

PENGARUH ALAT BANTU TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI

Ahmad Rohman. W, Mimi Haetami, Fitriana Puspa Hidasari

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email: ahmadrohman9935@gmail.com

Abstract

The general problem of the study began with the observation, that was still had errors occurred during the swimming training process such as force movements while sliding, leg movements, breathing methods, hand stroke and coordination of movements that were still not. The objective of the study was to determine the effect of assistive devices on Chest Style Swimming Skills of Physical Education Students in 2019. This research method used experimental research, specifically pre-experimental design. The instrument used in the study was to use a Chest Style Swimming Skills Test. The sampling technique of the research was the saturation sampling technique. The results of the study indicated that there was the effect of aids on Chest Style Swimming Skills of Physical Education Students in 2019. This can be proved by the results of the influence test (t-test), which obtained an average pre-test value of 47.30 and an average post-test value of 63.38. t arithmetic (25.74) > table (1.67655), with a value of the percentage of influence of 31.76%, which showed the hypothesis was relatively acceptable. Thus, it can be concluded there was the effect of aids on Chest Style Swimming Skills of Physical Education Students in 2019.

Keywords: *Aids on Swimming, Chest Style Swimming, Skills Swimming*

PENDAHULUAN

Belajar adalah usaha yang dilakukan oleh setiap individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan maupun sikap dan nilai yang baik untuk mendapatkan pengalaman baru. Pembelajaran sebagai upaya memengaruhi siswa agar belajar atau secara singkat dapat dikatakan bahwa pembelajaran sebagai upaya membelajarkan siswa. Pengajaran lebih mengarah pada pemberian pengetahuan dari guru kepada siswa yang terkadang berlangsung secara sepihak. Pembelajaran merupakan proses belajar yang akan direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi secara baik agar pembelajar dapat mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas gerak yang melibatkan beberapa atau seluruh anggota tubuh untuk bergerak dengan tujuan aktifitas gerak olahraga tertentu. Olahraga air merupakan salah satu aktifitas gerak yang

dilakukan di air baik secara beregu maupun individu, olahraga tersebut dapat dilakukan di kolam renang, sungai dan laut. Untuk cabang olahraga air terdiri dari beberapa cabang olahraga salah satunya adalah renang. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Sementara olahraga dan kegiatan air merupakan sesuatu yang dapat menyenangkan bagi hampir semua orang (C. Rob Orr dan Jane B.Tyler, 2008:9).

M.Ihsan Nugraha dan Ade Husnul (2010:39) menyatakan bahwa gerak dasar berenang yaitu :Mengapung di air, dalam gerakan terapung di air terdapat 3 bentuk latihan yang harus dikuasai, yaitu: 1) terapung berpegangan, 2) telentang dengan berdiri, 3) terapung membungkuk. Menenggelamkan diri di dalam air, setelah mahir mengapung di air, setelah itu latihan menenggelamkan diri didalam air. Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk melakukan latihan tersebut, yaitu : 1) jongkok di air, 2) mengambil

benda di kolam. Bernafas di air, cara bernafas di air sangat berbeda dengan cara bernafas di darat. Di dalam air tidak dapat setiap detik mengambil udara. Mengambil nafas saat berenang dilakukan melalui mulut dan dikeluarkan melalui hidung. Teknik gaya dada seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: *start*, posisi tubuh, gerakan lengan (sapuan luar dan sapuan dalam), gerakan tungkai, pengambilan nafas, dan koordinasi yang baik pada saat berenang.

Penilaian dalam cabang olahraga renang gaya dada banyak aspek pendukung yang harus diperhatikan yaitu keterampilan dalam penguasaan dasar renang gaya dada. Selain itu juga teknik yang kurang baik dapat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Kemudian penulis melakukan pengamatan awal terhadap mahasiswa pada saat mata kuliah renang di kolam renang yang menjadi tempat pembelajaran mereka.

Dalam hasil observasi yang telah peneliti lakukan ketika di kolam renang secara langsung, penulis mendapatkan beberapa kesulitan yang dialami dalam renang gaya dada oleh setiap mahasiswa pendidikan jasmani adalah keterampilan gerakan kaki dan koordinasi pengambilan nafas.

Kemudian ada hal yang menjadi perhatian lebih penulis yaitu adanya gerakan posisi tubuh yang berbeda-beda dari setiap mahasiswa, gerakan posisi tubuh sangat penting dikarenakan apabila posisi tubuh kurang bagus akan menimbulkan banyak hambatan sehingga laju renang akan terhambat, kesalahan yang dilakukan mahasiswa saat latihan yaitu pinggang terlalu naik sehingga saat tungkai melakukan *recovery*, tungkai atas banyak menimbulkan hambatan, dengan posisi tubuh stabil sehingga dapat mencatatkan waktunya di posisi terdepan, masalah ini sangat berpengaruh dan tentunya pada saat kejadian di lapangan sering terjadi pada mahasiswa.

Berikut ini adalah data hasil percobaan pertama (*Pre-test*):

Tabel 1. Data hasil percobaan awal

No	Aspek	Skor
1.	Start Renang Gaya Dada	51
2.	Posisi Tubuh saat Meluncur	97
3.	Gerakan Lengan Renang Gaya Dada	91
4.	Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada	73
5.	Gerakan pengambilan Nafas Renang Gaya Dada	63
6.	Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada	51
Jumlah		426

Selanjutnya pada saat pengamatan berikutnya, ditemukan bahwa mahasiswa berenang gaya dada dalam melakukan gerakan lengan masih terdapat kesalahan, pertama pada saat melakukan sapuan luar kesalahan terjadi pada saat menarik lengan, mahasiswa banyak yang menarik lengan terlalu kecil, tidak melewati bahu, dan kemudian menimbulkan hambatan ketika akan melakukan sapuan dalam, seharusnya tangan mulai bergerak ke arah luar bawah sampai melewati garis bahu. Kedua, pada saat melakukan sapuan dalam, kesalahan yang terjadi adalah menyapu terlalu dini sebelum tangan melewati siku yang menyebabkan gaya dorong berkurang. Kesalahan-kesalahan yang terjadi tersebut tentunya sangat menghambat keterampilan gerak yang dimiliki oleh atlet atau peserta didik itu sendiri.

Keadaan tersebut diatas dimungkinkan secara umumnya karena faktor lain seperti keberanian, hal ini dapat dilihat seperti takut menyelam kedalam kolam atau tidak mampu menahan nafas terlalu lama. Kurangnya tinggi badan sehingga mahasiswa merasa tidak percaya diri dan takut tenggelam, dan kurangnya koordinasi Gerakan antara tangan, kaki, dan pernafasan. Maka dari kesulitan tersebut perlu adanya peningkatan dengan

menggunakan alat bantu seperti tali karet elastis. Cara penggunaan atau cara kerja alat bantu (karet elastis) yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan adalah sebagai berikut: Karet elastis pertama dibuat berukuran sekitar 15 cm – 25 cm di potong, kemudian di jahit dengan benang sehingga membentuk lingkaran. Karet tersebut dibuat sesuai ukuran lebar jari tangan (secukupnya) dan dibuat tidak terlalu rapat atau ketat (karetnya), kemudian karet tersebut di pasang pada area jari tangan sehingga jari-jari merapat. Karet elastis kedua dibuat berukuran sekitar 40 cm – 50 cm di potong, kemudian di jahit dengan benang sehingga membentuk lingkaran. Karet tersebut dibuat sesuai ukuran 2 kali diameter lebar tungkai (sesuai kebutuhan) dan di buat sedikit longgar namun tidak mudah merosot ketika digunakan. Kemudian karet tersebut dipasangkan pada area tungkai, di atas lutut dengan jarak sekitar satu kepalan tangan.

Tujuan penggunaan karet elastis ini untuk membantu proses efektifitas keterampilan gerak, membentuk faktor kebiasaan gerakannya, memungkinkan proses belajar-mengajar yang lebih sistematis dan juga teratur, dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam melakukan gerakan renang gaya dada dengan baik sesuai gerakan yang sesungguhnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Alat Bantu Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak”**.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan judul, latar belakang, dan rumusan masalah yang diteliti, maka Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2015:107). Adapun bentuk penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian *experimental* dengan *design Pre-experimental*. Hadari Nawawi (2012: 88) menyatakan bahwa “Metode eksperimen adalah prosedur penelitian yang

dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih, dengan mengendalikan pengaruh variabel yang lain”. Soekidjo Notoatmodjo, 2010: 50 menyatakan bahwa, tujuan utama penelitian eksperimen adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan mengadakan intervensi atau mengenakan perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen, kemudian hasil (akibat) dari intervensi tersebut dibandingkan dengan kelompok yang tidak dikenakan perlakuan (kelompok kontrol). Penelitian *experiment* ini menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

Populasi merupakan keseluruhan obyek atau subyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian dan dikemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan renang gaya dada. Widiastuti (2015:1) menyatakan bahwa, tes secara umum adalah suatu alat pengumpul data dan sebagai dasar penilaian dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh anak didik sehingga menghasilkan nilai tentang tingkah laku. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan rubrik-rubrik tes keterampilan renang gaya dada. Soekidjo Notoatmodjo (2012:87) menyatakan bahwa, instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian ini dapat berupa uji tes keterampilan, formulir observasi, kuisisioner (daftar pertanyaan), formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Selanjutnya tes yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar *renang gaya dada* dengan rubrik-rubrik tes keterampilan renang gaya dada.

Tabel 2. Rubrik-rubrik tes keterampilan renang gaya dada

No	Aspek Penilaian	Skor		
		1	2	3
1.	Start Renang Gaya Dada			
2.	Posisi Tubuh saat Meluncur			
3.	Gerakan Lengan Renang Gaya Dada			
4.	Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada			
5.	Gerakan pengambilan Nafas Renang Gaya Dada			
6.	Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada			
	Jumlah	18		

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Alat Bantu Untuk Meningkatkan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak. Data yang dihasilkan berupa hasil dari pretest dan posttest yang merupakan data mentah (row data) atau skor kasar (row score). Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama melakukan uji prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan persentase peningkatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN dengan sampel mahasiswa angkatan 2019 yang mengikuti perkuliahan renang dan yang memiliki keterampilan pada renang gaya dada yang masih kurang baik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang yang telah diberikan *treatment*/perlakuan berupa latihan renang tingkat dasar khususnya teknik dasar renang gaya dada.

Sebelum diberikannya *treatment*, sampel terlebih dahulu melakukan *pre-test* yaitu dengan tes keterampilan renang gaya dada dengan masing-masing melakukan renang gaya dada sebanyak 4 set atau dengan jarak 200 m

dan kemudian di beri penilaian berdasarkan kemampuan yang mereka miliki.

Kemudian pada pertemuannya penelitian tersebut dilakukan selama 12 kali yaitu satu kali *pretest*, 10 kali *treatment* dan satu kali *posttest*. *Treatment* tersebut dilakukan di kolam renang Tirta Yudha Tanjungpura. Bentuk latihan yang diberikan ini dilakukan secara bertahap dan berkala sesuai dengan program latihan yang telah tersusun dan tervalidasi.

Setelah itu *Post-test* dilakukan kembali dengan melakukan tes keterampilan renang gaya dada yang sama seperti pada saat *pre-test* sebelumnya.

Tabel 3. Data hasil pre-test dan post-test

	Pre-test	Post-test
Jumlah	2270,8	3042,5
Rata-rata	47,30	63,38

Perhitungan tes instrumen juga dilakukan per aspek dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi perhitungan aspek instrumen

Aspek	Rata-rata Nilai		Peningkatan nilai (%)
	Pre-test	Post-test	
1	1,02	1,74	70,5%
2	1,94	2,02	4,1%
3	1,82	2,06	13,1%
4	1,46	2,02	38,3%
5	1,26	1,86	47,6%
6	1,02	1,7	66,6%
Σ	8,52/6 = 1,42	11,4/6 = 1,9	241,2%/6 = 40,2%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa aspek pertama yaitu aspek start renang gaya dada mengalami peningkatan sebesar 70,5%

dari nilai *pre-test* yaitu 1,02 menjadi 1,74 setelah diberikan *post-test*. Aspek kedua yaitu aspek posisi tubuh saat meluncur mengalami peningkatan sebesar 4,1% dari nilai *pre-test* yaitu 1,94 menjadi 2,02 setelah diberikan *post-test*. Aspek ketiga yaitu aspek gerakan lengan renang gaya dada mengalami peningkatan sebesar 13,1% dari nilai *pre-test* yaitu 1,82 menjadi 2,06 setelah diberikan *post-test*. Aspek ke-empat yaitu aspek gerakan tungkai renang gaya dada mengalami peningkatan sebesar 38,3% dari hasil penilain *pre-test* 1,46 menjadi 2,02 setelah diberikan *post-test*. Aspek ke-lima yaitu aspek gerakan pengambilan nafas renang gaya dada juga mengalami peningkatan sebesar 47,6% dari hasil penilaian *pre-test* yaitu 1,26 menjadi 1,86 setelah diberikan *post-test*. Selanjutnya aspek ke-enam yaitu gerakan koordinasi renang gaya dada juga mengalami peningkatan sebesar 66,6% dari hasil penilaian *pre-test* 1,02 menjadi 1,7 setelah diberikan *post-test*.

Hampir semua aspek mengalami peningkatan yang signifikan dari *pre-test* menjadi *post-test*. Rata-rata nilai yang didapatkan pada saat *pre-test* ialah 1,42 sedangkan pada saat *post-test* ialah 1,9 dan rata-rata peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test* ialah 40,2%.

Dari data tersebut dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t. Berikut deskripsi pengujian tersebut:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variable berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *chi-kuadrat* dengan perhitungan manual. Untuk mengetahui normal tidaknya suatu data dalam penelitian ini jika $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ (signifikansi 5%/ 0,05).

Tabel 5. Ringkasan Uji Normalitas

No	Kelas	X_{hitung}	X_{tabel}	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	35,77	5,99	Normal
2	<i>Post-test</i>	13,77	5,99	Normal

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* dari hasil tes keterampilan renang gaya dada memiliki nilai nilai lebih besar dari X^2_{tabel} (signifikansi 5%/ 0,05) yaitu 5,99 sehingga dapat di simpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Setelah diketahui tingkat normalitas datanya, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varians. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai *signifikan* pada *levene's statistic* atau uji varians dengan nilai signifikansi 5% = 1,62.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

No	Varians	F_{hitung}	F_{tabel}	Keteranagn
1	Uji Homogenitas	0,73	1,62	Homogen

Hasil uji homogenitas variabel diketahui nilai F_{hitung} 0,73 dengan signifikansi F_{tabel} 5%(0,05) yaitu 1,62. Dari hasil perhitungan tersebut didapat bahwa F_{hitung} (0,79) < F_{tabel} (1,62) sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Uji Pengaruh (*t-test*)

Uji t pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 5%.

Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh (*t-test*)

N o	Kelas	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	47,30	25,7	1,6765	Berpengaruh
2	<i>Post-test</i>	63,38	4	5	uh

Berdasarkan tabel, didapatkan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 47,30 dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 63,38. t_{hitung} (25,74) > t_{tabel} (1,6765), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya alat bantu berpengaruh

terhadap keterampilan renang gaya dada dan memiliki nilai persentase pengaruh sebesar 31,76%.

Tabel 8. Persentase Pengaruh

No	Ket	Rata-rata	Standar deviasi	Persentase pengaruh
1	<i>Pre-test</i>	47,30		
			15,50	32,76%
2	<i>Post-test</i>	63,38		

Dari tabel, terlihat peningkatan perolehan nilai yang sebelumnya pada saat *pre-test*, rata-rata nilai adalah 47,30 menjadi 63,38 nilai yang didapat pada saat *post-test*. Standar deviasi diperoleh dari rata-rata jumlah selisih kenaikan nilai *pre-test* dan *post-test* yang setelah itu dibagi dengan nilai *pre-test* sehingga didapat nilai persentase pengaruh yaitu 32,76%.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan tentunya dikaji serta ditinjau dengan prinsip-prinsip teknik renang gaya dada, sesuai dengan kajian teori yang penulis sampaikan diatas. Proses pengambilan data dilapangan di ukur serta diberi penilaian dengan berdasarkan pedoman perhitungan skor dan rumus-rumus statistika yang sesuai dengan kebutuhan dalam memperoleh tujuan penelitian tersebut. Adapun banyak hal yang dialami peneliti guna tercapainya tujuan dalam penelitian ini, tentunya tidak terlepas dari sumber-sumber referensi kajian teori yang ada.

Kemudian dari hasil uji coba pada saat melakukan penelitian dilapangan telah menggambarkan bahwa setelah diberikan beberapa pemahaman serta arahan dan dibantu dengan menggunakan karet elastis yang telah dimodifikasi tersebut, perenang dapat melatih serta menerapkan gerakan jari-jarinya agar tetap rapat pada saat melakukan kayuhan saat melakukan gerakan renang gaya dada. Sampel penelitian juga menunjukkan posisi ibu jari sudah mulai terbiasa rapat dan juga posisi tungkai kaki yang sudah mulai tidak membuka lebar. Jika ditinjau kembali pada prinsip biomekanikanya, semakin besar daya dorong yang dihasilkan dari gerakan dorongan tersebut

dan karet diikat pada jari dan tungkai kaki tersebut dalam posisi sedang melakukan gerakan renang maka daya atau tenaga yang dikeluarkan akan semakin besar sehingga dorongan yang dihasilkan ke depan.

Dari hasil analisis data penelitian, maka dapat diketahui hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata 43,70 sedangkan nilai rata-rata *post-test* ialah sebesar 63,38 dengan persentase pengaruh 32,76%. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa analisis keterampilan renang gaya dada ialah dibutuhkannya program latihan dengan alat bantu yang tepat sehingga pada saat proses pembelajaran yang dilakukan dapat lebih efektif dan menyenangkan serta tidak membosankan untuk dilakukan. Dari hipotesis tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan program latihan dan alat bantu yang tepat dinilai dapat memperbaiki atau meningkatkan keterampilan renang gaya dada. Hal-hal yang dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada tersebut adalah sebagai berikut:

(1) Penggunaan alat bantu karet elastis yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhannya ternyata dapat membantu faktor kebiasaan gerak pada jari-jari tangan dan pada area tungkai, karet tersebut membuat suatu kebiasaan yang baik, hal tersebut dibuktikan dengan jari-jari tangan yang awalnya sering membuka atau tidak rapat, setelah di biasakan menggunakan karet akhirnya bisa terbiasa rapat atau tidak membentuk sela-sela yang dapat menyebabkan air mudah lewat (tekanan atau dorongan kayuhan kurang). Kemudian pada area tungkai, kebiasaan yang kurang baik sebelumnya ialah saat melakukan gerakan tolakan atau dorongan kaki, area tungkai sering membuka terlalu lebar, oleh sebab itu diberikanlah karet elastis tersebut dengan cara memasang pada area atas lutut tepat pada paha sedikit kebawah, setelah diberikan atau dipasangkan karet tersebut gerakannya menjadi lebih baik dan efektif. Alat bantu latihan adalah benda atau alat yang dapat digunakan untuk membantu pendidik dalam memenuhi segala tujuan dalam proses pembelajaran (Hamid, 2011: 149).

(2) Perbaiki teknik yang benar dengan memperhatikan tahapan-tahapan serta prinsip gerakan yang benar berdasarkan kajian teori yang ada. Perbaikan teknik tersebut dilakukan dengan cara merubah kebiasaan yang salah menjadi kebiasaan yang baik salah satunya, perbaikan teknik awalan, luncuran, kayuhan, tolakan, serta diimbangi dengan koordinasi yang tepat. Tri tunggal setiawan (2004:2-5) menyatakan sebagai berikut:

- a. Menambah daya dorong dapat dilakukan dengan meningkatkan tenaga dorong yaitu melakukan kekuatan otot sedangkan untuk mengurangi hambatan dapat dilakukan sesuai bentuk hambatan.
 - b. Jika perenang menekan air ke bawah maka reaksinya akan mendorongnya ke atas. Begitu pula jika perenang mendorong air ke belakang, maka reaksinya berupa dorongan ke depan.
 - c. Pada saat *start*, momentum yang ditimbulkan oleh lengan selama mengayun dipindahkan ke seluruh tubuh dan membantu perenang meloncat lebih jauh.
 - d. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya apung dan posisi perenang antara lain bentuk tubuh, ukuran tulang, perkembangan otot, berat badan, jumlah relatif jaringan lemak, kapasitas paru dan sebagainya.
- (3) Koordinasi serta ketepatan dalam pemahaman menerapkan gerakan yang sesungguhnya. Hal tersebut dilakukan dengan cara bentuk latihan yang rutin dan keseriusan dalam melakukan gerakannya. Gerakan koordinasi adalah perpaduan antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas. Untuk melaju kedepan dimulai dari gerakan kaki kemudian dilanjutkan dengan gerakan lengan yang bersamaan dengan gerakan pengambilan nafas. Jadi untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas (Tri Tunggal Setiawan, 2005:10).

Adapun klasifikasi keterampilan renang gaya dada pada saat *pre-test* yang di peroleh yaitu yang mendapat nilai dengan rentang skor 33,3 sampai 39,3 yaitu 9 sampel, skor 40,3

sampai 46,3 yaitu 13 sampel, skor 47,3 sampai 53,3 yaitu 25 sampel, skor 54,3 sampai 60,3 yaitu 2 sampel, dan terakhir pada rentang skor 61,3 sampai 77,7 yaitu 1 sampel. Kemudian ketika pada saat dalam pengambilan nilai *pre-test*, tidak ada kendala yang dirasakan terlalu berarti oleh peneliti. Hanya saja, pada saat proses pengambilan nilainya kondisi di kolam renang sedikit ramai oleh pengunjung lainnya sehingga fokus para sampel ketika berenang sedikit terganggu. Selanjutnya klasifikasi keterampilan renang gaya dada pada saat *post-test* adalah yang mendapat nilai 50 sampai 56 yaitu 9 sampel, nilai 57 sampai 63 yaitu 13 sampel, nilai 64 sampai 70 yaitu 23 sampel, nilai 71 sampai 79 yaitu 4 sampel, dan terakhir pada nilai 80 sampai 88,8 yaitu 1 sampel. Pada proses ini sampel sudah mulai banyak menguasai keterampilan teknik renang gaya dada karena diberikan pola latihan yang tepat dan perlakuan yang maksimal serta alat bantu yang baik dengan masa proses latihan intensif selama 10 kali pertemuan (*treatment*). Pada proses ini hal yang berpengaruh sangat dirasakan ketika sampel melakukan pengulangan gerakan tungkai tanpa menggerakkan tangan (posisi tangan diam memegang pelampung), gerakan pengambilan nafas disertai gerakan putaran tangan dengan posisi bagian atas lutut (area tungkai) di ikat dengan karet elastis sehingga fokus gerakan hanya pada bagian area tubuh atas saja, dan pada saat sampel melakukan gerakan koordinasi seluruh teknik renang gaya dada dengan prinsip satu kali tarikan tangan, kaki dan satu kali pengambilan nafas. Kemudian dalam hal ini sampel juga menyampaikan bahwa setelah diberikan *treatment*, sasaran pada teknik yang awalnya tidak bisa dilakukan kini dengan cukup mudah untuk mereka lakukan. Dengan diberikannya alat bantu dan pola latihan tersebut sampel menyampaikan bahwa hal tersebut juga menambah keterampilan serta kemampuan mereka dalam melakukan gerakan renang gaya dada dan pada akhirnya ketika pengambilan nilai *post-test* ini mereka memperoleh rata-rata nilai yang memuaskan.

Hasil analisis uji *t-test* didapat nilai t_{hitung} yaitu sebesar 32,76% dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db =$

(N-1) adalah $50 - 1 = 49$ dan pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 diperoleh t_{tabel} sebesar 1,72913 (dilihat pada lampiran 14 Halaman 93). Dengan demikian nilai dari $t_{hitung} = 24,57$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,72913$ artinya hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh alat bantu terhadap keterampilan renang gaya dada pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2019.

Dengan dilakukannya penelitian ini sedikit banyaknya telah mendapatkan beberapa penemuan baru, khususnya pada metode latihan renang gaya dada dengan bantuan atau pengaruh dari alat bantu latihan. Dengan hal ini juga dapat disimpulkan bahwa tingkatan serta tahapan dalam proses penerapannya sudah cukup baik. Penelitian ini sangat memperhatikan bagaimana prosedur serta tahapan-tahapan yang harus dilakukan agar memenuhi pencapaian akhir atau hasil dalam penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada Pengaruh Karet Elastis Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak ditunjukkan dengan persentase pengaruh sebesar 32,76 %.

(2) Hasil tes keterampilan renang gaya dada pada saat sebelum pemberian *treatment (pre-test)* berjumlah 2270,8 atau rata-rata nilai 43,30. Sedangkan nilai setelah diberikan *treatment (post-test)* berjumlah 3042,5 atau rata-rata nilai 63,38.

Saran

Dari hasil pembahasan pada penelitian ini diberikanlah saran agar penelitian pengaruh alat bantu terhadap keterampilan renang gaya dada

pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak ini benar-benar memberikan manfaat. Adapun berikut ini saran lainnya, yakni: (1) Bagi pembaca yang tertarik dengan penelitian eksperimen ini dapat mengembangkan berbagai macam alat bantu latihan lainnya agar lebih memaksimalkan peningkatan keterampilan renang gaya dada. (2) Disarankan untuk menerapkan alat bantu latihan serta menjadi acuan dalam upaya meningkatkan keterampilan renang gaya dada baik dalam proses pembelajaran maupun ekstrakurikuler.

DAFTAR RUJUKAN

- Hamid, M.S. (2011). *Metode Edu Tainment*. Yogyakarta: DIVA Press
- Haller, D. (2011). *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya
- Nawawi, H. (2012). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugraha, M. & Husnul, A. (2010). *Berenang Gaya Dada*. Jakarta: PT Regina Eka Utama
- Orr, C.Rob & B.Tyler, J. (2008). *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Percetakan Angkasa
- Setiawan, T. (2004). *Ketrampilan Renang I*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R%D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers

