adalah tes praktek renang menggunakan standar rubrik penilaian. Metode tes ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *imagey* dalam meningkatkan ketrampilan 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

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

#### kategori tafsiran efektivitas N-GAIN

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

Metode *imagery* tafsiran 66.46 lebih dari 56 maka dikatakan cukup efektif

Tabel. 1  
Penghitungan n gain

no	pretes	postes	postes-pretes	skor ideal-pretes	n gain scor	n gain scor %
1	50	75	25	50	0.5	50
2	50	83	33	50	0.66	66
3	50	83	33	50	0.66	66
4	50	75	25	50	0.5	50
5	50	83	33	50	0.66	66
6	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
7	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
8	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
9	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
10	58	92	34	42	0.80952381	80.95238095
11	58	92	34	42	0.80952381	80.95238095
12	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
13	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
14	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
15	58	92	34	42	0.80952381	80.95238095
16	58	92	34	42	0.80952381	80.95238095
17	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
18	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
19	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
20	58	83	25	42	0.595238095	59.52380952
21	58	100	42	42	1	100
22	67	83	16	33	0.484848485	48.48484848
23	67	92	25	33	0.757575758	75.75757576
24	67	92	25	33	0.757575758	75.75757576
25	67	83	16	33	0.484848485	48.48484848
26	67	92	25	33	0.757575758	75.75757576
27	67	83	16	33	0.484848485	48.48484848
28	67	92	25	33	0.757575758	75.75757576
29	75	92	17	25	0.68	68
30	75	92	17	25	0.68	68
31	75	100	25	25	1	100
32	75	92	17	25	0.68	68
33	83	100	17	17	1	100
34	83	92	9	17	0.529411765	52.94117647
35	83	92	9	17	0.529411765	52.94117647
36	83	100	17	17	1	100
mean	63.3055556	87.69444444	24.38888889	36.69444444	0.664647394	66.46473939

## PEMBAHASAN

*Imagery* cukup efektif meningkatkan pembelajaran renang gaya bebas, yang membutuhkan konsentrasi dalam pikiran dan diulang-ulang hingga menciptakan gerakan otomatisasi. Hal ini sejalan dengan cara penggunaan *imagery* dan fungsinya. Mahasiswa menjadi nyaman dalam melakukan gerakan dan tidak takut terhadap air kolam karena sudah menguasai gerakan baik praktek *imagery* di darat maupun di dalam air

Sejalan dengan pendapat . 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 66,46 %. Karena latihan *imagery* dibutuhkan konsentrasi dan dilakukan berulang-ulang sehingga terbentuk gerak otomatisasi.

Bentuk latihan *imagery* bisa diterapkan dalam pembelajaran renang gaya bebas, bahkan 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: Alfabeta.