

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG PADA ANAK USIA
DINI BINA RENANG AANTASENA**

(Skripsi)

Oleh

ELZA SANIAR



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA DENGAN MENGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG PADA ANAK USIA DINI BINA RENANG AANTASENA

OLEH

ELZA SANIAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah peserta bina renang AANTASENA sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa renang gaya dada dengan jarak 25 meter. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka diperoleh hasil penelitian bahwa: 1) Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA, dengan nilai $t_{hitung} = 12,515 > t_{tabel} = 2,262$, 2) ada pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA, dengan nilai $t_{hitung} = 1,809 < t_{tabel} = 2,262$, 3) Latihan menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA.

Kata Kunci: alat bantu pelampung, kecepatan, renang.

ABSTRACT

IMPROVES BREAST STROKE SWIMMING ABILITY USING FLOAT AID TO PARTICIPANTS AANTASENA SWIMMING

By

ELZA SANIAR

This study aims to determine the effect of training using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming coaching participants. The research method used is the experimental method. The population in this study was 20 AANTASENA swimming coaching participants. In this study, samples were taken using the total sampling technique of 20 people. The instrument used in this research is breaststroke swimming at a distance of 25 meters. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, the research results showed that: 1) There is an effect of training using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming coaching participants, with a value of $t_{count} = 12.515 > t_{table} = 2.262$. 2) There is an effect of training without using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swim coach participants, with a value of $t = 1.809 < t_{table} = 2.262$. 3) Training using float aids is more effective than training without float aids in improving breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming training participants.

Keywords: *float aids, speed, swimming*

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG PADA ANAK USIA
DINI BINA RENANG AANTASENA**

Oleh

**ELZA SANIAR
2013051017**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **MENINGKATKAN KEMAMPUAN
RENANG GAYA DADA DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU
PELAMPUNG PADA ANAK USIA DINI
BINA RENANG AANTASENA**

Nama Mahasiswa : **Elza Saniar**

Nomor Pokok mahasiswa : **2013051017**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

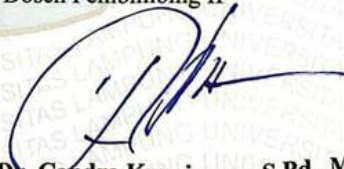
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

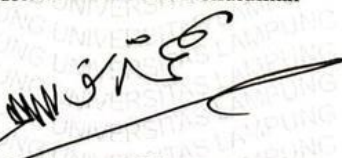
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 198303082015041002


Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or

Penguji Utama : Drs. Dwi Priyono, M.PD



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230199111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2024

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elza Saniar
NPM : 2013051017
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Meningkatkan Kemampuan Renang Gaya Dada dengan Menggunakan Alat Bantu Pelampung pada Anak Usia Dini Bina Renang AANTASENA”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 12 Juni 2024



Elza Saniar
NPM 2013051017

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Elza Saniar lahir di Natar, Provinsi Lampung Selatan pada tanggal 14 Mei 2002, Anak kelima (Bungsu) dari Bapak Ahyarudin dan Ibu Nurhayati. Penulis Selesai pendidikan Sekolah Dasar di SD 2 Negeri Sarirejo Natar, selesai pada tahun 2014, dan dilanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Natar selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Natar Selesai pada tahun 2020.

Pada Tahun 2020 Penulis diterima sebagai Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Melalui Jalur PMPAP.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai Sekolah Menengah Pertama memiliki potensi prestasi Pencak Silat diantaranya sebagai berikut :

1. Juara 1 Pencak Silat Tingkat Provinsi pada tahun 2017
2. Peserta 02SN Tingkat Kabupaten pada tahun 2018
3. Juara 1 Pencak Silat Tingkat Nasional-Internasional pada tahun 2018
4. Peserta Pencak Silat Tingkat Provinsi pada tahun 2019
5. Juara 3 Pencak Silat Tingkat Provinsi pada tahun 2019
6. Juara 2 Pencak Silat Tingkat Kabupaten pada tahun 2019
7. Juara 3 Pencak Silat Tingkat Internasioal pada tahun 2020

Penulis juga mengikuti beberapa organisasi selama perkuliahan antara lain sebagai berikut:

1. Anggota UKM Tapak Suci Universitas Lampung pada tahun 2020
2. Anggota Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Lampung pada tahun 2021
3. Anggota UKM Renang Universitas Lampung Pada Tahun 2021

Pada Tahun 2023 Penulis, penulis melakukan KKN di Desa Sriwijaya, Kecamatan Umpu Semeguk, Kab. Way Kanan dan melaksanakan PLP di SDN 1 Sriwijaya 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

***“Kesuksesan Itu bukan ditunggu tapi diwujudkan”
Jangan pernah tinggalkan “DUIT”
Doa, usaha ,iktihar, tawakal.***

Elza Saniar

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Mami, dan kedua Kakak laki laki ku dan kedua Kakak perempuanku tercinta, terimakasih telah memberikan kasih sayang yang luar biasa kepada Adik kecilmu ini, serta doa dan dukungan yang kalian berikan disetiap langkahku.

Terimakasih kepada Ayah dan Mami yang telah memberikan kasih sayang serta pengorbanan, jerih payah dan kucuran keringat yang telah Ayah dan Mami berikan untuk ananda, dan terimakasih kepada Ayahku tercinta yang telah melawan dan berjuang untuk kesehatan Ayah.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Meningkatkan Kemampuan Renang Gaya Dada dengan Menggunakan Alat Bantu Pelampung pada Anak Usia Dini Bina Renang AANTASENA”**. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung dan selaku Pembimbing Pertama dan yang telah memberikan bimbingan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini kepada penulis.
7. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Kedua orang tua saya, Ayah Ayarudin, dan Ibu Nurhayati yang selalu mendoakan saya tak kenal lelah sehingga saya bisa sampai di titik sekarang

juga memberikan kasih sayangnya kepada saya serta selalu mengusahakan apa yang saya inginkan.

9. Kepada kakak saya Emelia Saputri, Ermanto Saputro, Erwis Sanjaya, Endang Sulastri serta keponakkan saya Rebiansyah Alif Saputro terimakasih selalu ada, menyemangati dan membantu saya dalam menyelesaikan studi ini.
10. Sahabat saya Aqila Dewanti, dan Devi Ayunita yang telah menyemangati dan memotivasi serta memberi saran dan sama-sama berjuang untuk bisa menyelesaikan studi bersama.
11. Sahabat kecilku sekaligus saudara saya di rumah Riska Wulandari dan Riya Utami terimakasih telah menyemangati, menemani dan membantu saya disaat saya memerlukan bantuan.
12. Sahabat saya yang sudah saya anggap keluarga saya sendiri Bripda. Ferdy Dwi Keviansyah dan Gilang Audio, terimakasih telah menjadi teman saya sejak SMA sampai detik ini, menyemangati, memotivasi, memberi saran, membantu saya disaat saya memerlukan bantuan.
13. Teman-teman dekatku Ciwi-ciwi Uhuk, terimakasih atas semangat yang sudah diberikan saat perkuliahan, cerita yang luar biasa tidak akan terlupakan.
14. Keluarga besar Penjas Angkatan 2020 terimakasih atas kebersamaan, kekeluargaan dan keceriaannya selama perkuliahan ini.
15. Keluarga Besar Ahmad Zubaidah terimakasih telah menyemangati dan memotivasi saya untuk menjadi seseorang yang sukses.
16. Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada penulis hingga selesainya penyusunan skripsi ini

Akhir kata, semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 12 Juni 2024

Elza Saniar
NPM 2013051017

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Renang	7
2.1.1 Pengertian Renang	7
2.1.2 Gaya Renang	8
2.1.3 Renang Gaya Dada	11
2.1.4 Kecepatan Renang	15
2.2 Peralatan Renang dan Sarana Prasarana	16
2.2.1 Pelampung atau <i>Kick Board</i>	16
2.2.2 Kaca Mata Renang atau <i>Google</i>	17
2.2.3 Kaki Katak atau <i>Fins</i>	17
2.2.4 Topi Renang atau <i>Swim Cup</i>	18
2.2.5 Baju Renang atau <i>Swim Suit</i>	18
2.3 Hakikat Media dan Alat Bantu.....	19
2.3.1 Pengertian Media dan Alat Bantu.....	19
2.3.2 Manfaat Media dan Alat Bantu	20
2.3.3 Tujuan Penggunaan Alat Bantu	20
2.3.4 Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu	21
2.4 Hakikat Latihan	21
2.4.1 Pengertian Latihan	21
2.4.2 Tujuan Latihan	22
2.4.3 Prinsip-Prinsip Latihan	23
2.5 Penelitian yang Relevan	26
2.6 Kerangka Berpikir	26

2.7	Hipotesis Penelitian	27
III.	METODOLOGI PENELITIAN.....	28
3.1	Metode Penelitian.....	28
3.2	Populasi dan Sampel	29
3.2.1	Populasi.....	29
3.2.2	Sampel	29
3.3	Variabel Penelitian	29
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.5	Desain Penelitian	20
3.6	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
3.6.1	Instrumen Penelitian	32
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data	33
3.7	Teknik Analisis Data	34
3.7.1	Analisis Deskriptif	34
3.7.2	Uji Prasyarat	34
3.7.3	Uji Hipotesis	36
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1	Hasil Penelitian	38
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	38
4.1.2	Uji Prasyarat	44
4.1.3	Uji Hipotesis.....	45
4.2	Pembahasan	47
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan	50
5.2	Saran	50
	DAFTAR PUSTAKA	52
	LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu.....	21
2. <i>Two Groups Pretest-Posttest Design</i>	31
3. Norma Penilaian Kecepatan Renang Gaya Dada	34
4. Deskripsi Penelitian Renang Gaya Dada	38
5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Latihan Alat Bantu Pelampung.....	40
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Latihan Tanpa Alat Bantu Pelampung	42
7. Uji Normalitas	44
8. Uji Homogenitas	44
9. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung (Eksperimen)	45
10. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Tanpa Menggunakan Alat Bantu Pelampung (Kontrol)	46
11. Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Renang Gaya Bebas	9
2. Renang Gaya Punggung	9
3. Renang Gaya Kupu-kupu	10
4. Renang Gaya Dada	11
5. Posisi Badan	12
6. Gerakan Kaki Renang Gaya Dada	13
7. Gerakan Lengan Renang Gaya Dada	13
8. Gerakan Pengambilan Napas Renang Gaya Dada	14
9. Gerakan Kordinasi Renang Gaya Dada	14
10. Pelampung	16
11. Kacamata Renang	17
12. Kaki Katak.....	17
13. Topi Renang	18
14. Baju Renang	18
15. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Alat Bantu Pelampung.	39
16. Persentase Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Latihan Alat Bantu Pelampung	41
17. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Tanpa Alat Bantu Pelampung	42
18. Persentase Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Latihan Tanpa Alat Bantu Pelampung	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	56
2. Surat Izin Penelitian	65
3. Surat Balasan Penelitian	66
4. Tes Awal Kecepatan Renang Gaya Dada	67
5. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	68
6. Tes Akhir Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Alat Bantu Pelampung	69
7. Tes Akhir Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Kontrol	70
8. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Alat Bantu Pelampung	71
9. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Alat Bantu Pelampung	72
10. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol	73
11. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol	74
12. Uji Homogenitas Tes Awal	75
13. Uji Homogenitas Tes Akhir	76
14. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung	77
15. Pengaruh Latihan Tanpa Menggunakan Alat Bantu Pelampung (Kontrol)	78
16. Perbandingan Tes Akhir Kelompok Alat Bantu Pelampung dan Tanpa Alat Bantu Pelampung (Kontrol)	79
17. Tabel L Uji Normalitas	80
18. Tabel T	81
19. Dokumentasi Penelitian	82

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit, membuat tubuh terasa bugar (Wahyu Fajar & Achmad Widodo, 2017: 117). Olahraga tidak hanya dikenal sebagai gaya hidup (*lifestyle*) saja, tetapi juga sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat terutama bagi anak-anak untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Dalam olahraga prestasi pembinaan atlet jangka panjang perlu dilakukan secara bersinambungan, terstruktur, dan terprogram. Faktor pembinaan menyangkut kerja sama antara guru, pelatih, atlet, kemudian metode dan sistem latihan (M. Faradise Lekso, 2013: 1-14). Sehingga kini telah banyak dibuka klub-klub olahraga dengan berbagai fasilitas yang menunjang aktivitas cabang olahraga yang diminati.

Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan sampai dilakukan oleh kelompok, serta olahraga dapat dimulai kapan saja mulai dari pagi hari, siang hari, maupun sore hari. Sehingga banyak sekali minat seseorang untuk mengikuti olahraga dan mulai banyak yang sadar bahwa olahraga itu sangat penting sebagai kebutuhan hidup salah satunya cabang olahraga renang. Renang menurut Marsudi (Kurniawan, Endry 2018, p. 2) adalah “Suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas”. Dalam olahraga renang ini adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan

kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan.

Dalam cabang olahraga renang ini terdapat beberapa gaya, gaya ini selalu muncul dalam lomba-lomba renang, diantaranya renang gaya bebas (*crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) tiap-tiap gaya mempunyai kesulitannya masing-masing. Hal ini sependapat dengan (Sutanto, Teguh (2016, p. 153) menjelaskan bahwa “Ada empat macam gaya renang yang diperlombakan, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu”. Menurut Muhammad Ishak (2018: 11) di antara empat gaya tersebut gaya dada menjadi gaya yang paling lambat gerakannya. Gaya dada menjadi gaya renang yang paling banyak dipelajari karena gerakannya yang memungkinkan kepala untuk tetap berada di atas permukaan air dan dapat dilakukan dengan santai tanpa merasa takut tenggelam bahkan dalam posisi telungkup. Meskipun gaya dada memakan tenaga yang paling sedikit, masih banyak atlet yang kesulitan berlatih dan hanya mempelajari secara garis besar saja sehingga untuk menghasilkan kecepatan membutuhkan waktu latihan yang lebih lama.

Berdasarkan hasil pengamatan, pada pelaksanaan pembelajaran renang khususnya gaya dada pada anak usia dini Bina Renang AANTASENA, khususnya anak-anak usia dini mengalami kesulitan dalam gerakkan pengambilan nafas serta koordinasi antara tangan dan kaki, sehingga murid mengalami berenang tidak sampai tujuan. Kondisi diatas dapat terjadi karena secara umum dipengaruhi oleh faktor keberanian. Hal ini dapat dilihat dari beberapa anak yang seperti ketakutan untuk menyelam ke dalam kolam, murid mengalami rasa tidak percaya diri dan takut tenggelam karena kurangnya tinggi badan serta kurangnya koordinasi gerakan antara tangan, kaki, dan saat pengambilan nafas. Dari beberapa kesulitan tersebut, perlu adanya peningkatan dengan menggunakan alat bantu seperti pelampung untuk

mencapai teknik dasar renang gaya dada yang benar, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien, dan efektif.

Gaya dada ini mempunyai gerakan yang sangat spesifik, bila ditinjau dari gerakan lengan dan kaki pada saat perenang meningkatkan kecepatan berenang maupun dalam mempertahankan tubuhnya agar tetap pada posisi sedatar mungkin mendekati permukaan air. Untuk mendapatkan posisi *streamline* (datar) dalam gaya dada sangat sulit, karena gaya dada ini mempunyai sikap tubuh yang selalu berubah-ubah. Hal ini sependapat dengan (Narlan, Abdul dan Ari Priana 2017, p. 54) bahwa “Sikap tubuh yang selalu berubah-ubah mengakibatkan bidang tahanan bertambah besar. Perubahan sikap tubuh yang terjadi yaitu saat pengambilan napas dan pada saat kaki ditekuk”. Hal tersebut mengakibatkan *resistance* yang sangat besar, dan mengakibatkan gaya dada ini lebih lambat dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Masalah tersebut tidak bisa di hindari namun dapat diminimalisir. Hal ini sejalan dengan pendapat Priana, Ari (2019, p. 10) bahwa “Masalah tersebut merupakan *resistance*/ tahanan dalam renang yang tidak bisa dihindari namun dapat diminimalisir dengan penguasaan teknik yang dapat diterapkan ketika melakukan renang”.

Untuk meminimalisir tahanan dalam renang gaya dada bisa dengan latihan menggunakan alat bantu berupa pelampung. Alat bantu adalah alat yang digunakan untuk mempermudah proses pembelajaran. Penggunaan alat bantu pelampung dapat memberikan gaya apung di dalam air dan dapat membantu posisi tubuh menjadi *streamline* (datar) sehingga mendapatkan tahanan yang lebih kecil. Berbicara masalah alat bantu secara tidak langsung peneliti menemukan saat sedang melatih renang di anak usia dini bina renang AANTASENA pada perenang pemula yang sedang melakukan renang gaya dada dengan gerakan kaki yang masih lemah yang menyebabkan posisi badan tidak *streamline* menimbulkan hambatan menjadi besar, sehingga dapat menghambat laju renang gaya dada menjadi lebih lambat. Menurut peneliti cara untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan diberikan alat bantu

berupa pelampung. Alat bantu ini sangat efektif untuk berenang terutama gaya dada, karena alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur angsur dalam melakukan renang gaya dada sehingga kemampuan renang gaya dada akan meningkat. Dengan latihan menggunakan pelampung membuat perenang akan lebih mudah belajar karena pada saat diberikan pelampung perenang tersebut mempunyai gaya apung untuk memperbaiki posisi badan menjadi *streamline*, serta untuk meminimalisir timbulnya *resistance*, sehingga laju berenang menjadi lebih cepat. Memperhatikan uraian tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian melalui judul skripsi yaitu **“Meningkatkan kemampuan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung pada anak usia dini bina renang AANTASENA”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Anak usia dini bina renang AANTASENA mengalami kesulitan dalam gerakan pengambilan nafas serta koordinasi antara tangan dan kaki, sehingga murid mengalami berenang tidak sampai tujuan
2. Anak usia dini bina renang AANTASENA mengalami rasa tidak percaya diri dan takut tenggelam karena kurangnya tinggi badan serta kurangnya koordinasi gerakan antara tangan, kaki, dan saat pengambilan nafas.
3. Penggunaan alat bantu pelampung dalam latihan belum banyak diaplikasikan dalam latihan renang

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, agar tidak terjadi kesalahan penafsiran maka telah dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini adalah: meningkatkan kemampuan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung pada anak usia dini bina renang AANTASENA

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA?
2. Adakah pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA?
3. Adakah pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA
2. Untuk mengetahui apakah pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA
3. Untuk mengetahui seberapa efektif pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih khususnya pada tahap perbaikan kemampuan renang gaya dada.
2. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya dalam membahas penggunaan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya
3. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai agar menghasilkan kecepatan gerakan kaki gaya dada sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian prestasi

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Pelatih
Dapat digunakan sebagai bahan referensi dan evaluasi dalam pelaksanaan program latihan yang telah dilakukan terutama pada tahap perbaikan teknik renang gaya dada serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya agar lebih bervariasi.
2. Bagi Perenang
Pemberian *treatment* yang tepat pada saat latihan akan membantu memperbaiki teknik renang gaya dada agar menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien sebagai upaya untuk meningkatkan kecepatan berenang perenang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Renang

2.1.1 Pengertian Renang

Renang menurut Sutanto, Teguh (2016, p. 152) adalah “olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat”. Adapun pengertian renang menurut Heller, David (2015, p. 7) “Renang bukan saja merupakan olahraga, tetapi juga merupakan sarana untuk mengisi waktu senggang”. Selanjutnya Rahmani, Mikanda (2017, p. 6) menjelaskan bahwa “Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan dan murah biayanya, serta menyehatkan tubuh”. Dalam peraturan FINA (*Federation Internationale de Nation Amateur*) sesuai pedoman yang telah ditetapkan ada empat gaya yang di perlombakan, yaitu gaya bebas (*crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) tiap-tiap gaya mempunyai kesulitannya masing-masing.

Dalam sejarahnya olahraga renang telah dikenal sejak jaman prasejarah. Hal ini telah dibuktikan dengan ditemukannya tanda-tanda peninggalan sejarah berupa gambar dan relief yang ada di gua-gua yang dijadikan sebagai kerajaan. Pada jaman dahulu renang menjadi keahlian yang harus dikuasai oleh para prajurit dalam perang untuk menyamarkan persembunyian di dalam air. Di Indonesia perkembangan olahraga renang berlangsung sangat pesat. Kolam renang Chiamplas menjadi kolam renang pertama yang didirikan di

Indonesia pada tahun 1904. Setelah itu, kembali didirikan kolam renang lainnya di Cikini Jakarta dan Surabaya meskipun bentuknya masih sederhana.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, penulis simpulkan bahwa olahraga renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan saat perlombaan, dengan waktu menyelesaikan jarak lintasan tercepat, serta olahraga renang ini dapat dilaksanakan untuk mengisi waktu luang, dalam proses pembelajaran, maupun sebagai olahraga prestasi. Ada beberapa nomor yang diperlombakan dalam kejuaraan renang yaitu:

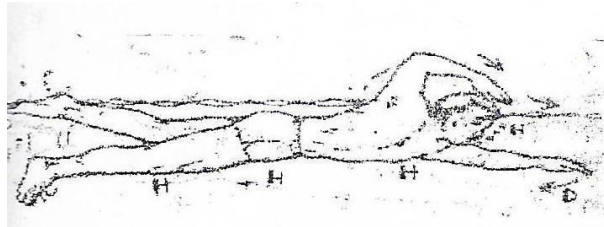
1. Gaya bebas (*crawl stroke*): 50m,100m ,200m, 400m, 800m dan 1500m
2. Gaya punggung (*back stroke*) : 50m, 100m, dan 200m
3. Gaya dada (*breast stroke*): 50m, 100m, dan 200m
4. Gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*): 50m, 100m, dan 200m
5. Gaya ganti (*individual medley*) : 200m, 400m
6. Estafet gaya ganti (*medley relay*): 4 x 100m,
7. Estafet gaya bebas (*freestyle relay*): 4 x 100m, 2 x 200m

2.1.2 Gaya Renang

1. Gaya Bebas (*Crawl Stroke*)

Gaya bebas dilakukan dengan posisi badan telungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Tekanan air ini dihasilkan ketika akan menekuk pergelangan tangan ke belakang sehingga posisi telapak tangan tegak lurus dengan arah dorongan. Kekuatan ayunan kaki dihasilkan melalui gerakan mencambuk pada tungkai kaki secara bergantian dengan gerakan mencambuk. Tekanan air yang diakibatkan oleh ayunan kaki ke arah bawah akan menekan bagian punggung telapak kaki menjadi lurus bersama dengan lutut sehingga menimbulkan dorongan badan ke depan. Pernapasan

dilakukan dengan posisi kepala menghadap ke samping badan pada saat salah satu tangan berada pada fase pemulihan (*recovery*).

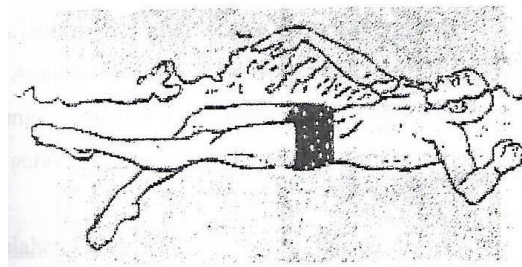


Gambar 1. Renang Gaya Bebas

(Sumber: FX Sugiyanto & Agus Supriyanto, 2004)

2 **Gaya Punggung (*Back Stroke*)**

Pada gaya punggung, posisi badan menghadap ke atas/terlentang. Renang gaya punggung adalah kebalikan dari renang gaya bebas. Pada prinsipnya kedua gaya tersebut memiliki teknik gerakan yang sama. Tekanan pada kaki akan dirasakan pada saat punggung kaki berusaha bergerak menendang ke atas hingga di atas permukaan air. Pada gerakan tangan diayun secara bergantian dengan posisi lurus pada saat *recovery*. Salah satu keunggulan dari renang gaya punggung ini adalah pengambilan nafas, setiap orang dapat bernapas kapan saja karena posisi wajah berada di atas permukaan air sehingga tidak diperlukan teknik *bubbling* atau membuang udara di dalam air seperti gaya lainnya.

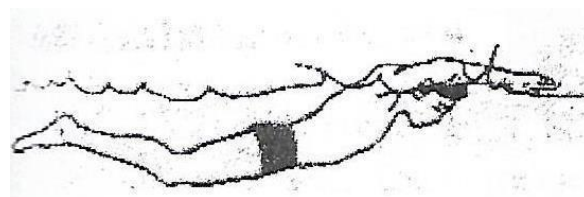


Gambar 2. Renang Gaya Punggung

(Sumber: FX Sugiyanto & Agus Supriyanto, 2004)

3. **Gaya Kupu-Kupu (*Butterfly Stroke*)**

Gaya kupu-kupu membutuhkan fleksibilitas yang baik untuk memutar kedua bahu secara bersamaan sehingga membutuhkan kekuatan otot lengan untuk mendorong badan maju ke depan. Gerakan dilakukan dengan melenturkan pergelangan kedua tangan agar jari-jari tangan mengarah ke bawah dan menekuk sedikit siku lalu membuang air di samping badan hingga lurus. Kemudian pada saat tangan mencapai tarikan maksimal kepala diangkat ke arah atas untuk mengambil nafas menghadap depan. Sedangkan untuk gerakan kaki menyerupai gerakan lumba-lumba. Gerakan ini membutuhkan fleksibilitas yang tinggi pada pinggul agar kedua punggung kaki terangkat ke permukaan air membentuk gelombang dan diakhiri dengan menekan kedua punggung kaki secara bersamaan ke bawah permukaan air dengan mencambuk untuk mendorong badan ke depan.

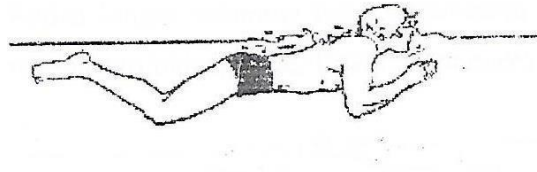


Gambar 3. Renang Gaya Kupu-kupu
(Sumber: FX Sugiyanto & Agus Supriyanto, 2004)

4. **Gaya Dada (*Breast stroke*)**

Posisi awal badan gaya dada yaitu tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang berada di permukaan air dan tungkai kaki sedikit di bawah permukaan air. Pada gaya dada dibutuhkan kemampuan kedua belah tangan untuk membuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan yang akan diikuti dengan gerakan kepala yang terangkat ke atas untuk melakukan pernapasan. Kemudian kedua belah kaki ditarik ke arah pinggul dilanjutkan dengan tendangan

ke arah luar suntuk mendorong badan ke depan dan untuk menghasilkan luncuran kaki melakukan *recovery* dengan meluruskan kedua tungkai kaki kembali ke posisi semula.



Gambar 4. Renang Gaya Dada
(Sumber: FX Sugiyanto & Agus Supriyanto, 2004)

2.1.3 Renang Gaya Dada

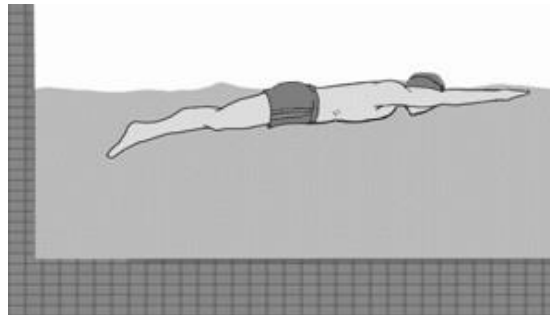
Rahmani, Milkada (2017, p. 34) menjelaskan bahwa “gaya dada atau istilah *breast stroke* adalah renang yang gerakannya hampir mirip seperti gaya pada katak berenang”. Jadi gaya dada sering disebut dengan gaya katak, dimana gaya renang ini koordinasi gerakan lengan dan kakinya mirip dengan gerakan katak pada saat berenang. Gaya dada merupakan olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi.

Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. Menurut Sutanto, Teguh (2016, p. 153) menjelaskan bahwa “renang gaya dada adalah cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan di depan”. Agar lebih jelas penulis akan memaparkan berenang gaya dada sebagai berikut:

1. Posisi Badan

Perenang dalam posisi mendatar telungkup dengan tubuh rata. Kepala lurus dengan badan. Posisi kepala, punggung, tungkai harus sedatar mungkin dengan permukaan air dan dalam keadaan

rileks. Sebagian anggota badan dahi, bahu, pantat dan tumit berada di atas permukaan air. Kedua tangan dan kaki lurus.

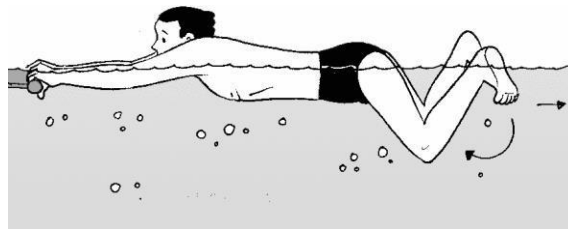


Gambar 5. Posisi Badan
(Sumber: Rahmani, Mikanda, 2017)

2. Gerakan Kaki

Gerakan menarik kaki dengan cara lutut ditarik kebawah. Gerakan ini dilakukan dengan pelan untuk mengurangi tahanan. Telapak kaki selama tarikan tetap menghadap ke atas. Lebar antara kedua lutut terletak ditengah-tengah antara tumit dan pantat. Jadi antara tumit, lutut dan pantat membentuk huruf “V”. apabila lutut terlalu ditarik ke depan sehingga lutut berada dibawah perut maka pantat akan ke luar dari permukaan air, sebaliknya apabila lutut terlalu dibelakang maka kaki akan ke luar dari permukaan air. Pada akhir *recovery* ini telapak kaki dari keadaan lurus ke keadaan tertekuk.

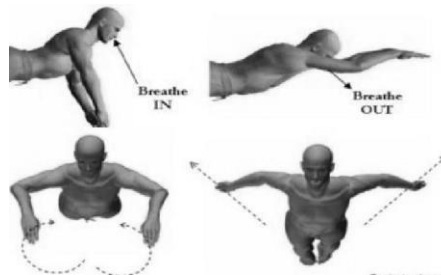
Gerakan tendangan kaki dimulai setelah berakhirnya gerakan *recovery* kedua kaki (*whip-kick*). Kedua kaki ditendang ke arah luar dan dirapatkan kembali. Gerakan ini melingkar setengah lingkaran, kecepatan gerakan tendangan kaki dimulai dari gerakan pelan kemudian cepat pada waktu kaki memutar atau mencambuk gerakannya adalah yang paling keras, kemudian kaki menjadi rapat dan lurus. Akhir dari gerakan tendangan kaki (gerakan mencambuk) telapak kaki dari keadaan tertekuk menjadi lurus kembali.



Gambar 6. Gerakan Kaki Renang Gaya Dada
(Sumber: Rahmani, Mikanda, 2017)

3. Gerakan Lengan

Gerakan lengan gaya dada tahap pertama mengayuh keluar (*out sweep*) dilakukan dengan serentak, bahu sebagai porosnya. Pada saat tangan keluar dari garis bahu segera mengadakan *catch*, dilanjutkan dengan persiapan untuk mengadakan tarikan/*pull*. Tahap kedua mengayuh kedalam (*in sweep*) merupakan fase menarik dengan kekuatan penuh untuk menghasilkan luncuran yang cepat. Posisi telapak tangan ke bawah, dan berakhir dibelakang kepala. Tahap ketiga relaksasi (*recovery*) dilakukan dengan meluruskan kedua lengan serentak ke depan.

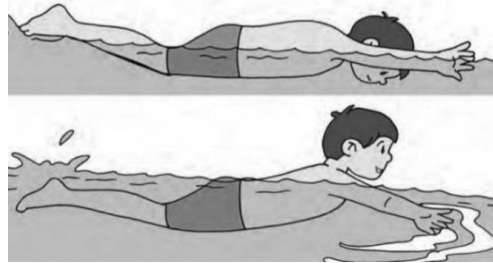


Gambar 7. Gerakan Lengan Renang Gaya Dada
(Sumber: Rahmani, Mikanda: 2017)

4. Pengambilan Napas

Pengambilan napas pada gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke atas permukaan air. Kepala mulai ditarik ke atas ketika lengan melakukan gerakan sapuan luar dan mencapai titik tertinggi ketika lengan melakukan akhir sapuan

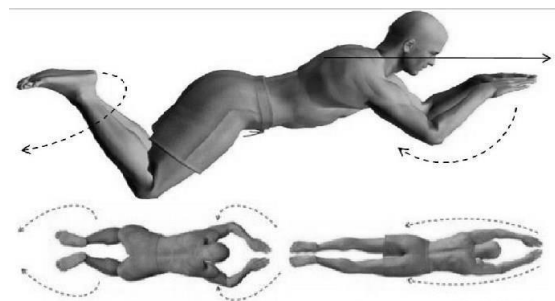
dalam. Kepala kembali dimasukkan ke dalam air pada saat lengan melakukan *recovery*.



Gambar 8. Gerakan Pengambilan Napas Renang Gaya Dada
(Sumber: Rahmani, Mikanda, 2017)

5. Koordinasi Gerakan

Gerakan lengan dan gerakan kaki pada gaya dada tidak dilakukan secara bersama-sama juga tidak dilakukan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara beriringan antara gerakan lengan dan gerakan kaki. Koordinasi atau gerakan lengan dan gerakan kaki adalah sebagai berikut : Sikap meluncur di mana lengan dan kaki dalam keadaan lurus, dimulailah dayungan lengan, sampai kira-kira pada pertengahan dayungan, barulah *recovery* kaki mulai. Pada saat kaki melakukan tendangan, maka lengan melakukan *recovery*. Lengan dan kaki berada pada keadaan lurus kembali untuk melakukan luncuran



Gambar 9. Gerakan Kordinasi Renang Gaya Dada
(Sumber: Rahmani, Mikanda, 2017)

2.1.4 Kecepatan Renang

Pengukuran hasil perlakuan/ *treatment* dalam penelitian olahraga dapat ditinjau dari peningkatan keterampilan biomotor atlet meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi (Grantin dalam Lutan, Prawirasaputra & Yusup, 2000: 7). Renang merupakan olahraga yang mengutamakan biomotor kecepatan dimana atlet yang mencapai garis *finish* dengan catatan waktu tercepat akan memenangkan perlombaan. Pengukuran kecepatan menggunakan *stopwatch* dalam satuan detik.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan karakteristik keterampilan gerak, renang termasuk ke dalam keterampilan siklik (*cyclic*) karena menampilkan gerakan yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang. Peningkatan kecepatan dalam olahraga harus diimbangi dengan pengembangan *skill* yang dimiliki atlet. *Skill* dapat berupa pematangan teknik gerakan yang dilakukan secara teratur dengan gerakan yang cepat sehingga menghasilkan kecepatan yang maksimum. Sedangkan kecepatan menurut Harsono (2015: 31) dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

1. Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

2. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

3. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Pada renang gaya dada untuk mendapatkan kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: kekuatan, fleksibilitas, daya tahan dan reaksi (Herawan Chrisanto, 2018: 33-41). Latihan kekuatan dan kelentukan akan berpengaruh terhadap pengembangan serabut-serabut otot. Bertambah besarnya serabut otot akan menjadikan otot lebih kuat. Bila otot telah menjadi kuat, maka berarti akan menjamin kelangsungan gerakan dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Latihan daya tahan untuk meningkatkan kecepatan berpengaruh pada lamanya waktu yang dibutuhkan untuk *recovery* otot, sehingga perenang tidak akan mengalami kelelahan dalam jangka waktu yang lama. Reaksi akan membantu perenang untuk merespon rangsangan yang diberikan dengan gerakan dalam waktu secepat-cepatnya.

2.2 Peralatan Renang dan Sarana Prasarana

2.2.1 Pelampung atau *Kick Board*

Pelampung merupakan salah satu media alat bantu yang digunakan untuk melatih atau mempelajari gerakan kaki dalam renang, alat ini ada yang terbuat dari bahan plastik maupun yang terbuat dari busa yang tingkat daya apungnya tinggi.



Gambar 10. Pelampung
(Sumber: Solihin dan Sriningsih, 2016)

2.2.2 Kaca Mata Renang atau *Google*

Kacamata renang sangat digunakan untuk melindungi dan menghindari iritasi mata terhadap air kolam renang yang diberi klorin atau kaporit. Ini merupakan peralatan wajib yang harus dimiliki oleh perenang atau atlet untuk mempermudah melihat lawan ketika lomba.



Gambar 11. Kacamata Renang
(Sumber: Solihin dan Sriningsih, 2016)

2.2.3 Kaki Katak atau *Fins*

Kaki katak digunakan oleh atlet untuk mendapatkan kecepatan renang secara maksimal pada saat latihan, serta menguatkan gerakan kaki pada saat renang. Sedangkan bagi pemula membantu agar melenturkan dan meluruskan kaki pada saat renang. Karena posisi kaki pada saat di darat dan di air sangat berbeda, posisi kaki pada renang mengharuskan punggung kaki dalam keadaan lurus dan fleksibel.



Gambar 12. Kaki Katak
(Sumber: Solihin dan Sriningsih, 2016)

2.2.4 Topi Renang atau *Swim Cup*

Topi renang memiliki manfaat agar pandangan pada saat renang tidak terhalang yang menyebabkan gangguan dan tidak konsentrasi, melindungi rambut dari air kolam yang terkena klorin, agar pada saat pengembalian napas mulut tidak terhalang oleh rambut yang mengarah ke wajah, mengurangi hambatan atau *resistance*.



Gambar 13. Topi Renang
(Sumber: Solihin dan Sriningsih, 2016)

2.2.5 Baju Renang atau *Swim Suit*

Renang memiliki tujuan kecepatan dan mengurangi hambatan atau *resistance* sehingga pemakaian baju renang sangat dianjurkan agar pada saat renang dapat melakukan gerakan dengan leluasa tanpa hambatan. Bahan yang digunakan dalam baju renang tentu berbeda dengan baju biasa, tekstur baju renang lebih elastis dan lebih tipis.



Gambar 14. Baju Renang
(Sumber: Solihin dan Sriningsih, 2016)

2.3 Hakikat Media dan Alat Bantu

2.3.1 Pengertian Media dan Alat Bantu

Alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk membantu proses latihan. Dengan adanya alat bantu bisa memudahkan latihan agar proses latihan lebih efektif dan efisien. Mengenai alat bantu menurut (Alnedral (2016, p. 115) menjelaskan bahwa “alat bantu pembelajaran atau disebut juga media pembelajaran adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifkan, dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan”.

Munadi, Yudhi (2013, p. 7) menjelaskan pengertian media yaitu “Segala sesuatu yang dapat menyampaikan dan menyalurkan pesan dari sumber secara terencana sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif dimana penerimanya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif”.

Alat bantu yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan alat bantu dari sekian banyak benda atau alat yang digunakan untuk menolong dalam latihan yang mampu menunjang keberhasilan suatu usaha yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan yang diharapkan. Alat bantu disini mengandung arti sebagai alat bantu yang mampu membantu perenang dalam melakukan renang gaya dada yang diharapkan menghasilkan gerakan yang sempurna. Alat bantu disini adalah pelampung, Menurut Megasari (Dea, 2018, p. 7) mengemukakan bahwa “Pelampung adalah alat bantu yang digunakan sebagai media dalam pembelajaran renang, baik untuk melatih kekuatan kaki maupun pembelajaran teknik renang yang dapat lebih mudah dipahami oleh siswa secara sistematis”. Pelampung disini berupa sebuah pelampung yang diikat pada badan bagian depan perenang

agar hasil dari renang gaya dada menjadi *streamline* di air dan menghasilkan gerakannya menjadi lebih cepat.

2.3.2 Manfaat Media dan Alat Bantu

Manfaat media dalam proses latihan mempunyai komponen yang sangat penting, media dapat digunakan dalam berbagai variasi latihan dan mampu memberikan hasil yang optimal ketika media itu dipakai dengan tepat sesuai kebutuhan yang diinginkan. Berikut adalah manfaat alat bantu dalam proses latihan renang gaya dada:

- 1) Mempermudah proses latihan
- 2) Meningkatkan kualitas latihan
- 3) Efisiensi dalam waktu dan tenaga
- 4) Meningkatkan kualitas latihan
- 5) Proses latihan lebih jelas dan menarik

Dengan demikian banyak sekali manfaat yang bisa di peroleh dengan adanya alat bantu yang bisa memaksimalkan proses latihan sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan dari proses latihan tersebut.

2.3.3 Tujuan Penggunaan Alat Bantu

Tujuan alat bantu sangat membantu daya apung pada perenang sehingga mempermudah untuk menguasai teknik gerakan kaki dan pengambilan napas. Penggunaan pelampung dapat mengurangi berat badan perenang di dalam air dan dapat membantu posisi tubuh menjadi *streamline* sehingga mendapatkan bentuk yang mempunyai tahanan yang lebih kecil. Adanya alat bantu pelampung membuat perenang lebih nyaman dan efektif dalam belajar kecepatan renang, yang terpenting bahwa alat bantu tersebut tidak menjadikan hambatan pada perenang pemula, namun justru akan memberikan bantuan yang memudahkan perenang tersebut dalam belajar renang. Penggunaan alat bantu ini sangat diperlukan bagi perenang pemula.

2.3.4 Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu

Tujuan dari alat bantu pelampung untuk menopang berat tubuh seseorang ketika belajar gerakan renang sehingga dapat mengurangi berat tubuh. Berbentuk persegi dan terbuat dari karet ataupun bahan plastik, pada bagian tengah terdapat tali untuk diikat kan pada badan depan perenang, tujuannya untuk memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan agar pelampung tersebut tidak terlepas. Adapun kelebihan dan kekurangan dari penggunaan pelampung, ialah sebagai berikut :

Tabel 1.
Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu perenang untuk mengapung, sehingga memudahkan untuk bergerak 2. Anak percaya diri, sehingga memiliki keberanian untuk masuk ke dalam air 3. Tidak takut tenggelam karena ada alat bantu yang dipakai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harga mahal, sehingga membutuhkan dana yang tidak sedikit 2. Perenang sering merasakan lebih lelah di dalam melakukan gerakan karena tidak ada yang menopang 3. Anak merasa kurang aman karena tidak ada yang mendampingi

2.4 Hakikat Latihan

2.4.1 Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2005: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam

penyempurnaan gerakanya (Sukadiyanto, 2005: 8). Sukadiyanto (2005: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

2.4.2 Tujuan Latihan

Latihan mempunyai tujuan yaitu membantu atlet dalam meningkatkan keterampilannya dan pencapaian prestasinya. Namun di latihan ada program latihan yang diberikan pelatih sangat penting untuk mendukung kualitas latihan. Menurut Sukadiyanto (2011, p. 8) menjelaskan bahwa “Tujuan latihan adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi”. Sedangkan menurut Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin (2010, p. 1) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut:

1. Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.
2. Meningkatkan efisiensi fungsi system tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominann aktip digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadi interaksi antara atlet dan pelatih secara baik.

2.4.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2005: 18).

Sukadiyanto (2005: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan:

1. Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama

2. Prinsip Kesadaran (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3. Prinsip Individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam

merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi

4. Prinsip Adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011:19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan volume. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi

6. Prinsip Progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan

7. Prinsip Spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda

sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8. Prinsip Variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai

9. Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long term training*)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atrofi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

2.5 Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rosa Sridana (2029) tentang “Efektivitas Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu *Kick Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu *kick band* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 25 meter, dengan t hitung $7,570 > t$ tabel $2,776$ dan selisih peningkatan kecepatan sebesar $1,83$ atau $5,32\%$. (2) ada pengaruh metode latihan tanpa menggunakan alat bantu *kick band* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 25 meter, dengan t hitung $6,337 > t$ tabel $2,776$ dan selisih peningkatan kecepatan $1,38$ atau $3,86\%$. (3) tidak ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan menggunakan alat bantu *kick band* dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu *kick band* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 25 meter, dengan t hitung $1,151 < t$ tabel $2,776$ dan selisih rata-rata *posttest* sebesar $0,45$.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Lastri Lestari Pebrianti (2020) tentang “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada”. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang berarti latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada pada perenang pemula Les Privat Renang Sabian Tasikmalaya.

2.6 Kerangka Berfikir

Indikator keberhasilan prestasi renang ditentukan oleh kecepatan berenang atau renang secepat-cepatnya. Apabila perenang mampu memecahkan waktu terbaiknya (*personal best time*) pada masing-masing nomor perlombaan maka dapat diartikan bahwa faktor utama keberhasilannya dipengaruhi oleh pemberian program latihan yang tepat. Hal tersebut dapat berupa peningkatan kemampuan fisik, teknik, taktik maupun mental.

Salah satu yang menjadi faktor penting untuk meningkatkan kecepatan berenang seorang atlet adalah penguasaan teknik gerakan yang benar agar menghasilkan rangkaian gerakan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu atlet cabang olahraga renang dapat diberikan metode latihan untuk mengembangkan kecepatan, sehingga ada berbagai macam metode latihan pada renang gaya dada salah satunya dengan melatih teknik kaki gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung.

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau dugaan sementara peneliti perlu dilakukan untuk di uji kebenarannya, (Sanjaya, Wina 2013, p. 289) menjelaskan pengertian Hipotesis sebagai berikut : “Hipotesis adalah jawaban sementara dari masalah penelitian”. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis merumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA.
2. Ada pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA.
3. Latihan menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan tentunya memerlukan suatu metode, berhasil atau tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Mengenai metode Sugiyono (2016, p. 2) menjelaskan bahwa “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian ini adalah menafsirkan gambaran tentang sesuatu, yang dalam hal ini adalah pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada. Oleh karena itu, karakter penelitian yang penulis lakukan ini menggunakan metode eksperimen sesuai dengan pendapat Sanjaya, Wina (2013, p. 87) yaitu : “Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu tindakan atau perlakuan tertentu yang sengaja dilakukan terhadap suatu kondisi tertentu”. Selanjutnya metode eksperimen menurut Riduwan, (2012, p. 50) merupakan “suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat”. Di dalam metode eksperimen terdapat perlakuan yang harus diuji cobakan selama 16 pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan, Endry dan Aghus Sifaq (2018, p. 4) bahwa “Pemberian perlakuan dilakukan selama 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu 6 minggu”.

Berdasarkan dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen dapat dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan terhadap suatu faktor yang

diuji. Maka dari itu, metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian eksperimen karena inti permasalahan penelitian yaitu pengaruh alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada. Dengan faktor yang di uji cobakan peneliti dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya dada menggunakan alat bantu pelampung.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok wilayah atau individu tertentu yang memiliki karakteristik tertentu berdasarkan batasan wilayah, objek, atau peristiwa yang digunakan sebagai objek penelitian (Yusuf Muri, 2014: 145). Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia dini bina renang AANTASENA yang berjumlah 20 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono: 2015). Dalam penelitian ini populasi yang ada berjumlah 20 orang, karena jumlahnya yang sedikit maka disarankan sampel diambil dari keseluruhan populasi yang ada atau disebut *total sampling*. Sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2006: 120) “bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian akan diberlakukan untuk populasi.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Arikunto, Suharsimi (2013, p. 161) variabel adalah “objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Jenis variabel menurut Arikunto, Suharsimi (2013, p. 162) adalah “Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau *independent* variabel (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent* variabel (Y)”. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu :

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan alat bantu pelampung

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan renang gaya dada jarak 25 meter

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kolam renang Universitas Lampung. *Pretest* dan *posttest* dilaksanakan di kolam renang Universitas Lampung Lampung yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian adalah 6 minggu dengan rincian sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 2-3 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Januari-24 Februari 2024.

3.5 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan menggunakan rancangan *two groups pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2010:109) bahwa “penelitian *pre-eksperimen* hasilnya merupakan variabel *dependent* bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel *independent*.”

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan tidak dipilih secara random. Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan antara pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu pelampung dan tanpa alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang pada gaya dada 25 meter. Adapun desain penelitian sebagai berikut:

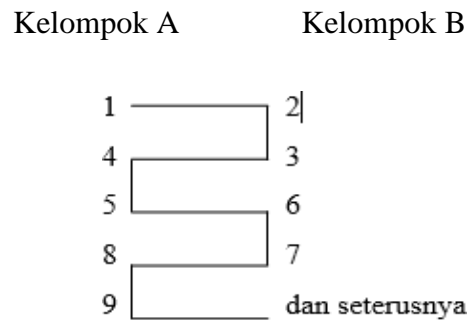
Tabel 2.
Two Groups Pretest-Posttest Design

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Y ₁	X	Y ₂
Kontrol	Y ₂	-	Y ₂

Pada penelitian ini menggunakan 2 kelompok sampel yaitu dengan cara mengukur waktu kecepatan gaya dada pada masing-masing kelompok sebelum diberikan perlakuan disebut *pretest*. Setelah didapatkan masing-masing data catatan waktu waktu tiap sampel, maka diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode latihan menggunakan alat bantu pelampung pada kelompok A dan tanpa menggunakan alat bantu pada kelompok B. Setelah itu, akan dilakukan *test* kembali untuk mengukur waktu kecepatan gaya dada 25 meter.

Dalam *post test* akan didapatkan data hasil dari eksperimen di mana akan menunjukkan perbedaan pada peningkatan kecepatan renang gaya dada 25 meter. Kemudian dibandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang dihasilkan, jika memang terjadi hubungan sebab akibat dari variabel eksperimen. Selanjutnya hasil dari data tersebut akan dibandingkan yang mana lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada jarak 25 meter antara metode latihan menggunakan alat bantu pelampung atau tanpa alat bantu pelampung.

Cara pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil kecepatan renang gaya dada jarak 25 meter pada tes awal (*pretest*) dengan menggunakan papan pelampung. Setelah hasil test awal diranking, sampel akan dipilih secara *oridinal pairing* untuk menentukan kelompok A (menggunakan alat bantu) sebagai variabel terikat dan kelompok B (tanpa menggunakan alat bantu) sebagai variabel kontrol.



Gambar 8. Pembagian Kelompok *Ordinal Pairing*

3.6 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar lebih mudah dalam pengerjaannya. Pengumpulan data dalam penelitian eksperimen ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah tes kecepatan renang gaya dada jarak 25 meter dengan hasil akhir adalah catatan waktu sebagai data-data yang dibutuhkan dalam penelitian.

1. Tujuan

Untuk mengetahui seberapa efektif pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kecepatan gaya dada 25 meter.

2. Perlengkapan

- a) *Stopwatch*
- b) Peluit
- c) Alat tulis
- d) Papan pelampung
- e) Kolam renang dengan panjang 25 meter

3. Prosedur Pelaksanaan
 - a) Sampel dibagi menjadi 5 kelompok (seri) masing-masing terdiri dari 2 orang yang dipilih secara acak
 - b) Perenang melakukan persiapan *start*
 - c) Melakukan aba- aba *start*
 - d) Perenang berenang *sprint* gaya dada jarak 25 m
 - e) Pengambilan waktu dimulai saat *starter* meniup peluit dan berhenti saat perenang mencapai *finish*
 - f) Mengumpulkan data hasil tes awal (*pretest*) dan hasil tes akhir (*posttest*) berupa catatan waktu

3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

1. Studi Lapangan (*Field Research*)

Studi lapangan (*field research*) adalah pengumpulan data secara langsung ke lapangan melakukan uji coba atau eksperimen pelaksanaan latihan untuk meningkatkan kecepatan gaya dada melalui latihan menggunakan alat bantu pelampung. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang objektif mengenai keefektifan penelitian menggunakan alat bantu latihan terhadap kecepatan gaya dada dalam olahraga renang
2. Studi Kepustakaan (*Library Research*)

Studi kepustakaan (*library research*) adalah teknik pengumpulan data melalui penelaahan literature, buku-buku atau materi perkuliahan yang berhubungan erat dengan permasalahan penelitian ini.
3. Teknik Tes

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai kecepatan renang gaya dada sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan gaya dada dengan jarak 25 meter.

3.7 Teknik Analisa Data

3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 52) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden (anak)

Pengkategorian tersebut menggunakan lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

Tabel 3.
Norma Penilaian Kecepatan Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + (1,5 SD)$	Kurang Sekali
2	$M + (0,5 SD) \leq X < M + (1,5 SD)$	Kurang
3	$M - (0,5 SD) \leq X < M + (0,5 SD)$	Sedang
4	$M - (1,5 SD) \leq X < M - (0,5 SD)$	Baik
5	$X < M - (1,5 SD)$	Baik Sekali

3.7.2 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji

liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005:466) yaitu :

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

- 2) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal. Kemudian di hitung peluang $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$

- 3) Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } \dots Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.

Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Kaidah pengujian jika harga $L_0 < L_{\text{tabel}}$ maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika $L_0 > L_{\text{tabe}}$, maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitis dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau

tidak. Menurut Sudjana (2005:250) untuk pengujian homogenitis digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan (0,05) maka dicari pada tabel F.

Pengujian homogen ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3.7.3 Uji Hipotesis

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya.

Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji t. Uji T yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*. Kriteria pengujian apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus *t-test* baik untuk *sepaerated*, maupun *pool varian*. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
2. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus *t-test pool varian*

3. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma^2 \neq \sigma^2$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
4. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma^2 \neq \sigma^2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
5. Ketentuannya bila $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

- t = Uji t yang dicari
- \bar{x}_1 = Rata-rata kelompok 1
- \bar{x}_2 = Rata-rata kelompok 2
- n_1 = Jumlah responden kelompok 1
- n_2 = Jumlah responden kelompok 2
- s_1 = Varian kelompok 1
- s_2 = Varian kelompok 2

Menurut Sudjana, (2005 : 242) untuk menguji pengaruh penggunaan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA adalah sebagai berikut :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{B}}{s_B / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

- \bar{B} = Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*
- s_B = simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*
- \sqrt{n} = jumlah sampel/ kelompok

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada bina renang AANTASENA.
2. Tidak ada pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada bina renang AANTASENA.
3. Latihan menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada bina renang AANTASENA.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan, yaitu:

1. Bagi perenang, dapat menjalankan program latihan dengan metode latihan menggunakan alat bantu pelampung atau tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 25 meter disesuaikan dengan kenyamanan atlet itu sendiri
2. Bagi pelatih renang, dapat mengembangkan metode latihan menggunakan alat bantu pelampung atau tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 25 meter ke

beberapa bentuk model latihan agar program yang diberikan bervariasi dan tidak membosankan.

3. Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti diharapkan mampu menyempurnakan idenya untuk penelitian selanjutnya dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, S. 2001. *Metode Penelitian, Edisi I, cet. 3*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Endry, K., & Sifaq, A. 2018. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Berenang Atlet Putri 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Prestasi Olahraga Vol 1, No 4*.
- Endry, K., & Sifaq, A. 2018. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Berenang Atlet Putri 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Prestasi Olahraga Vol 1, No 4*.
- Faradise, L. M. 2013. Jpes 2 (1) (2013) *Journal of Physical Education and Sports* Pengaruh Metode Latihan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. 2(1), 2.
- Haller, D. 2015. *Belajar Renang*. Pionir Jaya. Jakarta Pusat.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hendawati, Y., Putri, S. U., Pratomo, S., & Widianingsih, F. 2018. Penerapan Model Mind Mapping Untuk Meningkatkan Penguasaan Konsep Siswa Pada Pembelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *Metodik Didaktik*, 13(2), 113.
- Imansyah, F., & Tanjung, A. 2020. Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188-203
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. 2017. Pengaruh Latihan *Ladder Drills Two Feet Each Square* dan *Icky Shuffle* Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga, vol 07, no. 3, 116-122*
- Ishak, M. 2018. Pengaruh Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Pembentukan Daya Tahan. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan, vol. 03, no. 1, 11-14*

- Narlan, A., & Priana, A. 2017. *Didaktik Metodik Pembelajaran Renang*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.
- Pebrianti, L. L. 2020. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Tasikmalaya
- Rahmani, M. 2017. *Buku Pintar Renang*. Sabilanam, Jakarta.
- Riduwan. 2012. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sanjaya, W. 2013. *Penelitian Pendidikan, Jenis, Metode dan Prosedur*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Solihin, O. A., & Sriningsih. 2016. *Pintar Belajar Renang*. Alfabeta, Bandung.
- Sridana, R. 2020. Efektivitas Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu *Kick Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter. *Skripsi*. FIK UNY, Yogyakarta
- Sudijono, A. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan* PT. Raja Grafindo, Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sudradjad, P., Rusli, L., & Ucup, Y. 2000. *Dasar-Dasar. Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sugiyanto, F. X., & Supriyanto, A. 2004. *Mekanika Start Renang dan Pembalikan*. UNY, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung, Bandung.
- Sutanto, T. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru, Yogyakarta.

Tofikin., Farma, A., & Lestaluhu, I. 2019. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania* 4 (2), 209- 219.

Yusuf, A. M. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenamedia Group, Jakarta.