

PENGARUH LATIHAN *SWIMMING BOARD* TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS *CLUB GARUDA LAUT PALOPO*

Muhammad Razak Abduh¹⁾, Ahmad²⁾, A.Heri Riswanto³⁾

*Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: nafezaabduh@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *swimming board* terhadap peningkatkan teknik renang gaya bebas *Club Garuda Laut Palopo*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif Kuantitatif/eksperimen dengan desain penelitian *one groups pretes dan posttest*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi di jadikan sampel, pada penelitian ini jumlah sampel 16 atau 16 orang *Club Garuda Laut Palopo*. Data diperoleh melalui tes awal (*pretes*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*posttest*) sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes Anggota *club* garuda laut palopo antara *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat dari nilai (Mean) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *swimming board* dan dapat disimpulkan bahwa Latihan *swimming board* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik renang gaya bebas *club Garuda laut palopo*.

Kata Kunci : *Swimming Board*, Teknik Renang, Gaya Bebas

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of swimming board exercise on improving freestyle swimming technique of Garuda Laut Club Palopo. The method used in this research was descriptive quantitative/experimental method with one group pre-test and post-test research design. This study applied a saturated total sampling technique where the entire population became sample. The number of samples was 16 people who were members of Garuda Laut Club Palopo. Data were obtained through pre-test before being given treatment and post-test after being given treatment. The results of this study indicate that there is a difference in the test scores of members of Garuda Laut Club Palopo between the pre-test and post-test. It can be seen from the value (Mean) that there is an improvement after practicing swimming board exercise. It can be concluded that swimming board exercise has an effect or results in an improvement of freestyle swimming techniques for members of Garuda Laut Club Palopo.

Keywords : *Swimming Board, Swimming Technique, Freestyle*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang di lakukan dengan melibatkan tubuh dalam melakukan suatu gerakan dimana kegiatan ini untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Aktivitas olahraga memiliki banyak manfaat diantaranya : Membuat tubuh sehat, jauh dari penyakit, menurunkan berat badan, sistim imun meningkat, dan awet muda. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan serta membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang. Sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh reaksi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Para olahragawan yang memiliki potensi dalam bidang olahraga tertentu dapat meningkatkan kemampuannya di rumah dalam hal pelatihan-pelatihan yang sudah terprogram dan berjenjang. Para olahragawan/atlet disamping proses pelatihan-pelatihan yang sudah terprogram dan terencana para olahragawan juga harus memperhatikan asupan-asupan gizi yang sudah ditentukan sehingga energi dari asupan itu memenuhi tubuh atlet. salah satu olahraga yang memiliki peluang untuk meraih prestasi adalah olahraga renang.

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan di air kolam maupun laut, olahraga renang ini dilakukan oleh laki-laki dan perempuan dan olahraga ini diperlombakan untuk usia anak dan dewasa. Olahraga Renang selain menyenangkan dan memiliki peluang untuk meraih prestasi juga sangat berguna untuk kesehatan, sebab pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, itu sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah. Renang sebagai olahraga prestasi diperlombakan di tingkat daerah, Nasional, maupun Internasional sehingga dapat terjalin persatuan dan kesatuan diri sendiri, keluarga, bangsa dan negara. Renang terdapat beberapa gaya diantaranya yaitu : Renang gaya bebas (*crawlstroke*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterflystroke*). Olahraga renang merupakan olahraga yang strategis dalam setiap multieven, karena selalu memperlombakan berbagai nomor mulai dari jarak pendek sampai jarak jauh di kegiatan pemerintah salah satunya PORDA.

Mengingat kegiatan Pekan Olahraga Daerah (PORDA) tahun 2014 di Bantaeng, ada beberapa cabang olahraga yang di perlombakan salah satunya yaitu cabang olahraga renang. Ada Beberapa Kota yang mengikuti cabang olahraga renang tersebut yaitu Kota Palopo, pada kegiatan ini Kota Palopo belum memiliki kesempatan untuk menang. Kegiatan PORDA selanjutnya yang dilaksanakan pada tahun 2018 di pinrang, Kota Palopo meraih dua (2) perak dan satu (1) perunggu dari cabang olahraga renang.

Pada cabang olahraga renang ada 4 gaya yang di perlombakan yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Beberapa gaya yang di

perlombakan Kota Palopo meraih medali perak dari teknik gaya punggung selebihnya Palopo masih belum memiliki kesempatan untuk menang di teknik lain, dilihat dari prestasi olahraga renang kota Palopo masih belum ada peningkatan khususnya di renang gaya bebas.

Renang gaya bebas sudah banyak diketahui oleh masyarakat, khususnya Olahragawan atau masyarakat yang aktif melakukan olahraga renang. Diantaranya kolam Wae Kambas yang mempunyai *Club* renang dengan nama *Club* Garuda Laut Palopo. Anggota *Club* renang ini telah melakukan berbagai macam latihan diantaranya renang gaya bebas. *Club* renang ini merupakan proses pembinaan dan pengembangan renang dalam melakukan berbagai macam latihan renang bagi setiap anggota *Club*. *Club* ini bertujuan untuk memberikan pelatihan, pengarahan, serta keterampilan khususnya dalam teknik yang di gunakan pada saat renang, maka perlu dilakukan upaya pemberdayaan *Club* agar dapat memberikan kontribusi yang optimal dalam pencapaian percepaatan peningkatan prestasi cabang olahraga renang nasional. Untuk mencapai prestasi yang maksimal di perlukan adanya alat latihan untuk digunakan sebagai untuk meningkatkan teknik kemampuan berenang. *Club* Garuda Laut Palopo mempunyai alat untuk meningkatkan kemampuan renang yaitu *swimming board*, dalam proses melakukan latihan *Swimming Board* anggota *Club* Garuda Laut belum maksimal menggunakan alat tersebut.

Adapun alat yang digunakan dalam melakukan latihan / teknik renang gaya bebas adalah *Swimming Board* atau papan pelampung. Alat bantu yang digunakan sebagai media dalam pembelajaran renang, baik untuk melatih kekuatan kaki maupun pembelajaran teknik renang. Alat ini sangat membantu daya apung sehingga memudahkan untuk menguasai teknik dasar renang. Alat bantu ini memiliki banyak manfaat bukan hanya untuk meningkatkan teknik renang tetapi juga bisa meningkatkan kecepatan pada saat melakukan renang. Adanya alat bantu ini anggota *Club* dapat meningkatkan kemampuan berenangnya.

Hasil obeservasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat kelapangan bahwasanya *Club* garuda laut palopo telah memiliki dan menggunakan alat *swimming board* tetapi belum maksimal dalam menggunakan alat tersebut, hal ini diakibatkan karena penggunaan alat belum terlalu dikuasai. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti mendapat masalah pada penggunaan *swimming board* yang belum maskimal, maka dari itu penelitian mengangkat judul “Pengaruh latihan *swimming Board* terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas *Club* renang garuda laut Palopo”.

Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang masalah yang telah di uraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh latihan *swimming board* terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas *Club* Renang Garuda Laut Palopo?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah dalam penelitian ini, sehingga tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *swimming board* terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas *Club* renang Garuda Laut Palopo.

TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

Olahraga Renang

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan di kolam renang dan dilaut. Sedangkan dari beberapa literatur yang penulis baca bahwasanya olahraga renang dapat dilakukan pria dan wanita yang berumur anak-anak sampai dengan dewasa. Menurut Sandra Arhesa (2020:1) Renang merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, bahkan sampai usia lanjut. Renang selain menyenangkan juga berguna untuk kesehatan, sebab pada waktu berenang hampir semua tubuh bergerak, itu sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah. M. Iqbal dan Abdul Kadir (2020:1) Olahraga renang merupakan olahraga strategis dalam setiap *multievent*, karena selalu memperlombakan berbagai nomor mulai jarak pendek sampai jarak jauh. Renang sebagai olahraga prestasi dilombakan di tingkat daerah, Nasional, maupun Internasional sehingga dapat terjalin persatuan dan kesatuan diri sendiri, keluarga, bangsa, dan negara. Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Renang merupakan olahraga yang dilakukan di dalam air yang biasa dilakukan oleh berbagai usia, baik laki-laki maupun perempuan. Dari beberapa pengertian renang di atas, peneliti menyimpulkan bahwasanya Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan di air tawar dan di air asin, dimana olahraga ini dilakukan orang muda atau tua dan olahraga ini mempunyai empat teknik renang

Gaya Renang

M. Iqbal dan Abdul Kadir (2020:36) Dalam olahraga renang, terdapat beberapa macam gaya antara lain: 1) Gaya Bebas (*Crawl*) merupakan teknik gaya renang yang mudah dipelajari dibanding dari gaya-gaya renang yang lain, menurut (M. I. H. Ahmad, 2018). Renang gaya bebas merupakan suatu ketangkasan dan sebagai suatu pembelajaran di medan pendidikan baik di sekolah maupun di tingkat perguruan tinggi. 2) Gaya Punggung (*Backstroke* atau *Back Crawl*) merupakan teknik yang mirip dengan berbaring di tempat tidur teknik ini dilakukan berbaring di permukaan air. Menurut (Ishak et al., 2020) renang gaya punggung yaitu berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan tangan dan kaki hampir serupa dengan renang gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air. 3) Gaya Dada (*Breastroke*) merupakan salah satu teknik yang sering digunakan pada saat pendaftaran militer, teknik ini hampir menyerupai katak berenang. 4) Gaya Kupu-Kupu (*Butterfly Stroke* atau *Dolphin*) merupakan teknik yang paling sulit di antara teknik yang lain, teknik renang ini sangat unik di bagian kaki pada melakukan gerakan menyerupai lumba-lumba, (Mardinus & Maidarman, 2019).

Pengertian Alat Renang

Alat renang merupakan suatu alat yang membantu proses peningkatan teknik renang, menurut (Parmana, 2020) adalah sebagai alat untuk membantu perenang dalam menggerakkan dan melatih gerakan kaki ketika berada di air, melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat tubuh ketika berada didalam air

dan sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tenggelam dalam air sehingga mampu melakukan gerakan renang dengan leluasa. Adapun alat renang yang dapat meningkatkan teknik renang di antaranya: 1) *Swimming board*, menurut teori Corleet dalam jurnal (Permana, 2016) ialah pembelajaran renang dengan menggunakan papan pelampung sangat efisien dan efektif, karena pada saat bergerak papan pelampung dapat mengurangi berat tubuh, sehingga gerakan tungkai atau lengan lebih ringan. 2) *Pull bouy*, menurut (Mujika, I., & Crowley, E) dalam jurnal (Ginting et al., 2020) merupakan peralatan renang yang sejenis alat bantu apung yang sering digunakan untuk latihan. 3) *Swimming fins*, menurut (Arief Sulaiman, Harda Dedali, 2021) adalah diinspirasi dari ikan yang memiliki sirip pada bagian tubuh paling belakang, alat ini untuk membantu gerakan kaki di dalam air agar gerakan kaki tersebut efektif dan efisien pada laju renangnya. 4) *Swimming hand paddle*, menurut (Febrianto, 2019) adalah piringan plastik yang dikenakan di atas telapak tangan perenang dan menempel di punggung tangan perenang dengan tali elastis, bentuknya berlubang dengan pola lubang. Alat ini tidak hanya mengembangkan kekuatan tubuh bagian atas, *hand paddle* juga dapat membantu mengembangkan teknik berenang.

Latihan

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan yang berubah-ubah untuk bertujuan meningkatkan kemampuan seseorang. Menurut Nossek Josef dalam jurnal (Primayanti & Isyani, 2019) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang di atur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seseorang olahragawan.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis Merupakan Jawaban sementara dari penelitian, selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya secara empiris/nyata. Berdasarkan rumusan masalah dapat diambil hipotesis statistik sementara yaitu:

$$H_a : O_1 X < O_2$$

$$H_o : O_1 X > O_2$$

H_a : Terdapat pengaruh latihan swimming board pada peningkatan teknik renang gaya bebas club renang garuda laut palopo dengan nilai $\rho = < 0,05$

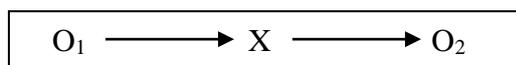
H_o : Tidak Terdapat pengaruh latihan swimming board pada peningkatan teknik renang gaya bebas club renang garuda laut palopo dengan nilai $\rho = > 0,05$

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Sugiyono, 2020). Desain penelitian memberikan prosedur untuk mendapatkan

informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagaian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Data ini dapat diukur dengan teknik statistik. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one groups pretes/postest*. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk meramalkan hal-hal yang akan terjadi diantara variabel-variabel tertentu melalui upaya manipulasi atau pengontrolan variabel-variabel atau hubungan diantara mereka. Berdasarkan penjelasan diatas maka desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan:

O₁ : Sebelum perlakuan (*pretes*)

X : Perlakuan menggunakan *swimming board* (Treatment)

O₂: Setelah perlakuan menggunakan papan *swimming board*. (*posttest*)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Wae Kan Bass Palopo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2021 di Club Garuda Laut Palopo.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang akan diteliti (Sugiyono:2020:126), Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota *Club Garuda Laut Palopo* yang berjumlah 16 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono:2020:129) dalam penelitian ini, peneliti mengambil teknik penarikan dengan total sampling Jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi di jadikan sampel

Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif yaitu data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk angka-angka. Jenis Data digunakan peneliti adalah informasi tentang segala gejala yang harus dicatat. Dalam penelitian ini, data dibedakan menjadi dua yaitu: 1) Data primer, merupakan data yang langsung dikumpulkan oleh orang yang berkepentingan atau yang memakai data tersebut. Data primer dalam penelitian ini berupa daftar nilai hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari sampel penelitian. 2) Data Sekunder, merupakan data yang tidak langsung dikumpulkan oleh orang yang berkepentingan. Data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumentasi pada saat penelitian berlangsung.

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data yang bersumber

dari: a) Sumber data primer, yaitu responden yang mana adalah *club* renang garuda laut Palopo. b) Sumber data sekunder, yaitu segala sesuatu yang bisa memberikan data, namun data tersebut yang bukan berasal dari manusia. Dalam hal ini sumber data sekunder adalah dokumentasi yang berupa buku-buku, arsip-arsip, dan foto-foto.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena data yang terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Secara umum, ada beberapa metode pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu observasi, tes dan jadwal dan program latihan.

Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional berarti meletakkan arti suatu variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur variabel. Defenisi operasional dalam tiap penelitian ini adalah: 1) *Swimming Board* adalah sebuah alat yang membantu proses pembentukan teknik renang, alat ini berbentuk persegi dan terbuat dari karet dan kayu dan berfungsi mengurangi berat tubuh. *Swimming board* akan di gunakan pemula *Club* Garuda Laut Palopo pada saat pelaksanaan. 2) Teknik Renang Gaya Bebas adalah suatu gerakan yang merubah renang gaya bebas dan sudah ada kentuannya.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menggunakan data. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu: 1) Lembar penilaian digunakan untuk memberikan nilai pada indikator yang dinilai yang terdiri dari posisi tubuh/badan, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. 2) Peluit adalah sebuah alat yang berukuran kecil dan berbentuk lonjong dan terbuat dari kayu atau plastik. 3) *Swimming Board* adalah sebuah alat yang terbuat dari karet maupun kayu dan berbentuk persegi. 4) Pakaian Renang adalah sebuah alat yang digunakan pada saat berenang, alat ini berfungsi untuk menutupi bagian tubuh dan baju renang ini sudah di design dengan baik sehingga pada saat berenang tidak menghambat gerakan atau mengganggu gerakan saat di dalam air. 5) Kaca Mata Renang adalah sebuah alat yang berfungsi untuk melihat di dalam air dan melindungi mata dari kandungan kaporit pada kolam.

Analisis Data

Analisis Data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan statistik melalui SPSS 23. Ada beberapa langka yang akan di uji antara lain, Uji Deskriptif, Uji Normalitas, Uji *Corelasi*, Uji *Homogeneity* dan Uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif

Tabel 1. Hasil uji deskriptif statistik *pretes* dan *posttest* pada *club Garuda laut Palopo*

Keterangan	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	16	5	11	16	13,37	1,653
<i>Posttest</i>	16	6	14	20	16,94	1,806

Dari Uji Deskriptif Statistik dapat diketahui *Pretest* nilai N 16, Range 5, Minimum 11, Maksimum 16, *Mean* 13,37, *Std. Deviation* 1,653, Sedangkan Deskriptif Statistik *Posttest* untuk Nilai N 16, Range 6, Minimum 14, Maksimum 20, *Mean* 16,94, *Std. Deviation* 1,806.

Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $< 0,05$ maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Hasil uji normalitas data teknik renang gaya bebas sebelum (*Pretest*) dan sesudah menggunakan *swimming board* (*Posttest*)

Keterangan	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Df	Statistic	Sig.
<i>Pretest</i>	16	,916	,146
<i>Posttest</i>	16	,934	,286

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* diketahui nilai signifikan *Pretest* 0,146 dan *Posttest* 0,286 $> 0,05$, Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Correlation

Bagian kedua *output* adalah hasil korelasi atau hubungan antara kedua data atau variabel yakni *Pre Test* dan *Post Test*. Dapat dilihat nilai signifikan 0,004 sebagai mana pengambilan keputusan uji korelasi. Untuk mengetahui adakah hubungan atau tidaknya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka tidak ada hubungan dan jika $< 0,05$ ada hubungan.

Tabel 3 Hasil uji *correlation Pretest & Posttest* dalam peningkatan teknik renang gaya bebas

Keterangan	N	<i>Correlation</i>	Sig.
<i>Pretest & Posttest</i>	16	0,709	0,002

Dapat disimpulkan dari uji korelasi terdapat hubungan *pretest* dan *posttest* karena nilai $\text{sig}, 0,002 < 0,05$.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian populasi data antara dua kelompok atau lebih data memiliki varian yang sama atau berbeda.

Tabel 4 Hasil Uji *Test Of Homogeneity Of Variance pretest & posttest* dalam peningkatan teknik renang gaya bebas melalui *swimming board*

<i>Levene Statistic</i>	Df1	Df2	Sig
0,015	1	30	0,904

Dari *Output* dapat dilihat bahwa nilai Signifikan $> 0,05$ ($0,904 > 0,05$). Jadi dapat disimpulkan bahwa varian data *pretest* dan *posttest* adalah sama, hal ini telah memenuhi asumsi dasar *homogenitas*.

Uji T-Test

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paered sample T Test* untuk mengetahui pengaruh latihan *swimming board* terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas. Hasil Uji *paered sample T Test* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji T Melalui *paered sample T Test* peningkatan teknik renang gaya bebas melalui Latihan *swimming board*.

Keterangan	N	T Hitung	T Tabel	Sig.(2-Tailed)
<i>Pretest & Posttest</i>	16	-9,604	-1.753	000

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa $-T \text{ Hitung} < -T \text{ Tabel}$ ($-9,604 < -1.753$) dan Signifikan $< 0,05$ ($000 < 0,05$) maka H_0 di tolak. hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai tes Anggota *club* garuda laut antara *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat dari nilai (*mean*) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *swimming board* dan dapat disimpulkan bahwa Latihan *swimming board* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik renang gaya bebas ada *club* Garuda Laut Palopo.

Pembahasan

Penelitian Eksperimen ini menggunakan Latihan *swimming board* dalam renang gaya bebas pada anggota *club*, selama proses latihan menggunakan *swimming board* anggota *club* garuda laut palopo menunjukkan peningkatan. Anggota *club* garuda laut palopo berjumlah 16 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dan menggunakan program latihan, anggota *club* ada peningkatan dapat dilihat dari nilai mean Pretest 13,37 nilai *pretest* ini diambil diawal pertemuan penelitian sebelum menggunakan latihan *swimming board* dan program latihan dan anggota *club* masih banyak yang kurang dalam melakukan teknik renang gaya bebas, dan nilai mean *Posttest* 16,94 ini diambil diakhir pertemuan 16 nilai *posttest* ini sesudah menggunakan *swimming board* dan program latihan sehingga latihan teknik renang gaya bebas maksimal.

Nilai *pretest* dan *posttest* di uji melalui aplikasi Spss 23 dan uji yang dilakukan yaitu: uji deskriptif, uji normalitas, uji *corelasi*, uji *homogenitas* dan uji T, dari beberapa uji yang dipakai hasil yang dapat oleh peneliti sangat memuaskan dan terdapat pengaruh yang dari alat *swimming board* terhadap teknik renang gaya bebas. Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas

dapat disimpulkan bahwa Latihan *swmmng board* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik renang gaya bebas ada *club* Garuda Laut Palopo.

Dapat dilihat dari hasil penelitian terdahulu dari Agung Rizkiyansyah & Boyke Mulyana (2019) yang berjudul Pengaruh Media Papan Luncur Dan *Pull Bouy* Pola Metode *Drill* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Hasil pengujian hipotesis penelitian ini terbukti bahwa, menggunakan media papan luncur tersebut dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas dan Berdasarkan hasil penelitian, pemberian alat bantu *swimming board* berpengaruh terdapat hasil belajar renang gaya dada, hal ini dibuktikan dari Dea Mayang Ramadhan, Setiyo Hartoto (2018) yang berjudul Pengaruh Alat Bantu *Swimming Board* Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada hasil rata-rata *pretest* keterampilan yaitu 46,32 dan *posttest* keterampilan adalah 77,72. dari penelitian eksperimen ini menunjukkan ada pengaruh besar latihan *swimming board* terhadap teknik renang gaya bebas dan itu sudah menunjukkan dari peneliti terdahulu.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan dari rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *swimming board* terhadap teknik renang gaya bebas *Club* Garuda Laut Palopo.

Saran

Dari hasil penelitian dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian, penelitian menyarankan: 1) Anggota *Club*, sebagai masukan *Club* agar lebih Meningkatkan metode latihan penggunaan *swimming board* dalam teknik renang gaya bebas bagi anggota *Club*. 2) Bagi Institusi, sebagai masukan agar diterapkan penggunaan *swimming board* didalam proses perkuliahan olahraga renang. 3) Bagi Penelitian selanjutnya, supaya hasil penelitian selanjutnya anggota *club* lebih giat dalam meggunakan alat *swimming board*, maka peneliti selanjutnya disarankan untk memastikan bahwa apa yan disampaikan harus jelas sesuai peneliti sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, A., Akbar, A. K., Nur, S., Riswanto, A. H., & Dahlan, F. (2020:38). (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i1.417>
- Ahmad, M. I. H. (2018). Halaman 230 dari 464. *Prosiding Seminar Nasional*, 04(1),206–214.
<http://www.journal.uncp.ac.id/index.php/proceeding/article/view/1239>
- Arhesa,S.2020. *Buku jago renang untuk pemula Nasional & Internasional*.Edisi Pertama.Cetakan Pertama.Cemerlang.Tangerang Selatan
- Arief Sulaiman , Harda Dedali, T. S. (2021). *Research Physical Education and Sports Research Physical Education and Sports*. 3(1), 34–37.
- Febrianto, B. D. (2019). *Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming*. 1(1), 20–27.
- Ginting, I. R., Harwanto, H., & Hakim, L. (2020). Model Permainan Air “Swimming Couple With Pull Buoy” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(2), 146–151. <https://doi.org/10.30653/003.202062.135>
- Grant, M. C. (2017). Land Based Resistance Training and Youth Swimming Performance. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 3(4), 1–11. <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510064>
- Ishak, M., Hasmarita, S., & Harja, A. A. (2020). Hubungan Motor Ability Dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Master Penjas & Olahraga*, 1(April), 1–11.
- Jannadine Uchaera1, Maulidin2, M. (2020). *1 1 , 2 , 3*. 7(September), 75–81.
- Köroğlu, M., & Yiğiter, K. (2016). Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1881–1884. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040818>
- Mardinus, A., & Maidarman. (2019). *Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang*. 2(1), 18–23.
- Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A., Quinlan, L. R., & ÓLaighin, G. (2015). Inertial sensor technology for elite swimming performance analysis: A systematic review. *Sensors (Switzerland)*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/s16010018>
- Morais, J. E., Silva, A. J., Marinho, D. A., Lopes, V. P., & Barbosa, T. M. (2017). Determinant factors of long-term performance development in young swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 198–205. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0420>
- Parmana. (2020). *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 9, 87–91.

- Permana, R. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Swimming board dalam Pengembangan Afektif. *NATURALISTIC: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i1.36>
- Primayanti, I., & Isyani. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smashbulutangkis Pada Pb Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. 6(1), 25–31. <http://139.59.120.216/index.php/gelora/article/view/1742>
- Riswanto, H. A. (2017). Pengaruh Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Perkumpulan Renang Kota Makassar. *Doctoral Dissertation, Pascasarjana*.
- Sugiyono.(2020). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Edisi Kedua. Cetakan Kedua. ALFABETA. Bandung.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>
- Subagyo, Guntur, & Alim, A. (2020). Swimming crawl style: The effect of pure or progressive method and level of body fat. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 183–190. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.27553>
- Yulinar, Y., & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 30(2), 88. <https://doi.org/10.32672/si.v30i2.754>
<https://perpustakaan.id/renang-gaya-bebas/>