

Pengaruh Metode Latihan Bagian Terhadap Keterampilan Berenang Gaya Bebas

Raden Dadan Pra Rudiana¹, Arif Fajar Prasetyo², Lala Koswara³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Subang^{1,2}

Program Studi Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan³
dadanprarudiana@gmail.com¹, ariffajarprasetyo@gmail.com², lalakoswara@gmail.com³

Abstrak

Keterampilan berenang gaya bebas merupakan salah satu dari empat gaya yang berada di cabang olahraga berenang. Dalam mempelajari keterampilan berenang gaya bebas tidak mudah sehingga perlu metode latihan yang tepat guna dapat mempraktikkan keterampilan berenang gaya bebas dengan baik dan benar. Dalam hal ini masih banyak yang kurang bagus dalam berenang gaya bebas, baik dari teknik kaki, tangan, proses pengambilan nafas serta koordinasi dari beberapa gerakan, sehingga dalam hal ini mesti menggunakan metode latihan yang tepat untuk membantu dalam mempelajari dan meningkatkan keterampilan berenang gaya bebas. Penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui metode latihan bagian berpengaruh kepada keterampilan berenang gaya bebas. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan tipe *One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian yang didapatkan adalah metode latihan bagian memiliki pengaruh terhadap keterampilan berenang gaya bebas. Kemudian kesimpulan dari penelitian ini adalah berenang gaya bebas merupakan sebuah gaya berenang yang memiliki keterampilan yang kompleks sehingga dalam hal ini metode yang tepat untuk membantu meningkatkan dan mempelajarinya menggunakan metode latihan bagian.

Kata Kunci: Metode Latihan Bagian; Renang Gaya Bebas

Abstract

Style swimming is one of the four styles in the sport of swimming. Learning freestyle swimming skills is not easy, so it is necessary to use the right training method in order to be able to practice freestyle playing skills properly and correctly. In this case, there are still many who are not good at freestyle swimming, both from foot, hand techniques, the process of taking breath and the coordination of several movements, so in this case must use the right training method to assist in learning and improving freestyle swimming skills. The purpose of this study was to determine the effect of the section training method on freestyle swimming skills. The research method uses an experiment with the type of One-Group Pretest-Posttest Design. The result of the research is that there is a significant effect of part exercise on freestyle swimming skills. Then the conclusion of this research is that freestyle swimming is a style of swimming that has complex skills so that in this case the right method to help improve and learn it is using the part training method.

Keywords: Part Methods; Freestyle Swimming

Diterima (23 Agustus 2021)

Direvisi (18 September 2022)

Dipublikasikan (19 September 2022)

PENDAHULUAN

Olahraga berenang merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di dalam air, jenis dari olahraga tersebut memiliki sifat terukur yang di mana awal dan akhirnya sudah bisa dipastikan. Olahraga berenang memiliki empat gaya, yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada serta gaya bebas. Keempat gaya tersebut sudah menjadi peraturan baku baik dalam latihan maupun dalam perlombaan sehingga hal tersebut sudah menjadi tujuan dalam meraih prestasi (Kd et al., 2020).

Keterampilan merupakan sesuatu yang dimiliki oleh setiap orang, sehingga keterampilan merupakan sebuah anugerah yang harus disyukuri oleh setiap orang (Varea, González-calvo, & Varea, 2020). Begitupun juga dalam konteks berenang, seseorang yang telah memiliki keterampilan dapat dikembangkan melalui latihan yang telah disusun secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu (*struggle for life*) (Jeong & So, 2020). Dalam aktivitas berenang memiliki empat gaya yang sudah menjadi baku, gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas. Keempat gaya tersebut merupakan sebuah keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap orang agar dapat berenang dengan baik (Pawlowski & Skovgaard, 2020). Ketika seseorang memiliki keterampilan berenang dengan baik, maka akan mendapatkan beberapa manfaat dari keterampilan tersebut. Seperti dapat mengikuti kompetisi perlombaan yang telah terjadwal sebelumnya, mampu melakukan aktivitas kebugaran jasmani melalui aktivitas berenang baik empat gaya yang telah disebutkan sebelumnya atau beberapa gaya saja dan bisa juga melatih sebuah siswa/atlet dalam belajar keempat gaya tersebut. Untuk belajar keterampilan gaya yang telah disebutkan sebelumnya, membutuhkan waktu yang cukup lama. Karen, hakikatnya belajar adalah bermula belum bisa menjadi bisa atau dari awal tidak tahu menjadi tahu. Begitupun juga dengan belajar keterampilan gaya berenang itu memiliki tahapan yang harus dilalui oleh seseorang baik hanya sebagai sekadar bisa atau disiapkan untuk menjadi atlet, sehingga dalam hal ini direncanakan secara sistematis dengan memiliki tujuan yang terjangkau. (Prasetyo, Amung, & Budiana, 2018). Untuk mengetahui seseorang sudah dapat dikatakan mampu dan sudah bisa belajar dengan baik, dalam hal ini memiliki sebuah indikator yang jelas dan dapat kita lihat secara nyata, diantaranya siswa/atlet tersebut sudah bisa mempraktikkan sebuah tahapan gaya berenang dengan baik seperti tahapan dasar keterampilan meluncur tanpa ada hambatan, kemudian teknik bernafas dengan baik, dan seterusnya. Maka dalam hal ini membutuhkan metode yang tepat guna membantu mengembangkan keterampilannya (Sukdee & Chankuna, 2021). Sehingga belajar keterampilan gerak dalam cabang olahraga berenang, membutuhkan waktu yang cukup agar dapat mengembangkan keterampilan dengan baik dan benar sesuai dengan komponen motoriknya.

Cabang olahraga berenang, merupakan olahraga yang memiliki keharusan seseorang untuk dapat memiliki keterampilan berenang dengan baik. mengapa, karena hal ini dari keempat gaya yang sudah menjadi konsep utama kesemuanya memiliki tingkat kemudahan dan kesulitan yang berbeda-beda sehingga perlu memiliki keterampilan *motor ability* dengan baik. maka setelah memiliki hal itu dengan baik, seseorang dapat mampu mempraktikkan atau belajar keterampilan gaya berenang dengan baik walaupun memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda hal tersebut tak mengapa karena masih sebatas wajar proses dari belajar keterampilan gerak (Lekarskie et al., 2020). Sehingga keterampilan dalam berenang selain mesti memiliki keterampilan yang tepat untuk mengembangkannya, aspek yang lainnya juga mesti menggunakan metode latihan yang tepat guna dapat berkembang dengan baik (Jatmika, Hariono, Purwanto, & Setiawan, 2017) memberikan pernyataan bahwa proses belajar keterampilan gerak merupakan hal yang mesti dilalui oleh seorang pembelajar, sehingga dalam hal ini mampu mengembangkan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Proses belajar keterampilan mesti mengetahui bagaimana sebenarnya aktivitas latihan itu secara langsung sehingga seorang pelatih mesti menyiapkan program latihan dengan baik, sehingga dapat menumbuhkan sikap profesional dalam menyampaikan ilmu kepada seseorang (Toan, 2020).

Dalam keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh hasil latihannya akan tetapi juga di pengaruhi oleh proses bagaimana ia berlatih, apabila dalam proses berlatih dengan cara yang baik maka pencapaian hasil yang di harapkan akan tercapai, maka dari itu seorang pelatih harus mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelum melakukan latihan agar dapat melaksanakan tugas profesinya dengan baik. dalam hal ini, pada hakikatnya latihan keterampilan berenang memiliki landasan yaitu menjunjung tinggi nilai sportivitas yang telah ditetapkan. Selain itu juga pelatih mesti memperhatikan metode latihan yang sesuai untuk atlet yang dilatihkannya agar mendapatkan hasil

yang terbaik (Casey & Quennerstedt, 2020). Berenang merupakan aktivitas keterampilan di dalam air dengan gaya yang telah ditetapkan. Aktivitas berenang ini dapat dimanfaatkan untuk olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi (Erdo, 2021). Walaupun dihitung sebagai salah satu gaya renang paling populer, belum banyak juga orang yang bisa mempraktikkan keterampilan teknik renang gaya bebas dengan baik dan benar. Dalam hal ini jika menggunakan teknik yang baik, maka risiko cedera yang dialami bisa dikurangi dan juga bisa dimanfaatkan secara maksimal (Javier et al., 2020). Manfaat dari berenang gaya bebas itu bukan hanya membantu membakar kalori. Lebih dari itu, olahraga yang satu ini juga akan menyehatkan berbagai organ vital yang ada di tubuh, termasuk jantung. Renang gaya bebas mungkin terlihat sebagai salah satu teknik renang yang paling sederhana. Namun sebenarnya, di balik itu ada beberapa teknik kunci yang sering dilupakan orang. Berikut ini teknik renang gaya bebas yang baik dan benar.

Namun dalam hal ini, pada kenyataannya terdapat permasalahan yang dihadapi oleh Pelatih dalam proses latihan, khususnya dalam teknik berenang gaya bebas. Permasalahan ini muncul masih banyak atlet yang belum memahami teknik renang gaya bebas dengan baik sehingga akan mampu menghambat proses latihan (Bores-garcía et al., 2021). Setiap atlet memiliki tingkat kemampuan dan keterampilan yang berbeda-beda. Dari seluruh atlet bahkan ada yang bisa langsung berenang, kemudian ada juga atlet yang belum bisa sama sekali berenang, khususnya dalam teknik gaya bebas. atlet sering merasa sulit untuk melakukan keterampilan renang gaya bebas. Kesulitan yang sering dialami oleh atlet dalam belajar keterampilan teknik dasar renang gaya bebas adalah kesalahan koordinasi dalam gerakan renang gaya bebas (Chróinín et al., 2018). Kemudian permasalahan selanjutnya adalah kurang baik dalam menguasai keterampilan teknik berenang gaya bebas, sehingga tidak menghasilkan kemampuan yang optimal. Kesalahan yang sering terjadi pada siswa adalah pengambilan nafas saat renang gaya bebas kedepan tidak kesamping kanan atau kiri sebanyak 30%, saat mengayuh gerakan tungkai tenggelam/lutut ditekuk tidak berpusat pada pangkal paha sebanyak 30%, posisi tubuh tidak satu garis lurus dengan air/datar (*streamline*) sebanyak 40%. Kemudian sebagian kecil atlet gemini keterampilan gaya bebas masih jauh dari harapan, pada proses latihan pelatih kurang menggunakan metode latihan yang tepat, kemudian ingin mengetahui faktor metode latihan terhadap faktor keberhasilan (Supriyadi, Pendidikan, & Kampus, 2020). Maka dari semua itu, Husdarta dan Saputra (2013) menyatakan bahwa: “hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar baik secara fisik maupun psikis.”

Dalam penelitian ini akan menerapkan metode pembelajaran bagian. Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. metode bagian diterapkan terutama untuk siswa pemula dan belum mengetahui keterampilan yang dipelajari. Bersamaan dengan hal ini, Adiesta dan Tuasikal (2017) menyatakan bahwa: “metode bagian adalah suatu cara mengajar yang beranjak, dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke umum.” Di samping itu, metode bagian diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang sulit dan kompleks (Ruiz-montero, Chiva-bartoll, & Salvador-garc, 2019). Suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik, jika tiap-tiap bagian dipelajari secara runtut dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu. Berdasarkan latar belakang dan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, berkaitan dengan berenang gaya bebas diperlukan sebuah pemilihan metode latihan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dengan judul “pengaruh metode latihan bagian terhadap kemampuan berenang gaya bebas.”

METODE

Metode penelitian ini adalah menggunakan eksperimen dengan tipe *true* eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Kemudian Subjek Penelitian ini menggunakan atlet

renang yang berlatih di klub renang gemini. Sumber Data dalam penelitian ini berasal dari instrumen penelitian keterampilan berenang gaya bebas David G. Thomas. Pengumpulan Data, Data pada penelitian ini, data awal yang diterima dari hasil penelitian kemudian diolah dengan tahapan menyajikan data deskriptif, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas, uji homogenitas kemudian terakhir uji hipotesis dari tahapan pengolahan data penelitian ini menggunakan program *Software Computer Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20. Instrumen Penelitian ini menggunakan gerak dasar berenang gaya bebas David G. Thomas

Populasi Penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub renang gemini. Sampel Penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub renang gemini dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling atau seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 20 sampel atau atlet. Prosedur Pelaksanaan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang sudah dinyatakan menjadi sampel penelitian ini melakukan test awal terlebih dahulu yang biasa kita sebut dengan pre test kemudian dibagi ke dalam dua kelompok kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan treatment latihan berenang gaya bebas menggunakan metode bagian, sedangkan kelompok kontrol latihan berenang gaya bebas tidak menggunakan metode bagian. Dengan jumlah 16 pertemuan. Setelah selesai diberikan treatment kembali kedua kelompok tersebut di tes menggunakan *instrument* yang sama yaitu *instrumen* berenang gaya bebas David G. Thomas.

Untuk analisis dan pengolahan data menggunakan program *Software Computer Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20. Yang diawali dengan menyajikan data berupa deskripsi, kemudian uji normalitas, dilanjut dengan uji homogenitas dan terakhir uji hipotesis. .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil keterampilan berenang gaya bebas yang diperoleh dari hasil tes gerak dasar berenang gaya bebas. Data yang digunakan berasal dari hasil *pre-test* atau sebelum menggunakan metode latihan bagian, dan *post-test* selesai mengikuti proses latihan yang menggunakan metode bagian. Data selanjutnya dianalisis dengan program *Software Computer Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20. Sebelum menampilkan hasil pengolahan dan analisis data, peneliti menampilkan deskripsi data hasil penelitian kemampuan berenang gaya bebas .

Hasil penelitian dari (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019) judul penelitian pengaruh media papan luncur dan *pull buoy* pola metode *drill* terhadap hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas dengan hasil penelitian menggunakan media papan luncur tersebut dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas, menggunakan media *pull buoy* tersebut dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas, dan menggunakan kedua media tersebut sama-sama efektif dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas. Dalam penggunaannya dapat disesuaikan dengan kebutuhan latihan.

Kemudian penelitian dari (Roepajadi., 2020) judul penelitian efektifitas metode latihan gerak dasar renang bagi kelompok renang pemula dengan hasil penelitian hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan dan pemahaman terhadap latihan gerak dasar renang dengan pendekatan bermain dan gerakan meluncur.

Hasil penelitian dari (Ramdani, 2021) judul penelitian pengaruh latihan menggunakan alat bantu *fins* terhadap kecepatan renang kaki gaya bebas dengan hasil penelitian terdapat pengaruh yang berarti latihan menggunakan alat bantu *fins* terhadap kecepatan kaki gaya bebas pada perenang lanjutan privat.

Perbandingan dari ketiga penelitian sebelumnya di bidang yang sama, bahwa ketiganya memiliki perbedaan dengan penelitian yang kami lakukan sehingga dalam hal ini penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya merupakan dijadikan sebuah acuan dan referensi untuk menguatkan hasil penelitian dari kami, bahwa pendekatan berupa metode latihan memiliki pengaruh terhadap

variabel yang di terapkan. Kebaruan atau *novelty* dari penelitian kami dengan sebelumnya adalah terdapat di dalam metode latihan yang diterapkan, yaitu penerapan metode latihan bagian di dalam *club* renang yang notabnya disiapkan untuk menjadi atlet. Sehingga hasil temuan penelitian ini dapat menjadi acuan atau menjadi dasar dalam melatih keterampilan berenang gaya bebas yang tujuan jangka panjangnya adalah menjadi atlet renang.

Hasil

Setelah melakukan penelitian maka di bawah ini merupakan hasil dari penelitian yaitu:

Tabel 1
Deskripsi Hasil Penelitian

No	Metode	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
1	Metode Latihan Bagian (<i>Pre Test</i>)	20	22,00	28,00	24,20	2,28035
2	Metode Latihan Bagian (<i>Post Test</i>)	20	24,00	28,00	25,60	2,54951

Pada tabel 1 memberikan gambaran mengenai hasil dari perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan bagian (*pre test*) adapun deskripsinya adalah dengan jumlah sampel 20 nilai minimal 22,00 dan nilai maksimal 28,00 serta nilai mean 24,20 kemudian nilai standar deviasi (simpangan baku) adalah 2,28031. Sedangkan metode latihan bagian (*post test*) adapun deskripsinya adalah dengan jumlah sampel 20 nilai minimal 24,00 dan nilai maksimal 28,00 serta nilai mean 25,60 kemudian nilai standar deviasi (simpangan baku) adalah 2,54951. Kemudian di bawah ini merupakan perlakuan yang diterapkan dalam penelitian pada tabel 2.

Tabel 2
Program Latihan Metode Latihan Bagian

Pertemuan	Kegiatan	Tujuan Latihan	Waktu
1	<i>Pre Test</i>	Tes Awal untuk mengetahui keterampilan berenang gaya bebas	60 menit
2	A. Pemanasan (10 menit) 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) B. Inti (70 menit) 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik kaki 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan kaki C. Pendinginan (10 menit) 1. Statis pasif	Koordinasi Tangan dan Kaki	90 menit
3	A. Pemanasan (10 menit) 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) B. Inti (70 menit) 1. Latihan teknik tangan	Koordinasi Tangan dan Kaki	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Latihan teknik kaki 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan kaki <p>C. Pendinginan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 		
4	<p>A. Pemanasan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) <p>B. Inti (70 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik kaki 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan kaki <p>C. Pendinginan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Tangan dan Kaki	90 menit
5	<p>A. Pemanasan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) <p>B. Inti (70 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik kaki 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan kaki <p>C. Pendinginan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Tangan dan Kaki	90 menit
6	<p>A. Pemanasan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) <p>B. Inti (70 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan pernafasan <p>C. Pendinginan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Teknik Tangan dan Teknik Pernafasan	90 menit
7	<p>A. Pemanasan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) <p>B. Inti (70 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 	Koordinasi Teknik Tangan dan Teknik Pernafasan	90 enit

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan pernafasan <p>C. Pendinginan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 		
8	<ul style="list-style-type: none"> A. Pemanasan (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) B. Inti (70 menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan pernafasan C. Pendinginan (10 Menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Teknik Tangan dan Teknik Pernafasan	90 Menit
9	<ul style="list-style-type: none"> A. Pemanasan (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) B. Inti (70 menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan koordinasi teknik tangan dan pernafasan 4. Pendinginan (10 Menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Teknik Tangan dan Teknik Pernafasan	90 Menit
10	<ul style="list-style-type: none"> A. Pemanasan (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) B. Inti (70 menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan teknik kaki 4. Latihan koordinasi teknik tangan, pernafasan dan kaki C. Pendinginan (10 Menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Teknik Tangan, Teknik Pernafasan dan Teknik Kaki	90 Menit
11	<ul style="list-style-type: none"> A. Pemanasan (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 	Koordinasi Teknik Tangan, Teknik Pernafasan dan Teknik Kaki	90 Menit

	<p>3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air)</p> <p>B. Inti (70 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan teknik kaki 4. Latihan koordinasi teknik tangan, pernafasan dan kaki <p>C. Pendinginan (10 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 		
12	<p>A. Pemanasan (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) <p>B. Inti (70 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan teknik kaki 4. Latihan koordinasi teknik tangan, pernafasan dan kaki <p>C. Pendinginan (10 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Teknik Tangan, Teknik Pernafasan dan Teknik Kaki	90 Menit
13	<p>A. Pemanasan (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) <p>B. Inti (70 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan teknik kaki 4. Latihan koordinasi teknik tangan, pernafasan dan kaki <p>C. Pendinginan (10 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Statis pasif 	Koordinasi Teknik Tangan, Teknik Pernafasan dan Teknik Kaki	90 Menit
14	<p>A. Pemanasan (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) <p>B. Inti (70 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan teknik tangan 	Koordinasi Teknik Tangan, Teknik Pernafasan dan Teknik Kaki	90 Menit

	2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan teknik kaki 4. Latihan koordinasi teknik tangan, pernafasan dan kaki C. Pendinginan (10 Menit) 1. Statis pasif		
15	A. Pemanasan (10 menit) 1. Statis 2. Dinamis 3. Aktivitas Air (Membuang nafas di dalam air) B. Inti (70 menit) 1. Latihan teknik tangan 2. Latihan teknik pernafasan 3. Latihan teknik kaki 4. Latihan koordinasi teknik tangan, pernafasan dan kaki C. Pendinginan (10 Menit) 1. Statis pasif	Koordinasi Teknik Tangan, Teknik Pernafasan dan Teknik Kaki	90 Menit
16	<i>Post Test</i>	Tes Akhir untuk mengetahui peningkatan keterampilan berenang gaya bebas	60 menit

Tabel 3
Uji Normalitas Data Penelitian

Metode	Kolmogorov-Smirnov	Sig	Keterangan
Metode Latihan Bagian (<i>Pre Test</i>)	0,749	0,629	Normal
Metode Latihan Bagian (<i>Post Test</i>)	0,568	0,904	Normal

Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi di atas 0,05 ($\text{sig} > 0,05$). Maka dari itu berdasarkan normalitas pada tabel 2, metode latihan bagian (*Pre test*) dengan nilai $KS = 0,749$ $\text{sig} = 0,629 > 0,05$ karena nilai sig diatas 0,05 maka data dinyatakan normal. metode latihan bagian (*Post test*) dengan nilai $KS = 0,568$ $\text{sig} = 0,904 > 0,05$ karena nilai sig diatas 0,05 maka data dinyatakan normal. Dan kedua data tersebut dinyatakan normal, sehingga bisa melanjutkan ke uji homogenitas.

Tabel 4
Uji Homogenitas Data Penelitian

Metode	Levene Statistic	Sig	Keterangan
Metode Latihan Bagian (<i>Pre Test</i>)	0,302	0,598	Homogen
Metode Latihan Bagian (<i>Post Test</i>)	0,271	0,617	Homogen

Untuk menentukan uji homogenitas, jika signifikansi lebih dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka data dinyatakan homogen, namun jika signifikansi di bawa 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) maka dinyatakan tiak homogen. Dari tabel 4 untuk data Metode Latihan Bagian (*Pre test*) diketahui nilai *levене statistic* = 0,302 dan

$\text{sig} = 0,598 > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan homogen. Sedangkan untuk data Metode Latihan Bagian (*Post test*) dengan *levene statistic* = 0,271 dan $\text{sig} = 0,617 > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan homogen. Maka dapat disimpulkan kedua data tersebut adalah homogen, sehingga dapat melanjutkan ke uji hipotesis.

Tabel 5
Uji Hipotesis Data Penelitian

Metode	Sig	T-Tabel	Keterangan
Metode Latihan Bagian (<i>Post Test</i>)	0,024	0,05	Memiliki Pengaruh

Hipotesis:

- 1) H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bagian terhadap keterampilan berenang gaya bebas
- 2) H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bagian terhadap keterampilan berenang gaya bebas

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$, H_0 diterima
- 2) Nilai Signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$, H_0 ditolak

Terlihat bahwa nilai pada tabel 5 dari hasil penghitungan SPSS versi 20 maka dinyatakan, nilai $\text{sig} = 0,024 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bagian terhadap keterampilan berenang gaya bebas

Pembahasan

Dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan di atas, maka hasil data tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bagian terhadap keterampilan berenang gaya bebas. Dengan demikian hal ini dibuktikan hasil pengolahan atau dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai $\text{sig} = 0,024 < 0,05$ yang berarti bahwa nilai sig lebih kecil dari nilai 0,05 maka data tersebut signifikan. Dari hal itu, hasil penelitian itu bisa secara keseluruhan mengalami peningkatan yang diambil data melalui *pretest* dan *posttest*, pada sampel yang telah ditentukan sebelumnya dengan menggunakan *treatment* menggunakan metode latihan bagian untuk keterampilan berenang gaya bebas.

Metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkai secara keseluruhan (Futorny, Maslova, Shmatova, & Osadcha, 2020). Metode bagian diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang sulit dan kompleks. Suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik, jika tiap-tiap bagian dipelajari secara runtut dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu (Elia, 2020)

Metode latihan bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan. metode bagian adalah suatu cara mengajar yang beranjak, dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke umum (Abdul Malik, Sukardi Putra, 2015). Metode *part* atau bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari (Tahapary, Syaranamual, & Penjaskesrek, 2019). Caranya dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan akhirnya dibangun menjadi suatu keterampilan yang utuh. Bersamaan dengan hal ini penerapan metode bagian dan metode keseluruhan dapat digunakan sebagai

salah satu alternatif dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas. Sehingga dalam hal ini metode bagian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan berenang gaya bebas (Roepajadi., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan maka kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bagian terhadap keterampilan berenang gaya bebas. Dalam rangka membantu peningkatan mengatasi hambatan-hambatan proses pelatih renang (Sugeng, Iswahyudi, Suhaimi, & Supriyadi, 2021). Berdasarkan hasil penelitian penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut. Bagi pelatih renang, agar lebih memperhatikan teknik dasar berenang gaya bebas, karena teknik dasar gaya bebas merupakan pondasi dalam berenang gaya bebas. Bagi atlet yang mengikuti klub renang, disarankan agar lebih semangat untuk berlatih renang, karena latihan merupakan sebuah kebutuhan bukan keinginan apalagi hanya untuk mengikuti tren masa kini. Serta bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian dengan bidang keilmuan yang luas, bersamaan dengan hal tersebut, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan rekomendasi untuk melakukan penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Malik, Sukardi Putra, I. (2015). Perbedaan Hasil Belajar RENANG GAYA Bebas Antara Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Pada Mahasiswa PENJASKESREK FKIP UNSYIAH Angkatan 2010. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1, 54–63.
- Bores-garcía, D., Hortigüela-alcalá, D., Fernandez-rio, F. J., González-calvo, G., Barba-martín, R., Hortigüela-alcalá, D., ... Fernandez-rio, F. J. (2021). Research Quarterly for Exercise and Sport Research on Cooperative Learning in Physical Education : Systematic Review of the Last Five Years Research on Cooperative Learning in Physical Education : Systematic Review of. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146–155. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1719276>
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey ' s educational theory, 26(4), 1023–1037. <https://doi.org/10.1177/1356336X20904075>
- Chróinín, D. N., Fletcher, T., Sullivan, M. O., Ní, D., Fletcher, T., & Pedagogical, M. O. S. (2018). Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education, 8989. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1342789>
- Elia, F. D. (2020). Teachers ' perspectives about contents and learning aim of physical education in Italian primary school, 15(April), 279–288. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.19>
- Erdo, R. (2021). Determination of Physical Education and Sports Teachers ' Nutrition Habits and Physical Activity Levels in the Global Epidemic (Covid-19) Process, 7(1), 51–59. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2021.71.51.59>
- Futoryni, S., Maslova, O., Shmatova, O., & Osadcha, O. (2020). Original Article Modern aspects of the ecological culture implementation in the physical education process of different population groups, 20(1), 348–353. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1049>
- Javier, F., Lucena, H., Cabrera, A. F., Manuel, J., Torres, T., & Pozo, S. (2020). Academic Effects of the Use of Flipped Learning in Physical Education.
- Jeong, H., & So, W. (2020). Difficulties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them.
- Kd, L., Alvia, G., Lestari, D., Lanang, I. G., Parwata, A., Putu, N., & Sucita, D. (2020). PEMBELAJARAN PJOK TINGKAT SMP SE-KECAMATAN PUPUAN, 8(3), 124–132.
- Lekarskie, W., Oryginalna, P., Opanasiuk, F. H., Griban, G. P., Yahodzinskyi, V. P., Mozolev, O. M.,

- & Prontenko, K. V. (2020). CHECKING OF THE METHODOICAL SYSTEM EFFICIENCY OF FITNESS TECHNOLOGIES APPLICATION IN STUDENTS ' PHYSICAL EDUCATION, (2). <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>
- Pawlowski, C. S., & Skovgaard, T. (2020). Physical activity in the classroom : Using RE-AIM to evaluate a national school reform – a mixed methods study, 1–20.
- Prasetyo, A. F., Amung, & Budiana, D. (2018). Training Method Eksperiment and Motor Ability towards Playing Futsal Ability, 2(229), 87–91.
- Ramdani, N. dan P. (2021). PODIUM : Siliwangi Journal of Sport Science PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU FINS TERHADAP KECEPATAN RENANG KAKI GAYA BEBAS, 1, 16–19.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Jurnal Kepeatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas, 11(2), 112–123.
- Roepajadi., L. P. E. . dan. (2020). PEMULA Erni Eka Poetri Listyana Joesoef Roepajadi, 231–240.
- Ruiz-montero, P. J., Chiva-bartoll, O., & Salvador-garc, C. (2019). Learning with Older Adults through Intergenerational Service Learning in Physical Education Teacher Education.
- Sugeng, I., Iswahyudi, N., Suhaimi, I., & Supriyadi, S. G. (2021). PENGENALAN DASAR-DASAR BERENANG BAGI SISWA SISWI PEMULA SWIMMING CAMP KEDIRI TAHUN 2021, 11–16.
- Sukdee, T., & Chankuna, D. (2021). Factors Influencing Adjustment in Physical Education and Sports Learning after the COVID-19 Pandemic among Students in the Faculty of Education at Thailand National Sports University, 11(2), 24–35. <https://doi.org/10.5430/wje.v11n2p24>
- Supriyadi, T., Pendidikan, U., & Kampus, I. (2020). Strengthening National Character Education through Physical Education : An Action Research in Indonesia Strengthening National Character Education through Physical Education : An Action Research in Indonesia, (November 2019). <https://doi.org/10.26803/ijlter.18.11.8>
- Tahapary, J. M., Syaranamual, J., & Penjaskesrek, P. (2019). BASIC ENGINEERING TRAINING CAN.
- Toan, P. D. (2020). Current state of teaching and learning basketball for non-physical education major students of bac NINH sports university, 7(4), 20–23.
- Varea, V., González-calvo, G., & Varea, V. (2020). Touchless classes and absent bodies : teaching physical education in times of Covid-19 in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>