
Meningkatkan Kemampuan Renang Gaya Bebas dengan Alat Bantu *Swim Board* pada Siswa Kelas IV SDN Mendogo Kecamatan Glagah Kabupaten Lamongan Tahun Pelajaran 2023/2024

Improving Freestyle Swimming Skills with Swim Board Aids for Grade IV Students of Mendogo Elementary School, Glagah District, Lamongan Regency, 2023/2024 Academic Year

1)* **Bagus Tamami**, 2)**I Made Sri Undy Mahardika**
^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Email: ¹⁾ bagustamami@mhs.unesa.ac.id, ²⁾ madeundy@unesa.ac.id

*Correspondence: ¹⁾ Bagus Tamami

DOI:

10.59141/comserva.v4i3.1388

ABSTRAK

Renang merupakan salah satu olahraga yang penting untuk dikuasai, terutama bagi anak-anak. Terlebih bagi siswa di SDN Mendogo, kemampuan renang penting bagi mereka untuk menjaga keselamatan mereka dari bahaya tenggelam di sungai dan tambak yang mengapit sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh penggunaan alat bantu *swim board* terhadap kemampuan siswa dalam melatih dan meningkatkan teknik berenang gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian tindakan, dimana subyek penelitian diberi tindakan berupa latihan dasar renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *swim board*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV di SDN Mendogo, Kecamatan Glagah, Kabupaten Lamongan. Jumlah siswa adalah 25 anak. Subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok dimana kelompok I berjumlah 12 orang yang dilatih renang gaya bebas tanpa menggunakan alat bantu, sedangkan kelompok II berjumlah 13 orang yang akan diberi latihan renang gaya bebas dengan alat bantu latihan *swim board*. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan di Lamongan Sport Center (LSC). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok II, yang menggunakan alat bantu *swim board*, mengalami peningkatan kemampuan berenang gaya bebas yang signifikan dibandingkan dengan kelompok I yang tidak menggunakan alat bantu tersebut. Kelompok II mengalami peningkatan yang lebih besar dalam berbagai aspek kemampuan berenang. Pada komponen posisi badan, kelompok II menunjukkan peningkatan sebesar 77% dibandingkan dengan 58% pada kelompok I. Dalam hal gerakan kaki, kelompok II mengalami peningkatan sebesar 77%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan hanya 17% pada kelompok I. Peningkatan pada gerakan lengan juga lebih besar pada kelompok II, yaitu sebesar 85% dibandingkan dengan 50% pada kelompok I. Dalam pengaturan nafas, kelompok II mencapai peningkatan sebesar 85%, sementara kelompok I hanya sebesar 33%. Pada gerakan koordinasi, kelompok II menunjukkan peningkatan sebesar 46% dibandingkan dengan 8% pada kelompok I. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan alat bantu *swim board* memiliki dampak positif terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas IV SDN Mendogo.

Kata kunci: *Swim board*, renang gaya bebas, pembelajaran

ABSTRACT

Swimming is an important skill, especially for children. For students at SDN Mendogo, it's crucial for their safety because the school is surrounded by rivers and ponds. This study aims to see how using swim boards can help students

improve their freestyle swimming. The research used a quantitative approach with action research, where students received basic freestyle swimming training using swim boards. The study involved fourth-grade students at SDN Mendogo in Glagah District, Lamongan Regency, with 25 students participating. The students were split into two groups: Group I had 12 students who trained without swim boards, and Group II had 13 students who trained with swim boards. The study was conducted over three months at the Lamongan Sport Center (LSC). The research results indicate that Group II, which used swim board aids, experienced a significant improvement in freestyle swimming abilities compared to Group I, which did not use such aids. Group II showed a greater improvement across various aspects of swimming skills. In the body position component, Group II showed a 77% improvement compared to 58% in Group I. In terms of leg movement, Group II experienced a 77% improvement, much higher than the mere 17% in Group I. The improvement in arm movement was also greater in Group II, at 85% compared to 50% in Group I. For breath control, Group II achieved an 85% improvement, while Group I only achieved 33%. In coordination of movements, Group II showed a 46% improvement compared to 8% in Group I. The conclusion of this study is that the use of swim board aids has a positive impact on the freestyle swimming abilities of fourth-grade students at SDN Mendogo.

Keywords: *Swim board, freestyle swimming, learning*

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu olahraga yang penting untuk dikuasai, terutama bagi anak-anak. Selain menyenangkan, renang juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan perkembangan fisik (Permadi & Murinto, n.d.). Renang gaya bebas adalah salah satu teknik renang yang sering diajarkan kepada siswa sekolah dasar. Dalam proses pembelajaran renang gaya bebas, penting bagi siswa untuk menguasai teknik renang secara baik agar mampu melaksanakan secara efisien.

Namun, dalam praktiknya, banyak siswa kelas IV SDN Mendogo yang masih mengalami kendala dalam menguasai teknik renang gaya bebas. Beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur pernapasan mereka, yang dapat menyebabkan kelelahan dan ketidaknyamanan saat berenang. Selain itu, gerakan lengan dan gerakan kaki yang tidak tepat juga dapat mempengaruhi stabilitas dan kecepatan renang siswa.

Renang gaya bebas memiliki peranan yang sangat penting bagi siswa di SDN Mendogo untuk menjaga keselamatan mereka dari bahaya tenggelam di sungai dan tambak yang mengapit sekolah. Dengan mempelajari teknik renang ini, siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam berenang, sehingga mereka lebih siap dan mampu menghadapi situasi darurat yang berhubungan dengan air (Yuwono et al., 2024). Selain itu, kegiatan renang juga membantu siswa untuk memperoleh pemahaman tentang prinsip-prinsip keselamatan di perairan, seperti menjaga jarak dari sungai dan mengetahui tanda-tanda bahaya. Dengan demikian, renang gaya bebas menjadi salah satu upaya yang efektif dalam melindungi siswa dari risiko kecelakaan tenggelam yang dapat terjadi di sekitar lingkungan sekolah dan tinggal mereka. Oleh karena itu, diperlukan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan renang mereka.

Salah satu alat yang dapat digunakan dalam pembelajaran renang gaya bebas adalah *swim board* atau papan renang. *Swim board* adalah alat bantu yang terbuat dari bahan yang ringan dan tahan air, biasanya terbuat dari bahan busa atau plastik (Permana, 2016). Alat ini digunakan dengan cara dipegang pada sisi samping alat atau ditempatkan di bawah tubuh perenang sehingga dapat membantu

siswa dalam memperbaiki teknik renang siswa. Dengan alat ini, siswa dapat merasakan bagaimana menggerakkan tangan dan kaki mereka dengan benar dan menciptakan tekanan yang diperlukan di air untuk mendorong maju.

Penggunaan *swim board* dalam pembelajaran renang gaya bebas memiliki beberapa manfaat. Pertama, *swim board* dapat membantu siswa dalam mengatur pernapasan mereka dengan lebih baik. Dengan memegang *swim board* di depan tubuh, siswa dapat fokus pada teknik pernapasan yang benar tanpa terlalu khawatir tentang keseimbangan dan gerakan tubuh. Hal ini akan membantu siswa mengembangkan koordinasi antara pernapasan dan gerakan tubuh saat berenang gaya bebas. Selain itu, *swim board* juga dapat membantu siswa dalam menguatkan otot-otot lengan dan kaki. Dengan menggunakan alat ini, siswa dapat melakukan latihan khusus yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan dan kelincahan pada area tersebut. Latihan-latihan ini akan membantu siswa dalam menghasilkan gerakan lengan dan gerakan kaki yang lebih efisien saat berenang. Terdapat beberapa penelitian yang mendukung penggunaan *swim board* dalam pembelajaran renang gaya bebas (Maulidin, 2023).

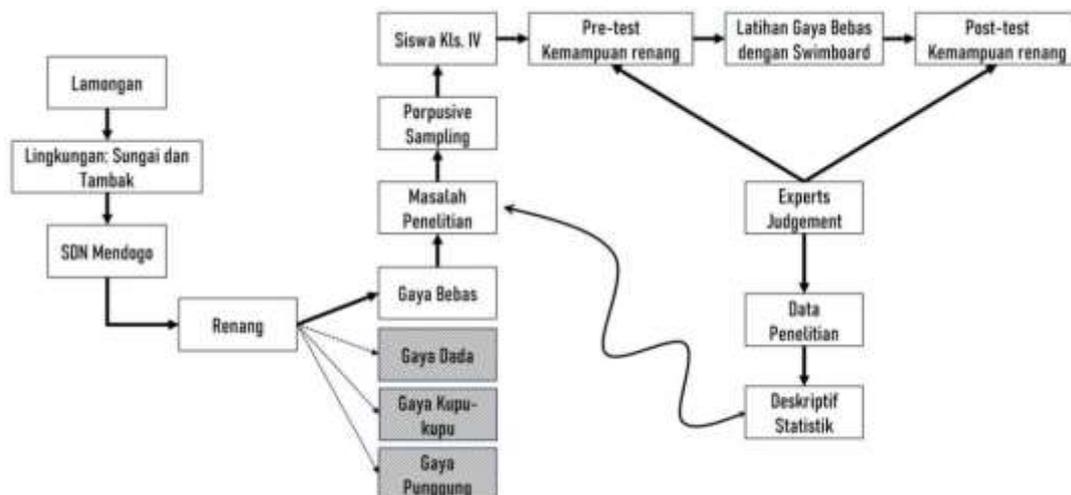
Menurut (Megasari, 2012), papan pelampung atau *swim board* merupakan alat bantu yang digunakan dalam proses pembelajaran renang. Fungsinya adalah untuk melatih kekuatan kaki dan membantu siswa memahami teknik renang dengan lebih sistematis, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Selain itu, (Ramadhan & Hartoto, 2018), juga menemukan bahwa penggunaan *swim board* memiliki dampak pada pencapaian hasil pembelajaran renang pada siswa kelas X MIPA-3 di SMAN 4 Sidoarjo. Dengan mempertimbangkan kendala yang dialami oleh siswa kelas IV SDN Mendogo dalam menguasai teknik renang gaya bebas, serta manfaat yang ditawarkan oleh penggunaan *swim board* dalam pembelajaran renang, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada siswa tersebut melalui penggunaan alat bantu *swim board*. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat menguasai teknik renang gaya bebas dengan lebih baik dan merasakan manfaat positif dari olahraga renang secara keseluruhan.

Tujuan penelitian ini adalah 1. Mengetahui apakah latihan renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *swim board* dapat meningkatkan keterampilan teknik perenang. 2. Mengetahui apakah latihan renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *swim board* dapat mengurangi hambatan-hambatan berenang.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian tindakan, dimana subyek penelitian diberi tindakan berupa latihan dasar renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *swim board*. Penelitian tindakan dipilih karena persyaratan penelitian II tidak dapat dipenuhi terutama berkaitan dengan instrument penelitian *expert judgement* yang menghasilkan data ordinal.



Gambar 1 : Rancangan penelitian upaya peningkatan keterampilan renang gaya bebas dengan *swim board*

Subjek, Waktu, dan Tempat Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV di SDN Mendogo, Kecamatan Glagah, Kabupaten Lamongan. Jumlah siswa adalah 25 anak. Subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok dimana kelompok I berjumlah 12 orang yang dilatih renang gaya bebas tanpa menggunakan alat bantu, sedangkan kelompok II berjumlah 13 orang yang akan diberi latihan renang gaya bebas dengan alat bantu latihan *swim board*.

Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 3 (tiga) bulan yaitu mulai tanggal 7 September 2023 sampai dengan tanggal 23 November 2023, dimana latihan dilakukan setiap minggu satu kali setiap hari Kamis. Durasi penelitian disesuaikan dengan kebutuhan pengumpulan data, proses intervensi, dan analisis data.

Penelitian ini akan dilakukan di Lamongan Sport Center (LSC) yang terletak di Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan Jawa Timur.

Variabel Penelitian

a. Variabel I:

Variabel I dalam penelitian ini merujuk pada faktor-faktor luar yang dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas siswa kelas yaitu tingkat kesehatan siswa. Peserta didik yang di I kesehatannya yaitu sejumlah 25 siswa. Memastikan bahwa ketika pembelajaran renang siswa tidak sakit. Variabel I ini perlu diperhatikan dan dikendalikan agar tidak menjadi faktor yang mempengaruhi hasil penelitian secara tidak sengaja. Dengan mengontrol variabel-variabel ini, kita dapat lebih fokus untuk melihat dampak penggunaan alat bantu swim board terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa.

b. Variabel Bebas:

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan renang menggunakan alat bantu swim board yang merupakan intervensi yang akan diberikan kepada subyek penelitian. Alat bantu swim board akan diteliti pengaruhnya dalam membantu meningkatkan kemampuan 13 siswa dalam renang gaya bebas. Latihan renang menggunakan alat bantu swim board akan menjadi faktor yang pembeda antara kelompok II dan kelompok I. Dalam kelompok II, siswa akan menggunakan alat bantu swim board dalam pembelajaran renang, sementara dalam kelompok I, siswa tidak menggunakan alat tersebut.

c. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah nilai kemampuan renang gaya bebas siswa kelas IV. Variabel ini dinilai oleh pakar sebelum dan setelah masa latihan berakhir yaitu tanggal 23 November 2023 terhadap kedua kelompok subyek penelitian. Kemampuan renang gaya bebas siswa akan dinilai melalui aspek-aspek teknik renang gaya bebas yang meliputi: (1) posisi badan, (2) gerakan tungkai, (3) gerakan lengan, (4) pengambilan nafas, dan (5) koordinasi gerakan (Ramadhani et al., 2020) Perbedaan kemampuan renang kelompok I dan kelompok II juga akan dibandingkan secara deskriptif.

d. Definisi dan Operasionalisasi Variabel

1. Variabel latihan renang gaya bebas dengan swimboard adalah penggunaan alat bantu swimboard yang akan diberikan berdasarkan program latihan yang disusun peneliti yaitu (1) pengenalan gerak renang gaya bebas dan latihan posisi tubuh yang benar, (2) meningkatkan teknik gerak kaki dan lengan, (3) meningkatkan teknik pernapasan dan koordinasi gerakan.
2. Variabel keterampilan renang gaya bebas adalah (1) posisi tubuh, (2) teknik gerakan kaki, (3) teknik gerakan tangan, (4) teknik pengambilan nafas, dan (5) koordinasi gerakan, yang akan dinilai oleh pakar (expert judgement) dengan indikator (1) posisi tubuh benar, lurus permukaan air, (2) Gerakan kaki tidak keluar dari permukaan air, frekuensi gerak kaki tinggi, menghasilkan gerakan maju yang kuat, (3) Gerak lengan sinkron seperti baling-baling pesawat udara dan kuat dalam dorongan,

e. Saat pengambilan nafas kepala menoleh ke arah kiri atau kanan, dan

f. Gerak tangan, kaki, dan pernafasan harmonis serta teratur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menilai penggunaan alat bantu *swim board* dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melatih dan meningkatkan teknik berenang gaya bebas. Penelitian dilakukan selama tiga bulan terhitung sejak 4 September hingga 5 Desember 2023 yang meliputi identifikasi populasi, pembentukan kelompok II dan kelompok I, *pretest*, intervensi atau program pelatihan, *posttest*, pengumpulan data, analisis data hingga di akhiri interpretasi hasil. Berikut adalah identitas sekolah yang dijadikan tempat penelitian:

Nama Sekolah	:	SDN Mendogo
Lokasi Sekolah	:	Desa Mendogo, Kecamatan Glagah, Kabupaten Lamongan
Tahun Pendirian	:	29 Mei 1992
Status	:	Negeri
Akreditasi	:	B

Identifikasi Populasi

Berdasarkan hasil identifikasi populasi, ditemukan bahwa pada kelas IV SDN Mendogo terdapat 25 siswa yang memiliki kebutuhan keterampilan berenang. Keterampilan berenang dianggap penting mengingat kondisi lingkungan sekitar yang dekat dengan sungai dan tambak, yang dapat meningkatkan risiko kecelakaan tenggelam jika siswa tidak memiliki keterampilan berenang. Keterampilan renang yang pada umumnya menjadi dasar latihan renang adalah renang gaya bebas. Daftar nama siswa tersebut disajikan pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 1. Daftar nama siswa kelas IV SDN Mendogo

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelas
1.	Adzara Afizah Nurul Rizqi	Perempuan	IV
2.	Ahla Athiyah	Perempuan	IV
3.	Ahmad El Madiyansyah	Laki-Laki	IV
4.	Ahmad Fi-Madyansyah	Laki-Laki	IV
5.	Ahmad Sultan Farhan Akhsan	Laki-Laki	IV
6.	Ahmad Syarief Al-Khafi	Laki-Laki	IV
7.	Amanda Bilqist Maulida	Perempuan	IV
8.	Aqila Faradiba Az-Zahra	Perempuan	IV
9.	Ariel	Laki-Laki	IV
10.	Aura Sabrina	Perempuan	IV
11.	Azzahra Dwi Saputri	Perempuan	IV
12.	Bagus Cahyono	Laki-Laki	IV
13.	Cici Maymunah	Perempuan	IV
14.	Dimas Raka Alif Syahputra	Laki-Laki	IV
15.	Farah Ghaida Putri	Perempuan	IV
16.	Khanza Putri Aqilah	Perempuan	IV
17.	Muhammad Aliyudin Dwi Putra	Laki-Laki	IV
18.	Nazril Ilham	Laki-Laki	IV
19.	Nor Alifian Afandi	Laki-Laki	IV
20.	Putri Nur Aqilah	Perempuan	IV
21.	Qurrotun A'yun	Perempuan	IV
22.	Rival Alvaro	Laki-Laki	IV
23.	Sabrina Qotum Nada	Perempuan	IV
24.	Shofany Dwi Al-Mira	Perempuan	IV
25.	Stiven Aftur Novianto	Laki-Laki	IV

Pembagian Kelompok I dan II

Penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok I dan kelompok II, dengan masing-masing terdiri dari 12 dan 13 siswa. Pembagian kelompok dilaksanakan secara acak, dengan daftar peserta yang disajikan pada tabel 4.2 dan 4.3 sebagai berikut:

Tabel 2. Daftar nama siswa kelompok I pada pembelajaran renang gaya bebas

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok
1.	Adzara Afizah Nurul Rizqi	Perempuan	I
2.	Ahmad Fi-Madyansyah	Laki-Laki	I
3.	Amanda Bilqist Maulida	Perempuan	I
4.	Aura Sabrina	Perempuan	I
5.	Farah Ghaida Putri	Perempuan	I
6.	Khanza Putri Aqilah	Perempuan	I
7.	Nor Alifian Afandi	Laki-Laki	I
8.	Putri Nur Aqilah	Perempuan	I
9.	Rival Alvaro	Laki-Laki	I
10.	Stiven Aftur Novianto	Laki-Laki	I
11.	Dimas Raka Alif Syahputra	Laki-Laki	I
12.	Ariel	Laki-Laki	I

Tabel 3. Daftar nama siswa kelompok II pada pembelajaran renang gaya bebas

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok
1	Aqila Faradiba Az-Zahra	Perempuan	II
2.	Ahla Athiyah	Perempuan	II
3.	Ahmad Sultan Farhan Akhsan	Laki-Laki	II
4.	Bagus Cahyono	Laki-Laki	II
5.	Azzahra Dwi Saputri	Perempuan	II
6.	Qurrotun A'yun	Perempuan	II
7.	Cici Maymunah	Perempuan	II
8.	Muhammad Aliyudin Dwi Putra	Laki-Laki	II
9.	Nazril Ilham	Laki-Laki	II
10.	Shofany Dwi Al-Mira	Perempuan	II
11.	Ahmad Syarief Al-Khafi	Laki-Laki	II
12.	Sabrina Qotum Nada	Perempuan	II
13.	Ahmad El Madiyansyah	Laki-Laki	II

Pembagian kelompok I dan II dilakukan secara acak untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik yang seimbang. Pada tabel 4.2, terlihat daftar nama siswa kelompok I yang terdiri dari 12 siswa. Kelompok I akan menjalani pembelajaran renang gaya bebas tanpa menggunakan alat bantu *swim board*.

Sementara itu, pada tabel 4.3, terlihat daftar nama siswa kelompok II yang terdiri dari 13 siswa. Kelompok II akan menjalani pembelajaran renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *swim board* sebagai bagian dari program latihan mereka. Pembagian kelompok ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh pembelajaran renang gaya bebas dengan dan tanpa alat bantu *swim board* terhadap kemampuan renang siswa. Dengan demikian, perbedaan hasil antara kedua kelompok dapat dijadikan pedoman dalam penggunaan alat bantu *swim board* sebagai faktor yang mungkin memengaruhi peningkatan kemampuan renang siswa.

Pretest

Hasil *pretest* kemampuan renang gaya bebas siswa dari kedua kelompok, kelompok I dan kelompok II, mencerminkan kondisi awal sebelum adanya intervensi atau perlakuan. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan tes yang telah ditentukan, mencakup beberapa aspek teknik renang, yaitu posisi badan, gerak kaki, gerak lengan, pernafasan, dan koordinasi gerakan. Rubrik penilaian *pretest* kemampuan renang gaya bebas siswa disusun berdasarkan kriteria-kriteria yang relevan untuk menilai setiap aspek teknik renang. Berikut hasil *pretest* pada kelompok I dan II yang disajikan pada tabel 4 dan 5

Tabel 4. Hasil *pretest* kelompok I pada pembelajaran renang gaya bebas

No.	Nama Siswa	Kriteria Penilaian					Skor Total	Kategori
		PB	GK	GL	P	KG		
1.	Adzara Afizah Nurul R.	2	2	2	1	1	8	Kurang
2.	Ahmad Fi-Madyansyah	2	2	2	1	1	8	Kurang
3.	Amanda Bilqist Maulida	1	2	1	1	1	6	Kurang
4.	Aura Sabrina	1	2	1	1	1	6	Kurang
5.	Farah Ghaida Putri	1	2	1	1	1	6	Kurang
6.	Khanza Putri Aqilah	1	1	1	1	1	5	Kurang
7.	Nor Alifian Afandi	2	2	1	1	1	7	Kurang
8.	Putri Nur Aqilah	2	2	2	1	1	8	Kurang
9.	Rival Alvaro	2	2	2	1	1	8	Kurang
10.	Stiven Aftur Novianto	2	2	1	1	1	7	Kurang
11.	Dimas Raka Alif S.	2	2	1	1	1	7	Kurang
12.	Ariel	1	1	1	1	1	5	Kurang
	Rata-Rata	1.6	1.8	1.3	1	1	6.8	
	Standard Deviasi	0.51	0.39	0.49	0	0	1.14	

Keterangan:

PB: Posisi Badan

P: Pernafasan

GK: Gerak Kaki KG: Koordinasi
Gerakan
GL: Gerak
Lengan

Tabel 5. Hasil *pretest* kelompok II pada pembelajaran renang gaya bebas

No.	Nama Siswa	Kriteria Penilaian					Skor Total	Kategori
		PB	GK	GL	P	KG		
1.	Aqila Faradiba Az-Zahra	2	2	2	1	1	8	Kurang
2.	Ahla Athiyah	2	2	2	1	1	8	Kurang
3.	Ahmad Sultan Farhan A.	2	2	2	1	1	8	Kurang
4.	Bagus Cahyono	1	2	2	1	1	7	Kurang
5.	Azzahra Dwi Saputri	2	2	1	1	1	7	Kurang
6.	Qurrotun A'yun	2	1	1	1	1	6	Kurang
7.	Cici Maymunah	2	2	1	1	1	7	Kurang
8.	M. Aliyudin D. P.	1	1	1	1	1	5	Kurang
9.	Nazril Ilham	2	1	1	1	1	6	Kurang
10.	Shofany Dwi Al-Mira	2	1	1	1	1	6	Kurang
11.	Ahmad Syarief Al-Khafi	2	2	1	1	1	7	Kurang
12.	Sabrina Qotum Nada	1	2	1	1	1	6	Kurang
13.	Ahmad El Madiyansyah	2	1	1	1	1	6	Kurang
	Rata-rata	1.8	1.6	1.3	1	1	6.7	
	Standard Deviasi	0.4	0.51	0.4	0	0	0.95	
		4		8				

Keterangan:

PB: Posisi Badan P: Pernafasan
GK: Gerak Kaki KG: Koordinasi Gerakan
GL: Gerak Lengan

Berdasarkan hasil *pretest* pada kelompok I dan II dalam pembelajaran renang gaya bebas, dapat dilihat bahwa kedua kelompok memiliki rata-rata skor yang kurang dengan variasi yang relatif kecil. Pada aspek teknik renang, seperti posisi badan (PB), gerak kaki (GK), gerak lengan (GL), pernafasan (P), dan koordinasi gerakan (KG), siswa pada kedua kelompok menunjukkan kinerja yang serupa. Pada

kelompok I, rata-rata skor tertinggi terdapat pada posisi badan (1.8), sedangkan kelompok II menunjukkan rata-rata tertinggi pada gerak kaki (1.8). Meskipun demikian, standar deviasi yang relatif kurang menunjukkan bahwa variasi antar siswa tidak terlalu besar. Hasil ini memberikan gambaran bahwa sebelum adanya intervensi atau perlakuan, kemampuan siswa dalam teknik renang gaya bebas cenderung seragam dan berada pada tingkat kurang.

Intervensi/Perlakuan

Pada tahap intervensi penelitian ini, kelompok II akan mengikuti pembelajaran yang melibatkan penggunaan alat bantu *swim board* seiring dengan penerapan program latihan renang yang terstruktur. Sebaliknya, kelompok I tidak akan menerima intervensi menggunakan *swim board*, meskipun keduanya akan menjalani program latihan renang yang sama. Program latihan ini berlangsung selama tiga bulan dengan total empat sesi latihan selama 12 kali pertemuan, dengan durasi setiap pertemuan yaitu selama 90 menit.

Pada setiap sesi, siswa dibiasakan untuk melaksanakan pemanasan terlebih dahulu untuk mencegah terjadinya cedera pada saat berenang. Pemanasan penting karena meningkatkan suhu tubuh, membuat otot lebih lentur, dan meningkatkan aliran darah ke otot. Ini tidak hanya mengurangi risiko cedera tetapi juga meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa. Dengan membuat pemanasan sebagai kebiasaan rutin, siswa tidak hanya melatih tubuh untuk berenang lebih efektif tetapi juga membangun kebiasaan yang mendukung kesehatan dan pencegahan cedera. Foto salah satu kegiatan pemanasan dapat diperhatikan pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan pemanasan sebelum memulai latihan

Pada tahap awal atau sesi satu (Minggu ke-1 hingga ke-3), fokus utama adalah pengenalan gerak renang gaya bebas dan latihan posisi tubuh yang benar. Pada sesi ini, siswa diperkenalkan dengan konsep dasar posisi badan yang benar. Mereka belajar mengenai posisi tubuh yang tepat yaitu dengan cara memastikan agar tubuh mereka tidak tenggelam dalam air dan mempertahankan posisi tubuh yang lurus permukaan air. Melalui pengenalan ini, tujuannya adalah agar siswa dapat memahami dan mempraktikkan posisi tubuh yang ideal, sesuai dengan kaidah yang benar, guna meningkatkan keterampilan renang gaya bebas siswa. Foto latihan posisi tubuh saat berenang terdapat pada gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan latihan posisi tubuh saat berenang

Sesi kedua dan ketiga (Minggu ke-4 hingga ke-9) menitikberatkan pada peningkatan teknik gerak kaki dan tangan dalam renang gaya bebas. Fokus pelatihan pada gerak kaki terutama terkait dengan tingkat keterampilan kaki ketika mengayuh dalam air, frekuensi gerak kaki, dan dampaknya

terhadap gerakan maju ketika berenang. Dalam melatih teknik gerak kaki, siswa akan diberikan pelatihan khususnya pada posisi kaki ketika berenang. Jika kaki keluar dari permukaan air saat mengayuh air, siswa akan dipandu untuk memperbaiki hal tersebut guna meningkatkan efisiensi gerakan. Pada tahap ini, evaluasi juga mencakup frekuensi gerak kaki, jika frekuensi gerak kaki kurang, siswa akan didorong untuk meningkatkan kecepatan gerakan kaki untuk menciptakan gerakan maju yang lebih efektif. Secara bertahap, melalui latihan dan pembinaan, siswa diarahkan untuk mencapai tingkat optimal, yaitu kaki tidak keluar dari permukaan air, frekuensi gerak kaki baik, menghasilkan gerakan maju yang kuat. Foto latihan teknik gerak kaki terdapat pada gambar 4.3.



Gambar 3. Kegiatan latihan teknik gerak kaki

Selain fokus pada gerak kaki, latihan juga melatih peningkatan teknik gerak lengan dalam renang gaya bebas. Pelatihan terhadap gerak lengan ini, memperhatikan tingkat sinkronisasi gerakan dan kekuatan dorongan yang dihasilkan. Dalam melatih teknik gerak lengan, siswa akan menerima panduan khusus terkait posisi lengan dan koordinasi gerakan. Jika gerak lengan dinilai tidak sinkron, siswa akan diberikan umpan balik untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan gerakan lengan. Evaluasi juga mencakup tingkat kekuatan dalam melakukan dorongan dalam air. Jika gerak lengan dianggap kurang kuat, siswa akan diarahkan untuk menguatkan otot dan memperbaiki teknik gerakan lengan untuk mencapai dorongan yang lebih efektif. Pada akhirnya, tujuan dari latihan kekuatan ini adalah mencapai tingkat optimal dalam gerak lengan, di mana gerakan lengan menjadi sinkron seperti baling-baling pesawat udara dan memiliki kekuatan yang cukup dalam melakukan dorongan. Melalui pembinaan bertahap, siswa diharapkan dapat mengintegrasikan teknik gerak lengan yang baik dengan gerak kaki, menciptakan sebuah gaya renang bebas yang efisien dan kuat secara keseluruhan. Foto latihan teknik gerak lengan terdapat pada gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan latihan teknik gerak lengan

Pada sesi terakhir atau sesi keempat (Minggu ke-10 hingga ke-12) dalam program latihan renang gaya bebas menitikberatkan pada pelatihan teknik pernapasan dan koordinasi gerakan. Pelatihan pada tahap ini mencakup kriteria penilaian yang menekankan kemampuan siswa dalam melakukan pernapasan yang teratur dan koordinasi gerakan yang harmonis. Dalam pelatihan teknik pernapasan, siswa akan diberikan arahan khusus terkait pengambilan nafas. Jika pengambilan nafas dinilai tidak beraturan atau menoleh kekanan dan kiri, siswa akan mendapat umpan balik untuk memperbaiki teknik pernapasan mereka. Latihan akan difokuskan pada pengembangan kebiasaan pernapasan yang teratur dan sesuai dengan irama gerakan renang gaya bebas. Foto latihan teknik pernapasan terdapat pada gambar 5.



Gambar 5. Kegiatan latihan teknik pernafasan

Sementara itu, koordinasi gerakan menjadi fokus penting terakhir dalam peningkatan keterampilan renang bebas. latihan mencakup gerak tangan, kaki, dan pernafasan untuk memastikan harmonisasi dan keteraturan dalam setiap gerakan. Jika gerakan tangan, kaki, dan pernafasan dianggap tersendat-sendat, siswa akan dipandu untuk meningkatkan kelancaran gerakan tersebut. Jika kurang harmonis dan teratur, pelatihan akan difokuskan pada menciptakan koordinasi yang lebih baik antara gerak tangan, kaki, dan pernafasan. Foto latihan koordinasi gerakan berenang gaya bebas terdapat pada gambar 6.



Gambar 6. Kegiatan latihan koordinasi gerakan berenang gaya bebas

Posttest

Setelah program latihan intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali kemampuan renang gaya bebas siswa dari kedua kelompok menggunakan *posttest*. Hasil evaluasi tersebut tergambar pada tabel 6 dan 7, yang mencakup penilaian terhadap posisi badan, gerak kaki, gerak lengan, pernafasan, dan koordinasi gerakan.

Pada aspek posisi badan, siswa dinilai dengan cara melihat posisi tubuh mereka ketika berada di dalam air, siswa mendapat skor kurang jika posisi tubuh cenderung tenggelam dan skor baik jika posisi tubuh benar dan lurus permukaan air. Evaluasi gerak kaki menitikberatkan pada keluar tidaknya kaki dari permukaan air ketika mengayuh air, frekuensi gerak kaki ketika berenang, dan dampaknya terhadap gerakan maju. Skor kurang diberikan jika gerak kaki menyebabkan gerakan terbatas, sedangkan skor baik diberikan jika gerak kaki menghasilkan gerakan maju yang kuat. Untuk gerak lengan, penilaian mencakup sinkronisasi gerakan dan kekuatan dorongan. Skor kurang diberikan jika gerak lengan tidak sinkron, sementara skor baik diberikan jika gerak lengan sinkron dan kuat dalam melakukan dorongan. Aspek pernafasan dinilai dari ketidakberaturan pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan mencakup keharmonisan antara gerak tangan, kaki, dan pernafasan. Skor kurang diberikan jika terdapat hambatan atau ketidakharmonisan, sedangkan skor baik diberikan jika gerakan tersebut terjadi dengan harmonis dan teratur.

Hasil skor pada evaluasi ini memberikan gambaran keseluruhan mengenai kemajuan siswa setelah menjalani program intervensi, membantu mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan mencapai tingkat kemampuan renang yang diharapkan. Berikut adalah daftar nilai *posttest* renang siswa kelas IV SDN Mendogo.

Tabel 6. Hasil *posttest* kelompok I pada pembelajaran renang gaya bebas

No.	Nama Siswa	Kriteria Penilaian					Skor Total	Kategori
		PB	GK	GL	P	KG		
1.	Adzara Afizah Nurul R.	3	2	2	2	2	11	Cukup
2.	Ahmad Fi-Madyansyah	2	2	2	2	1	9	Cukup
3.	Amanda Bilqist M.	2	2	2	1	1	8	Kurang
4.	Aura Sabrina	2	2	2	2	1	9	Cukup
5.	Farah Ghaida Putri	2	2	2	2	1	9	Cukup
6.	Khanza Putri Aqilah	2	2	2	1	1	8	Kurang
7.	Nor Alifian Afandi	2	2	2	1	1	8	Kurang
8.	Putri Nur Aqilah	2	2	2	1	1	8	Kurang
9.	Rival Alvaro	2	2	2	1	1	8	Kurang
10.	Stiven Aftur Novianto	2	2	1	1	1	7	Kurang
11.	Dimas Raka Alif S.	2	2	2	1	1	8	Kurang
12.	Ariel	2	1	1	1	1	6	Kurang
Rata-Rata		2.1	1.9	1.8	1.3	1.1	8.3	
Standard Deviasi		0.29	0.29	0.39	0.49	0.29	1.22	

Keterangan:

PB: Posisi Badan

P: Pernafasan

GK: Gerak Kaki

KG: Koordinasi Gerakan

GL: Gerak

Lengan

Tabel 7. Hasil *posttest* kelompok II pada pembelajaran renang gaya bebas

No.	Nama Siswa	Kriteria Penilaian					Skor Total	Kategori
		PB	GK	GL	P	KG		
1.	Aqila F. Az-Zahra	3	3	3	2	2	13	Baik
2.	Ahla Athiyah	3	3	3	2	2	13	Baik
3.	A. Sultan Farhan A.	3	3	3	2	2	13	Baik

4.	Bagus Cahyono	2	2	2	2	1	9	Cukup
5.	Azzahra Dwi Saputri	2	2	2	2	1	9	Cukup
6.	Qurrotun A'yun	3	2	2	2	2	11	Cukup
7.	Cici Maymunah	3	3	2	2	2	12	Cukup
8.	M. Aliyudin D. P.	2	2	2	2	1	9	Cukup
9.	Nazril Ilham	3	2	2	2	1	10	Cukup
10.	Shofany Dwi Al-Mira	2	2	2	1	1	8	Kurang
11.	A. Syarief Al-Khafi	3	3	2	2	1	11	Cukup
12.	Sabrina Qotum Nada	2	2	2	2	2	10	Cukup
13.	Ahmad El M.	2	2	1	1	1	7	Kurang
	Rata-rata	2.5	2.4	2.2	1.8	1.5	10.4	
	Standard Deviasi	0.5	0.5	0.5	0.3	0.5	1.98	
		2	1	5	8	2		

Keterangan:

PB: Posisi Badan

P: Pernafasan

GK: Gerak Kaki

KG: Koordinasi Gerakan

GL: Gerak Lengan

Hasil *posttest* renang gaya bebas pada kelompok I dan II memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dampak program pelatihan menggunakan alat bantu *swim board* terhadap kemampuan berenang siswa. Kelompok I menunjukkan peningkatan yang positif dengan rata-rata skor total 8.3, hal ini menunjukkan hasil yang cukup baik terhadap program latihan umum, meskipun tanpa menggunakan alat bantu *swim board*.

Namun di sisi lain, kelompok II menunjukkan hasil yang lebih positif yaitu dengan rata-rata skor total 10.4, hal tersebut mencerminkan dampak yang lebih baik jika siswa berlatih menggunakan alat bantu *swim board*. Terdapat tiga siswa dalam kelompok II yang mampu mencapai skor dengan kategori baik, dan rata-rata siswa mampu mencapai kategori cukup, serta hanya dua siswa yang memperoleh skor dengan kategori kurang. Meskipun dalam kelompok II menunjukkan variasi hasil yang lebih besar, yang tercermin dalam standar deviasi yang lebih tinggi yaitu 1,98 sedangkan kelompok I besar standar deviasa hanya sebesar 1,22, hal ini juga menandakan adanya perbedaan individu dalam merespon metode pembelajaran. Meskipun demikian, hasil ini menegaskan bahwa intervensi dengan alat bantu *swim board* dalam program latihan yang terstruktur dapat memberikan potensi peningkatan kemampuan renang gaya bebas yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan konvensional.

Analisis Data dan Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok I dan kelompok II, dikumpulkan data yang diperoleh, kemudian diperoleh data berikut:

Tabel 8. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok I

No.	Name Siswa	Kriteria Penilaian																			
		Posisi Badan				Gerakan Kaki				Gerakan Lengan				Pengaturan Nafas				Gerakan Koordinasi			
		Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%
1.	Adzra Alizah Nurul R.	2	2	Meningkat	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%
2.	Almad FI-Mahyansyah	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%
3.	Amanda Bilqis M.	2	1	Meningkat	50%	2	2	Tetap	100%	2	1	Meningkat	50%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
4.	Auro Sabrina	2	1	Meningkat	50%	2	2	Tetap	100%	2	1	Meningkat	50%	2	1	Meningkat	50%	1	1	Tetap	100%
5.	Farah Ghania Putri	2	1	Meningkat	50%	2	2	Tetap	100%	2	1	Meningkat	50%	2	1	Meningkat	50%	1	1	Tetap	100%
6.	Khanza Putri Agilah	2	1	Meningkat	50%	2	1	Meningkat	50%	2	1	Meningkat	50%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
7.	Nur Alifian Akanti	2	2	Meningkat	100%	2	2	Meningkat	100%	2	1	Meningkat	50%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
8.	Putri Nur Agilah	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
9.	Rival Alvaro	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
10.	Siven Athar Novianto	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
11.	Dimas Raka AIFS.	2	2	Tetap	100%	2	2	Tetap	100%	2	1	Meningkat	50%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
12.	Ariel	2	1	Meningkat	50%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%	1	1	Tetap	100%
	Kurang	0	0%	5	42%	5	42%	1	8%	2	17%	10	83%	2	17%	0	0%	4	33%	12	100%
	Cukup	11	92%	7	58%	11	92%	10	83%	2	17%	10	83%	4	33%	0	0%	4	33%	11	92%
	Baik	1	8%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

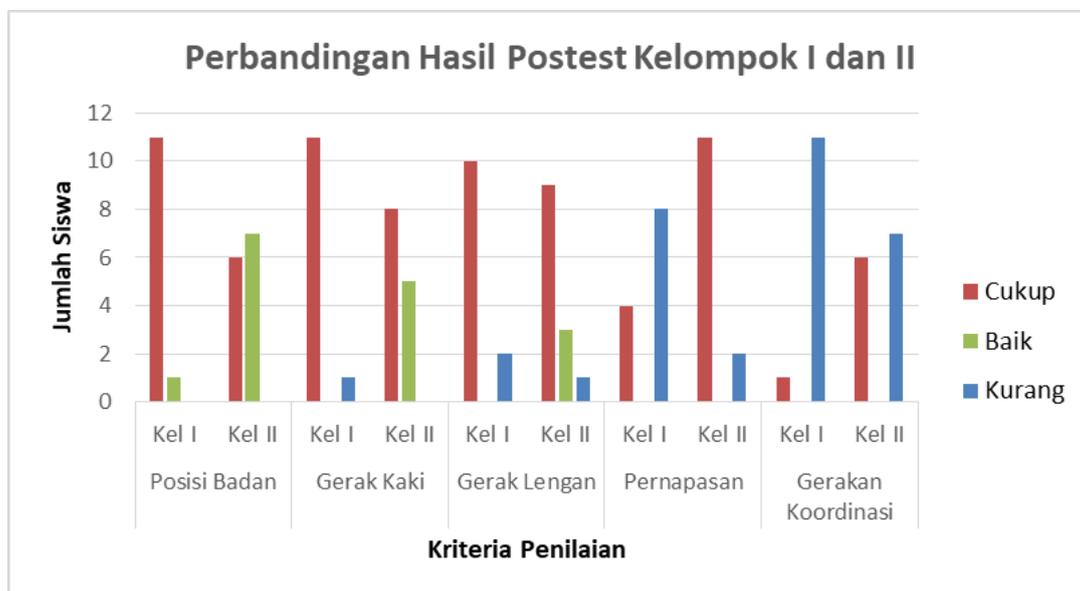
Data di atas menggambarkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan renang gaya bebas pada kelompok I yaitu kelompok siswa yang dalam pelatihan renang tidak menggunakan alat bantu swim board.. Pada aspek posisi badan, dari 12 siswa yang diuji, mayoritas menunjukkan peningkatan performa mereka dalam kriteria posisi badan. Tujuh siswa menunjukkan peningkatan, sementara lima siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 11 siswa (92%) berada pada kategori "Cukup", dan 1 siswa (8%) pada kategori "Baik". Dalam hal gerak kaki, evaluasi gerakan kaki menunjukkan bahwa dua siswa mengalami peningkatan, sementara 10 siswa lainnya tidak mengalami perubahan performa mereka. Distribusi hasil *posttest* memperlihatkan bahwa 11 siswa (92%) berada pada kategori "Cukup" dan 1 siswa (8%) pada kategori "Kurang". Pada latihan gerak lengan, dari 12 siswa yang diuji, enam siswa menunjukkan peningkatan, sementara enam siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 10 siswa (83%) berada pada kategori "Cukup", dan 2 siswa (17%) pada kategori "Kurang". Pada latihan pernafasan, dari 12 siswa yang diuji, empat siswa mengalami peningkatan, sementara delapan siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 8 siswa (67%) berada pada kategori "Kurang", dan 4 siswa (33%) pada kategori "Cukup". Sedangkan pada latihan koordinasi gerakan, dari 12 siswa yang diuji, 1 siswa menunjukkan peningkatan, sementara sebelas siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 11 siswa (92%) berada pada kategori "Kurang", dan 1 siswa (8%) pada kategori "Cukup". Peningkatan kinerja paling tinggi terlihat pada kriteria posisi badan, di mana tujuh siswa mengalami peningkatan. Gerak lengan juga menunjukkan peningkatan pada enam siswa. Di sisi lain, kriteria dengan tingkat stagnasi tertinggi adalah gerakan koordinasi, di mana 11 siswa tidak mengalami peningkatan performa.

Berikutnya, hasil perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok II dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 9. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok II

No.	Nama Siswa	Kriteria Penilaian																			
		Posisi Badan				Gerakan Kaki				Gerakan Lengan				Pengaturan Nafas				Gerakan Koordinasi			
		Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%	Post Test	Pre Test	Status	%
1.	Anika F. Az-Zahra	3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat	
2.	Ahiz Adhityah	3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat	
3.	A. Sultan Farhan A.	3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat	
4.	Bagus Cahyono	2	1	Meningkat		2	2	Tetap		2	2	Tetap		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat	
5.	Azzalra Dwi Saputri	2	2	Tetap		2	2	Tetap		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		1	1	Tetap	
6.	Dorrotan A'yun	3	2	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat	
7.	Cici Maymanah	3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat	
8.	M. Aliyudin D. P.	2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		1	1	Tetap	
9.	Nazril Khan	3	2	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		1	1	Tetap	
10.	Shofany Dwi Al-Mira	2	2	Tetap		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		1	1	Tetap		1	1	Tetap	
11.	A. Syarif Al-Khafi	3	2	Meningkat		3	2	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		1	1	Tetap	
12.	Sabrina Qotam Nade	2	1	Meningkat		2	2	Tetap		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat		2	1	Meningkat	
13.	Ahmad El M.	2	2	Tetap		2	1	Meningkat		1	1	Tetap		1	1	Tetap		1	1	Tetap	
	Kurang	0	0%	3	23%	0	0%	5	38%	3	23%	1	8%	2	15%	2	15%	11	85%	7	54%
	Cukup	6	46%	10	77%	8	62%	8	62%	10	77%	9	69%	4	31%	11	85%	11	85%	6	46%
	Baik	7	54%	0	0%	5	38%	0	0%	3	23%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Data di atas menggambarkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan renang gaya bebas pada kelompok II yaitu kelompok siswa yang dalam pelatihan renang menggunakan alat bantu swim board. Pada aspek posisi badan, dari 13 siswa yang diuji, mayoritas menunjukkan peningkatan performa mereka dalam kriteria posisi badan. sepuluh siswa menunjukkan peningkatan, sementara tiga siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 6 siswa (46%) berada pada kategori "Cukup", dan 7 siswa (54%) pada kategori "Baik". Dalam hal gerak kaki, dari 13 siswa yang diuji, menunjukkan bahwa sepuluh siswa mengalami peningkatan, sementara tiga siswa lainnya tidak mengalami perubahan performa mereka. Distribusi hasil *posttest* memperlihatkan bahwa 8 siswa (62%) berada pada kategori "Cukup" dan 5 siswa (38%) pada kategori "Baik". Pada latihan gerak lengan, dari 13 siswa yang diuji, sebelas siswa menunjukkan peningkatan, sementara dua siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 1 siswa (8%) berada pada kategori "Kurang", 9 siswa (69%) pada kategori "Cukup", dan 3 siswa (23%) pada kategori "Baik". Pada latihan pernafasan, dari 13 siswa yang diuji, sebelas siswa mengalami peningkatan, sementara dua siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 2 siswa (15%) berada pada kategori "Kurang", 11 siswa (85%) pada kategori "Cukup". Sedangkan pada latihan koordinasi gerakan, dari 13 siswa yang diuji, 6 siswa menunjukkan peningkatan, sementara tujuh siswa lainnya tidak menunjukkan peningkatan performa mereka. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa 7 siswa (54%) berada pada kategori "Kurang", dan 6 siswa (46%) pada kategori "Cukup". Peningkatan kinerja paling tinggi terlihat pada kriteria hampir semua kriteria yaitu posisi badan, di mana sepuluh siswa mengalami peningkatan, Gerak kaki menunjukkan peningkatan pada sepuluh siswa, Gerak lengan menunjukkan peningkatan pada sebelas siswa, serta latihan pengaturan nafas menunjukkan peningkatan pada sebelas siswa. Di sisi lain, kriteria dengan tingkat stagnasi tertinggi adalah gerakan koordinasi, di mana 7 siswa tidak mengalami peningkatan performa.



Gambar 4.7. Perbandingan Hasil Posttest Kelompok I dan II Perbandingan Hasil Penelitian

Kemampuan Renang Gaya Bebas Penelitian

ini membandingkan hasil pretest dan posttest kemampuan renang gaya bebas pada dua kelompok siswa, yaitu kelompok yang berlatih tanpa alat bantu swim board (Kelompok I) dan kelompok yang menggunakan alat bantu swim board (Kelompok II). Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan swim board memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan siswa pada hampir semua kriteria penilaian. Pada aspek posisi badan, Kelompok I menunjukkan bahwa dari 12 siswa, 7 siswa mengalami peningkatan performa. Sebaliknya, di Kelompok II, dari 13 siswa, 10 siswa mengalami peningkatan. Hasil posttest menunjukkan bahwa 11 siswa di Kelompok I berada pada kategori "Cukup" dan 1 siswa pada kategori "Baik", sementara di Kelompok II, 6 siswa berada pada kategori "Cukup" dan 7 siswa pada kategori "Baik". Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan swim board efektif dalam memperbaiki posisi badan saat berenang.

Dalam hal gerakan kaki, Kelompok I hanya menunjukkan 2 siswa mengalami peningkatan, dengan hasil posttest menunjukkan 11 siswa pada kategori "Cukup" dan 1 siswa pada kategori "Kurang". Di sisi lain, Kelompok II menunjukkan bahwa 10 siswa mengalami peningkatan dengan hasil posttest 8 siswa pada kategori "Cukup" dan 2 siswa pada kategori "Baik". Perbedaan ini menunjukkan bahwa alat bantu swim board membantu siswa dalam meningkatkan gerakan kaki mereka secara lebih baik.

Pada aspek gerakan lengan, Kelompok I memiliki 6 siswa yang mengalami peningkatan dengan hasil posttest 10 siswa pada kategori "Cukup" dan 2 siswa pada kategori "Kurang". Sementara itu, di Kelompok II, 11 siswa mengalami peningkatan dengan hasil posttest 9 siswa pada kategori "Cukup" dan 2 siswa pada kategori "Baik". Ini menunjukkan bahwa penggunaan swim board memberikan keuntungan dalam meningkatkan gerakan lengan siswa.

Pada pengaturan nafas, Kelompok I menunjukkan bahwa dari 12 siswa, 4 siswa mengalami peningkatan, dengan hasil posttest 8 siswa pada kategori "Kurang" dan 4 siswa pada kategori "Cukup". Di Kelompok II, 11 siswa mengalami peningkatan dengan hasil posttest 2 siswa pada kategori "Kurang" dan 9 siswa pada kategori "Cukup". Ini mengindikasikan bahwa penggunaan swim board sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan pengaturan nafas siswa.

Terakhir, pada aspek koordinasi gerakan, Kelompok I hanya menunjukkan 1 siswa mengalami peningkatan, dengan hasil posttest 11 siswa pada kategori "Kurang" dan 1 siswa pada kategori "Cukup". Sedangkan di Kelompok II, 6 siswa mengalami peningkatan dengan hasil posttest 7 siswa pada kategori "Kurang" dan 6 siswa pada kategori "Cukup". Meskipun kedua kelompok menunjukkan tingkat stagnasi yang tinggi dalam koordinasi gerakan, Kelompok II masih menunjukkan hasil yang lebih baik.

Secara keseluruhan, penggunaan alat bantu swim board dalam latihan renang gaya bebas memiliki dampak positif terhadap peningkatan performa siswa. Kelompok II yang menggunakan swim board menunjukkan peningkatan yang lebih konsisten dan hasil posttest yang lebih baik dibandingkan Kelompok I. Peningkatan ini terutama terlihat pada aspek posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengaturan nafas. Meskipun kedua kelompok menunjukkan tingkat stagnasi yang tinggi dalam koordinasi gerakan, penggunaan swim board tetap memberikan hasil yang lebih baik secara keseluruhan.

Tabel 10. Perbandingan perubahan setelah perlakuan

Komponen	Kelompok I	Kelompok II
Posisi Badan	58%	77%
Gerakan Kaki	17%	77%
Gerakan Lengan	50%	85%
Pengaturan Nafas	33%	85%
Gerakan Koordinasi	8%	46%

Pada tabel perbandingan perubahan setelah perlakuan, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan perubahan antara kelompok yang menggunakan alat bantu swim board (Kelompok II) dan kelompok yang tidak menggunakannya (Kelompok I) dalam beberapa komponen penilaian. Pada komponen posisi badan, Kelompok I menunjukkan peningkatan sebesar 58%, sedangkan Kelompok II menunjukkan peningkatan yang lebih besar yaitu sebesar 77%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan swim board membantu siswa dalam memperbaiki posisi badan mereka saat berenang secara lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa alat bantu.

Selanjutnya, dalam hal gerakan kaki, perbedaan peningkatan antara kedua kelompok sangat mencolok. Kelompok I hanya mengalami peningkatan sebesar 17%, sementara Kelompok II mengalami peningkatan yang jauh lebih besar, yaitu 77%. Ini mengindikasikan bahwa alat bantu swim board sangat efektif dalam membantu siswa memperbaiki gerakan kaki mereka saat berenang.

Pada komponen gerakan lengan, Kelompok I menunjukkan peningkatan sebesar 50%, sedangkan Kelompok II mencapai peningkatan yang lebih tinggi yaitu 85%. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa penggunaan swim board memberikan keuntungan yang baik dalam meningkatkan gerakan lengan siswa selama berenang. Dalam hal pengaturan nafas, Kelompok I mengalami peningkatan sebesar

33%, sementara Kelompok II mengalami peningkatan yang jauh lebih tinggi yaitu 85%. Ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu swim board sangat membantu siswa dalam mengatur nafas mereka secara lebih baik selama berenang.

Terakhir, pada komponen gerakan koordinasi, perbedaan peningkatan antara kedua kelompok juga cukup terlihat. Kelompok I hanya mengalami peningkatan sebesar 8%, sedangkan Kelompok II mengalami peningkatan sebesar 46%. Meskipun peningkatan dalam koordinasi gerakan lebih rendah dibandingkan dengan komponen lainnya, Kelompok II tetap menunjukkan hasil yang lebih baik daripada Kelompok I.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu swim board dalam pelatihan renang gaya bebas memberikan hasil yang lebih baik dalam semua komponen yang dinilai. Kelompok II yang menggunakan swim board menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan Kelompok I, terutama dalam aspek gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengaturan nafas.

Pembahasan

Peningkatan kemampuan renang gaya bebas siswa dapat diketahui dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menilai penggunaan alat bantu *swim board* dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam melatih dan meningkatkan teknik berenang gaya bebas (Nurhalimah, 2020). Hasil penelitian menggambarkan perubahan positif dalam beberapa aspek keterampilan dasar renang setelah dilakukan intervensi menggunakan alat bantu ini. Terdapat adanya peningkatan kemampuan untuk memposisikan tubuh mereka ketika berada di permukaan air. Alat bantu *swim board* memberikan pengaruh yang memungkinkan siswa lebih mudah memahami dan mempertahankan posisi tubuh yang benar yaitu mampu *streamline* atau sejajar dengan permukaan air. Prinsip hidrostatisa muncul sebagai faktor penting di sini, di mana penggunaan alat ini menciptakan stabilitas tambahan ketika berada di permukaan air, sehingga membantu siswa fokus pada pengembangan teknik renang yang benar.

Hasil *posttest* juga menunjukkan peningkatan pada kelompok II dalam memperbaiki teknik gerak kaki dan lengan siswa ketika berenang gaya bebas. Alat bantu *swim board* memberikan pengaruh yang positif untuk melatih gerakan kaki, yaitu siswa mampu meningkatkan frekuensi gerak kaki untuk mengoptimalkan dorongan (Pratama & Syahudi, 2016). Demikian juga, dalam latihan gerak lengan, alat ini membantu siswa mencapai sinkronisasi gerakan yang lebih baik dan meningkatkan kekuatan dorongan dalam air. Hal ini membuktikan bahwa alat bantu *swim board* tidak hanya memperbaiki teknik gerak kaki dan lengan, tetapi juga memberikan latihan yang tepat untuk pengembangan kekuatan otot karena menurut (Müller, 2020) renang dapat membangun otot dengan menggunakan air sebagai bentuk latihan perlawanan. Untuk melakukan renang gaya bebas, dibutuhkan kekuatan otot lengan dan kaki. Jika otot lengan dan kaki seorang atlet terlatih dengan baik, kemungkinan besar mereka dapat berenang gaya bebas dengan cepat. Kekuatan otot lengan adalah aspek kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan seseorang menggunakan otot lengan untuk menghasilkan daya maksimal dalam mengatasi beban atau tahanan (Desriandi & Suhaili, 2021). Ketika berenang gaya bebas, banyak otot yang bekerja secara sinergis untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan kuat. Otot-otot utama yang terlibat termasuk otot lengan (bisep dan trisep), bahu (deltoid), punggung (latissimus dorsi), dada (pectoralis major), serta otot inti (core muscles) yang membantu menjaga stabilitas dan posisi tubuh. Selain itu, otot kaki seperti hamstring, gluteus, dan fleksor panggul juga berperan penting dalam gerakan tendangan yang mendukung dorongan tubuh ke depan (Daharis et al., 2022).

Selanjutnya, hasil penelitian mencatat perbaikan dalam keteraturan pernapasan siswa ketika berenang. Dengan fokus pada teknik pernapasan yang benar, siswa dalam kelompok II yang menggunakan alat bantu ini cenderung memiliki pernapasan yang lebih teratur dan sesuai dengan irama gerakan renang. Ini disebabkan oleh fokus yang lebih besar pada pergerakan tubuh dan teknik renang, sementara alat tersebut memberikan kestabilan dan dukungan tambahan dalam pembelajaran renang. Koordinasi gerakan yang lebih harmonis juga menjadi temuan penting (Anto, 2019). Latihan yang melibatkan alat bantu *swim board* membantu siswa mengoordinasikan seluruh tubuh saat berenang gaya bebas, menciptakan pola gerakan yang lebih efisien dan kuat di dalam air. Alat bantu ini membantu siswa mengatasi kesulitan dalam menyelaraskan gerakan tangan, kaki, dan pernafasan, menghasilkan pergerakan tubuh yang lebih efisien dan kuat.

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan dalam peningkatan kemampuan renang gaya bebas siswa antara kelompok I dan kelompok II. Hasil *posttest* kelompok II secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok I, mencerminkan dampak positif penggunaan alat bantu *swim board* dalam program latihan renang. Selanjutnya, distribusi persentase kategori kemampuan kurang, cukup, dan baik pada kelompok II dan I memberikan gambaran yang lebih rinci. Terlihat bahwa kelompok II menunjukkan peningkatan dalam kategori cukup dan baik, sementara kelompok I mengalami kenaikan yang lebih terbatas. Hal ini memberikan indikasi kuat bahwa penggunaan alat bantu *swim board* dalam program latihan renang dapat meningkatkan proporsi siswa yang mencapai kemampuan baik.

Variansi hasil yang ditunjukkan dengan lebih besarnya standard deviasi di antara siswa dalam kelompok II menunjukkan bahwa respon terhadap metode pembelajaran ini dapat bervariasi. Beberapa siswa mungkin merespon lebih baik daripada yang lain, dan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor

individual seperti tingkat kebugaran awal, motivasi intrinsik, atau preferensi gaya belajar. Oleh karena itu, perlu mempertimbangkan adaptasi atau penyesuaian dalam implementasi program latihan renang agar lebih sesuai dengan karakteristik masing-masing siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu *swim board* sebagai bagian dari program latihan renang memiliki dampak positif terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SDN Mendogo. Hasil ini dapat memberikan sumbangan berharga untuk perancangan program pembelajaran berenang yang efektif di sekolah-sekolah dasar. Selain itu, temuan ini juga dapat memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut tentang penggunaan alat bantu *swim board* dalam pembelajaran renang untuk populasi siswa yang lebih luas

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu *swim board* dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melatih dan meningkatkan teknik berenang gaya bebas. Terdapat perbedaan antara kelompok yang menggunakan alat bantu *swim board* dan kelompok yang tidak menggunakan alat bantu pada tes keterampilan renang gaya bebas, yang ditandai dengan distribusi nilai keterampilan siswa pada *pretest* dan *posttest* yang mengindikasikan perubahan dalam kategori kemampuan siswa. Kelompok II menunjukkan penurunan pada siswa yang memiliki keterampilan pada kategori kurang yaitu turun sebesar 84,6% dibandingkan kelompok I mengalami penurunan sebesar 33,3%. Di sisi lain, kelompok II mencapai peningkatan yang tinggi pada siswa yang memperoleh nilai kategori cukup yaitu sebesar 61,5%, sedangkan kelompok I juga mengalami peningkatan, tetapi tidak sebesar kelompok II yaitu sebesar 33,3%. Hasil tertinggi terlihat pada kategori baik, di mana kelompok II menunjukkan hasil yang paling tinggi dengan 23,1%, sementara kelompok I tidak memiliki siswa dalam kategori baik pada *pretest* maupun *posttest*. Hal ini menegaskan bahwa latihan renang dengan menggunakan *swim board* efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik berenang gaya bebas siswa dan mengurangi hambatan-hambatan yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Anto, E. A. (2019). *Pengembangan pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas berbasis VCD pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah menengah atas (studi pengembangan di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Surakarta)*. UNS (Sebelas Maret University).
- Daharis, D., Gazali, N., & Candra, O. (2022). *Biomekanika Olahraga*. Ahli Media Press.
- Desriandi, R., & Suhaili, N. (2021). Pengaruh Bakat Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Proses Belajar Dan Pembelajaran. *Jurnal Edukasi*, 1(2), 104–113.
- Maulidin, U. (2023). *Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Pada Siswa Smp Negeri 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Megasari, K. (2012). *Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas: Ptk Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Cimahi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Müller, U. K. (2020). Swimming and muscle. In *Fish larval physiology* (pp. 523–549). CRC Press.
- Nurhalimah, S. (2020). Implementasi alat bantu papan luncur terhadap kemampuan renang gaya bebas. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 48–59.
- Permadi, Y. A., & Murinto, M. (n.d.). *Media Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Multimedia Interaktif untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa pada Mata Pelajaran Penjasorkes*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Permana, R. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Swimming board dalam Pengembangan Afektif: Penggunaan Media Pembelajaran Swimming board dalam Pengembangan Afektif. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 29–37.
- Pratama, R., & Syahudi, A. W. (2016). *Pengaruh metode latihan block practice, serial practice dan random practice terhadap peningkatan akurasi tembakan dua angka pada permainan bola basket*.
- Ramadhan, D. M., & Hartoto, S. (2018). Pengaruh Alat Bantu Swim Board Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas X Sman 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 221–224.
- Ramadhani, D., Mahardika, I. M. S., & Indahwati, N. (2020). Evaluasi pembelajaran pjok berbasis daring terhadap tingkat pemahaman Dan motivasi belajar siswa kelas IV-VI sd negeri betro, sedati-Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1).
- Yuwono, C., Billiandri, B., Risqanada, A., & Adi, S. (2024). Optimizing Water Rescue and Rescue Swimming for Elementary School Physical Education Teachers. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1657–1664.
- Akbar, C. F., Wibowo, R. W., & Lubay, L. H. (2022). Pengaruh Umpan Balik Sesaat dan Umpan Balik Tertunda terhadap Penguasaan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/tegar.v5i2.47647>
- Armen, Meiriani. 2020. *Teori Pembelajaran Renang Dasar*. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).