

**PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTIK
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA
ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB SIGER SEMBILAN
SWIMMING LESSONS BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

WANSRI CITRA RUMONDANG



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

ABSTRAK

PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB SIGER SEMBILAN *SWIMMING LESSONS* BANDAR LAMPUNG

OLEH

WANSRI CITRA RUMONDANG

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah eksperimen, dengan desain penelitian *pre test-post test design*. Sampel digunakan sebanyak 30 anak yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Teknik analisis data menggunakan tes dan pengukuran yaitu analisis uji t dengan $\alpha = 0,05$, melalui uji prasyarat, uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan nilai $t_{hitung} = 8,936 > t_{tabel} = 2,145$. 2) Ada pengaruh pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai $t_{hitung} = 5,121 > t_{tabel} = 2,145$. 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 1,913 < t_{tabel} = 2,048$.

Kata Kunci: pembelajaran visualisasi dan praktik, renang gaya bebas.

ABSTRACT

THE EFFECT OF VISUALIZATION AND PRACTICE LEARNING ON FREESTYLE SWIMMING SPEED IN CHILDREN AGED 10-13 YEARS AT SIGER SEMBILAN CLUB SWIMMING LESSONS BANDAR LAMPUNG

By

WANSRI CITRA RUMONDANG

*The aim of this research is to determine the effect of visualization and practice learning on freestyle swimming speed in children aged 10–13 years at Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung. The method used is experimental, with a pre-test-post-test research design. The sample used was 30 children, who were divided into two groups using the ordinal pairing technique. The instrument used was a 25-meter freestyle swimming speed test. The data analysis technique uses tests and measurements, namely *t* test analysis with $\alpha = 0.05$, through prerequisite tests, normality tests, and homogeneity tests. Based on the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence of visualization learning and practice on freestyle swimming speed, with a value of $t_{count} = 8.936 > t_{table} = 2.145$. 2) There is an influence of non-visualization learning and practice on freestyle swimming speed, with a value of $t_{count} = 5.121 > t_{table} = 2.145$. 3) There is no significant difference between visualization and practice learning and non-visualization in children aged 10–13 years at Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, with a value of $t_{count} = 1.913 < t_{table} = 2.048$.*

Keywords: *freestyle swimming, visualization and practice learning.*

**PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTIK
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA
ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB SIGER SEMBILAN
SWIMMING LESSONS BANDAR LAMPUNG**

Oleh

WANSRI CITRA RUMONDANG

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 : **PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB SIGER SEMBILAN *SWIMMING LESSONS* BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Wansri Citra Rumondang**

Nomor Pokok mahasiswa : **2013051024**

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

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I



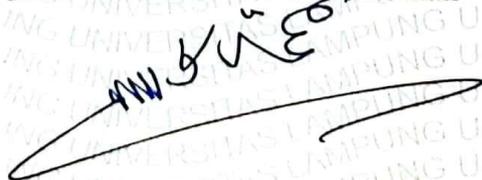
Drs. Herman Tarigan, M.Pd
NIP. 196012311988031018

Pembimbing II



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

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



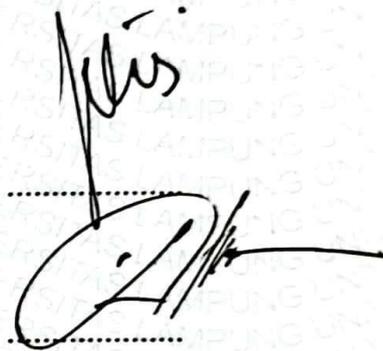
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Drs. Herman Tarigan, M.Pd**

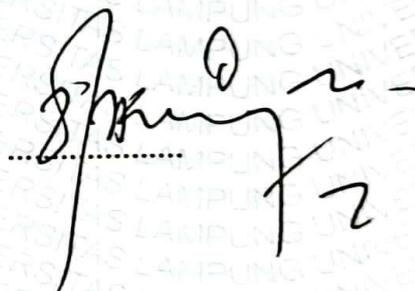


Sekretaris

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

Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Surisman, S. Pd., M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 juli 2024**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wansri Citra Rumondang
NPM : 2013051024
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Pembelajaran Visualisasi dan Praktik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Anak Usia 10-13 Tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung”** 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, 25 Juli 2024



Wansri Citra Rumondang
NPM 2013051024

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Wansri Citra Rumondang, lahir di Medan, pada tanggal 01 Maret 2002. Peneliti merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Ibrahim Pardede dan Ibu Marintan Pakpahan. Penulis menempuh pendidikan formal: Taman Kanak-Kanak Dharma Wanita Simpang Pematang, Tulang Bawang, lulus pada tahun 2008. SDN 01 Simpang Pematang, Tulang Bawang lulus pada tahun 2013. SMP Negeri 1 Simpang Pematang, lulus

pada tahun 2017. SMA Negeri 1 Simpang Pematang, lulus pada tahun 2020.

Pada tahun 2020, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi Mahasiswa penulis aktif dalam organisasi, yakni organisasi:

1. Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMA PENJAS), sebagai Ketua Bidang Dana dan Usaha (2022).
2. Ketua Umum POMK (Persekutuan Oikumene Mahasiswa Kristen) FKIP

Pada tahun 2023 semester ganjil, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Umpu Semenguk, Kecamatan Bumi Ratu, Way Kanan dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di UPT N 01 Umpu Semenguk, Kecamatan Bumi Ratu, Kota Way Kanan, Lampung. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

*“Saya tau setiap orang yang saya kasihi akan meninggalkan saya tapi, saya berharap kedua orang tua saya hidup lebih lama lagi”
(Wansri Citra Rumondang)*

*“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.”
(Amsal 23 : 18)*

PERSEMBAHAN

Dalam nama Tuhan Yesus

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan disetiap ibadahnya demi keberhasilanku. Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kasih dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Pembelajaran Visualisasi dan Praktik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Anak Usia 10-13 Tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung”**. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
7. Bapak Drs. Surisman, S. Pd., M.Pd., Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
8. Dosen-dosen serta Staf administrasi di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Juruslamat penulis, Tuhan Yesus kristus yang selalu menyertai disetiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi dan selalu memberikan muzijat dan harapan di waktu yang tepat di tengah ketidaktahuan penulis. Terimakasih Tuhan Yesus sudah menjadi rumah ternyaman untuk berkeluh kesah.
10. Terima kasih sebesar besarnya untuk kedua orang tua penulis yang selalu mendoakan serta menjadi semangat untuk penulis menyelesaikan perkuliahan penulis di Universitas Lampung dan terimakasih untuk setiap materi yang

diberikan kepada penulis untuk mencukupi segala kebutuhan penulis selama berkuliah. Kiranya jeri payah kedua orang tua penulis terbayarkan atas kelulusan penulis di Universitas Lampung.

11. Kedua adik penulis Samuel Pardede dan Gracia Merliana Pardede terimakasih sudah menjadi adik yang baik dan selalu memberikan semangat kepada penulis selama berkuliah.
12. Untuk kekasih penulis Bripda Roniardo Simarmata yang sudah memberi *support* tenaga, materi dan menjadi tempat berkeluh sesah selama berkuliah penulis mengucapkan banyak terimakasih.
13. Terimakasih untuk Cindy Novira, Issabela, Lamtiurma, Yumnaa Haniifa yang sudah menjadi sahabat yang memberikan dukungan serta semangat untuk meyelesaikan perkuliahan.
14. Keluarga besar Penjas Angkatan 2020 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
15. Pemilik Club Renang Siger Sembilan Lessons Bandar Lampung terimakasih atas kesediaan untuk penulis dalam meneliti di Club tersebut.
16. Teman-teman PLP di UPT Negeri 01 Umpu Semenguk/KKN di Desa Bumi Ratu, Way Kanan, Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparatur desa Bumi Ratu/ UPT Negeri 1 Umpu Semenguk, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 40 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 25 Juni 2024

Wansri Citra Rumondang

NPM 2013051024

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.8 Penjelasan Judul	7
II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
1.1 Pendidikan Olahraga	9
1.2 Pengertian Olahraga	11
1.3 Kualitas Prestasi	13
1.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat	15
1.5 Hukum Latihan	18
1.6 Belajar Gerak	18
1.6.1 Belajar gerak	18
1.6.2 Ranah gerak	19
1.7 Prinsip Latihan	22
1.7.1 Prinsip <i>Overload</i> (Beban Lebih)	22
1.7.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (<i>Progresif</i>)	22
1.7.3 Prinsip <i>Reversibility</i> (Kembali Asal)	22
1.7.4 Prinsip Kekhususan	23
1.8 Olahraga Renang	23
1.9 Dasar Belajar Renang.....	24
1.10 Gaya Berenang	25
1.11 Renang Gaya Bebas	26
1.12 Alat Bantu Papan Luncur	34
1.13 Hukum Newton.....	35
1.14 Pembelajaran Visualisasi	36
1.15 Visualisasi	38
1.16 Praktek	39
1.17 Penelitian yang Relevan	39
1.18 Kerangka Berpikir	41

1.19 Hipotesis Penelitian	41
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	43
3.1 Metode Penelitian	43
3.2 Jenis Penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel	45
3.3.1 Populasi.....	45
3.3.2 Sampel	45
3.4 Desain Penelitian	46
3.5 Variabel Penelitian	48
3.5.1 Variabel Bebas	48
3.5.2 Variabel Terikat.....	49
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	48
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	48
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.7 Teknik Analisis Data	51
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	55
4.1.2 Uji Prasyarat.....	62
4.1.3 Uji Hipotesis	63
4.2 Pembahasan	65
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Acuan Norma (PAN) Dalam Skala	50
2. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	56
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Bebas Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik	57
4. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	59
5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Bebas Kelompok Kontrol	60
6. Uji Normalitas	62
7. Uji Homogenitas	63
8. Uji Pengaruh Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik	63
9. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol	64
10. Uji Perbedaan <i>Post Test</i> Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktek dengan Kelompok Kontrol	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teori Kenneth Schmitz	12
2. Kesehatan	13
3. Intelegensi	14
4. Minat dan Motivasi	14
5. Cara Belajar Peserta Didik	15
6. Pola Pembinaan Atlet.....	17
7. Piramida Pembinaan Olahraga.....	17
8. Klasifikasi Gerak.....	21
9. Posisi Tubuh <i>Streamline</i>	31
10. Gerak Kaki Gaya Bebas	31
11. Tangan Memasuki Permukaan Air	33
12. Papan Luncur (<i>Swimming Board</i>).....	34
13. Hukum Newton	36
14. Desain Eksperimen	45
15. Desain Penelitian	46
16. <i>Stopwatch</i>	49
17. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik	57
18. Persentase Kecepatan Renang Gaya Bebas Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik	58
19. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	60
20. Persentase Kecepatan Renang Gaya Bebas Kelompok Kontrol	61

AFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	75
2. Surat Balasan Penelitian	76
3. Kerangka Paket Kegiatan Visualisas	77
4. Tes Awal Kecepatan Renang Gaya Bebas	91
5. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	92
6. Tes Akhir Kecepatan Renang Gaya Bebas Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik	93
7. Tes Akhir Kecepatan Renang Bebas Kelompok Kontrol	94
8. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik.....	95
9. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik.....	96
10. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol	97
11. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol	98
12. Uji Homogenitas Tes Awal.....	99
13. Uji Homogenitas Tes Akhir	100
14. Pengaruh Kelompok Eksperimen.....	101
15. Pengaruh Kelompok Kontrol	102
16. Perbandingan Tes Awal Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik dan Kelompok Kontrol	103
17. Perbandingan Tes Akhir Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik dan Kelompok Kontrol	104
18. Tabel L Uji Normalitas	105
19. Tabel T	106
20. Dokumentasi Penelitian	107

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga meningkatkan sistem peredaran darah dan fungsi jantung, meningkatkan kekuatan, kelenturan, daya tahan, kecepatan dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari sudut pandang spiritual, tubuh yang sehat tentunya akan meningkatkan rasa percaya diri, semangat dan optimisme yang sehat. Tubuh berkembang secara fisik secara penuh, dan pikiran (jiwa) harus dipelajari dan dikembangkan, yang akan mempengaruhi perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan melalui visualisasi dan praktik aktivitas fisik untuk mencakup seluruh aspek perkembangan. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kesehatannya seperti bola basket, bola voli, lari, tenis, bulutangkis, sepak bola, renang, arung jeram dan sebagainya.

Olahraga renang ini telah mengalami banyak perkembangan sesuai dengan tujuannya masing-masing baik itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk rekreasi maupun untuk tujuan prestasi. Berdasarkan Supriyanto (2005: 2) olahraga renang memiliki banyak manfaat, antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya pengiriman atlet-atlet renang pada even-even perlombaan atau pertandingan renang ditingkat daerah, nasional, dan internasional. Olahraga

prestasi khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal, sehingga perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat. Hal ini hampir dilakukan di semua negara termasuk di negara Indonesia yang berusaha keras melakukan pembinaan atlet renang sejak usia dini. Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh bibit atlet renang yang berbakat dan berpotensi, pemantauan bakat harus mulai dilakukan sejak dari usia dini. Pemantauan ini dilakukan guna mengetahui bakat atlet untuk dibina lebih lanjut.

Salah satu gaya yang harus dikuasai oleh perenang adalah gaya bebas. Gaya bebas salah satu gaya yang paling cepat dari segala jenis gaya dalam berenang (Anam et al., 2017; Farizal & Akbar, 2020; W. A. Nugroho et al., 2021). Renang gaya bebas merupakan teknik yang efisien dan lebih mudah dari gaya renang yang lainnya sebab menggunakan gerakan ayunan tangan melewati permukaan air (Rezki et al., 2019), dengan posisi dada menghadap ke permukaan air (Farizal & Akbar, 2020). Gaya bebas adalah salah satu gaya yang paling sering dilombakan, dalam gaya ini maupun gaya yang lain dalam olahraga renang kecepatan merupakan tolak ukur keberhasilannya.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat (Tofikin et al., 2019). Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang (Shava et al., 2017; Yeni et al., 2019), sehingga menghasilkan sebuah perpindahan dari tempat satu ke tempat lain dengan cepat (Yeni et al., 2019). Kecepatan dalam berenang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berprestasi (Farizal & Akbar, 2020). Jabaran-jabaran tersebut memberikan gambaran bahwa olahraga renang merupakan olahraga yang diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan

yang lebih *focus* terhadap kondisi fisik khususnya kecepatan. Mengingat bahwa kecepatan adalah salah satu penentu keberhasilan atau prestasi atlet renang.

Beberapa masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran olahraga renang adalah banyak orang tua anak didik renang yang memiliki paradigma bahwa anaknya disetiap kompetisi yang mereka ikuti harus jadi juara tanpa memahami proses yang harus anak mereka lalui. Kemudian juga ambisi yang sebenarnya jika dikemas dengan positif orangtua harus memahami untuk menjadi juara banyak hal yang harus dikorbankan dan diperjuangkan. Hal yang paling jelas dikorbankan jika ingin meraih prestasi adalah waktu, curahan pemikiran, finansial, selalu memperhatikan asupan gizi, mengatur dengan baik jadwal istirahat anaknya, dan melengkapi kebutuhan sarana dan prasarana latihan. Hal tersebut yang seharusnya dilakukan oleh orang tua, tetapi kenyataan dilapangan masih banyak orang tua yang belum memahami hal tersebut.

Kemudian permasalahan yang kami temui selama ini adalah, terkait dengan pengalokasian waktu latihan terhadap aktifitas akademik yang memang seharusnya juga menjadi prioritas anak didik renang. Saat ini kondisi jam sekolah anak didik berbenturan dengan jam penggunaan latihan, anak didik yang kami miliki hampir semua bersekolah di sekolah negeri yang menerapkan jam sekolah *full* setengah hari di mana dimulai dari pagi hari yang rata-rata jam masuk sekolah pukul 07.00 WIB. Kemudian keluar sekolah pukul 15.30. Belum lagi banyak orang tua yang memberikan pelajaran tambahan terhadap anaknya. Ini yang membuat program latihan yang telah disusun secara baik oleh pelatih mengalami kendala dengan tidak maksimalnya kondisi fisik maupun mental atlet saat akan latihan. Yang mana orangtua menginginkan anaknya juara dengan kondisi seperti itu. Hasil analisis awal yang dilakukan disalah satu klub renang yaitu Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.

Dalam meningkatkan kemampuan anak didik perlu adanya suatu program yang terstruktur, salah satu wadahnya yaitu melalui klub/perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Bandar Lampung adalah Club Siger Sembilan *Swimming Lessons*. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa anak didik di klub renang Siger Sembilan *Swimming Lessons* masih memerlukan banyak latihan kaki untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas. Sebagian atlet sering kali melakukan berbagai gerakan yang dapat mengurangi kecepatan renang gaya bebas, antara lain kaki atlet masih lemah ketika melakukan pukulan kaki dan ketika melakukan pengambilan nafas gerakan kaki cenderung melambat bahkan berhenti.

Tantangan yang harus dijawab dalam aktifitas renang tentu adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai, perbandingan jumlah pelatih dan anak didik yang tidak proporsional. Permasalahan tersebut dapat menjadikan tujuan proses berlatih menjadi tidak tercapai, maka dari itu diperlukan upaya khusus untuk menjawabnya. Terlebih dalam penelitian ini karena subjek yang digunakan adalah usia 10-13 tahun dengan jumlah yang relatif banyak.

Pada usia 10-13 tahun tentu apabila penyampaian materi dilaksanakan secara konvensional, yaitu pelatih menerangkan sedangkan jumlah atlet pada usia 10-13 tahun yang cukup banyak maka jalannya proses pelatihan menjadi tidak efektif. Dalam situasi demikian tidak sedikit anak didik yang bermain sendiri tanpa menghiraukan pelatih yang sedang menerangkan materi. Padahal apabila merujuk dalam teori yang berkaitan dengan keterampilan gerak penyampaian materi yang berkaitan dengan gerak itu bertujuan untuk memahamkan atlet tentang gerak itu sendiri dalam hal ini adalah renang gaya bebas. Proses tersebut masuk dalam fase belajar gerak yang pertama yaitu fase kognitif (Kiram, 2016). Bagaimana mungkin ketika fase yang pertama saja tidak berjalan dengan baik akan menghasilkan suatu ketrampilan yang diinginkan.

Berlandaskan masalah tersebut peneliti berusaha mencari formula untuk menjawab permasalahan di atas. Dalam hal ini untuk menunjang proses pemahaman gerak peneliti menambahkan media visualisasi. Media visualisasi dipilih disesuaikan dengan karakteristik pada usia 10-13 tahun. Pada rentang usia ini diyakini akan lebih tertarik menonton video tutorial keterampilan gerak renang tidak hanya mendengarkan pelatih menjelsakan tetapi disertai dengan melihat objek gambar yang bergerak dalam pengertian lain melalui proses tersebut atlet bisa beranggapan sedang bermain namun juga sedang belajar (bermain dan belajar).

1.2 Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan gerak dasar olahraga renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.
2. Belum diketahuinya pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung
3. Metode latihan dan pembelajaran renang gaya bebas di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung yang masih konvensional.

1.3 Batasan Masalah

Dengan teridentifikasinya permasalahan tersebut di atas, maka permasalahan dibatasi pada penambahan pembelajaran visualisasi dan praktik dalam mengoptimalkan pembelajaran renang gaya bebas di *Club Siger Sembilan Swimming Lessons* Bandar Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada

kecepatan renang gaya bebas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung?
2. Adakah pengaruh pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung
3. Adakah perbedaan pengaruh antara pembelajaran visualisasi dan praktik dan non visualisasi terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

1. Untuk memperluas mana pembelajaran visualisasi dan praktiknya dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan renang gaya bebas di *Club Siger Sembilan Swimming Lessons* Bandar Lampung.
2. Untuk mengidentifikasi apakah penggunaan teknik visualisasi, bersama dengan praktik langsung, dapat meningkatkan keterampilan teknis dan kecepatan renang para peserta.
3. Untuk melihat adakah perbedaan dalam penggunaan pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap renang gaya bebas di *Club Siger Sembilan Swimming Lessons* Bandar Lampung

1.6 Manfaar Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan bagi anak dalam olahraga renang.

2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian tentang pengaruh visualisasi pembelajaran dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana metode pembelajaran tersebut dapat meningkatkan keterampilan anak saat renang.
- b) Pembelajaran praktik langsung akan memperkuat keterampilan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih dan anak untuk mengoptimalkan metode pembelajaran guna mencapai peningkatan kinerja dalam renang gaya bebas.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat penelitian: Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Kolam Renang Universitas Lampung.
2. Objek Penelitian: Adapun objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran visualisasi, praktik serta kecepatan renang gaya bebas.
3. Subjek Penelitian: Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang peserta/anak di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.

1.8 Penjelasan Judul

1. Pengaruh

Menurut Norman Barry, Pengaruh adalah suatu tipe kekuasaan agar bertindak dengan cara tertentu, terdorong untuk bertindak demikian, sekalipun ancaman sanksi yang terbukan tidak merupakan motivasi yang mendorongnya.

2. Pembelajaran

Menurut Hernawan (2013:9), Pembelajaran pada hakikatnya merupakan munikasi transaksional yang bersifat timbal balik, baik antara guru dengan peserta didik, maupun antara peserta didik dengan peserta didik lainnya, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3. Visualisasi

Menurut Kard (1998) Visualisasi adalah penggunaan media komputer sebagai alat pendukung, dalam melakukan penggambaran visual interaktif agar dapat memperkuat pengamatan informasi yang dilakukan.

4. Praktik

Menurut Notoatmodjo (2010),Praktik adalah suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan(overt behavior).Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata diperlukan faktor pendukung antara lain fasilitas.

5. Kecepatan

Menurut Yuyun Yudiana (2011:10), Kecepatan merupakan kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kkecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Mutohir (2005), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi (2012), pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Wawan S. Suherman (2004), Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan

sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk 8 meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik.

Menurut James A. Baley dan David A. Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. "Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas peserta didik. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena

dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005), hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, didalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Menurut Hans Tandra (2012), arti olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang ditujukan untuk memperbaiki kebugaran tubuh dan berguna juga sebagai meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Menurut Seno Gumira Ajidarma (2014), definisi olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Kathryn Marsden, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah.

Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari. Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya permainan renang semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi renang.

Teori Kenneth Schmitz, di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.



Gambar 1. Teori Kenneth Schmitz
(sumber: Tarigan, H.)

2.3 Kualitas Prestasi

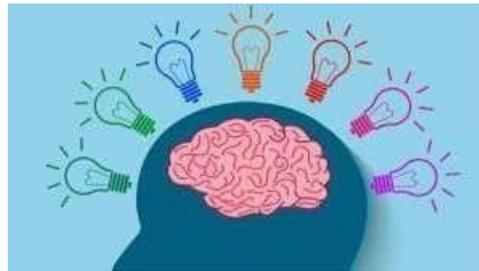
Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan peserta didik saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi peserta didik menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar peserta didik yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dalyono 2009: 55-60 berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing-masing faktor tersebut didukung oleh pendapat Djaali 2011: 99 sebagai berikut. Kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila peserta didik sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan peserta didik menjadi kurang optimal. Hal ini didukung oleh Dalyono 2009: 55 yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani dan rohani begitu besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar seseorang. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi setiap orang agar badan tetap sehat, pikiran selalu segar, dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai dengan optimal.



Gambar 2. Kesehatan
(sumber: Universitas Esa Unggul, 2022)

1. Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.



Gambar 3. Intelegensi
(sumber: Kompasiana, 2020)

2. Minat dan motivasi merupakan hal yang berpengaruh dalam prestasi belajar karena minat dan motivasi membuat peserta didik merasa senang dalam belajar. Minat yang besar keinginan yang kuat terhadap sesuatu merupakan modal kuat untuk mencapai tujuannya. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri terhadap pentingnya sesuatu.



Gambar 4. Minat dan Motivasi
(sumber: Idekreatifguru, 2016)

3. Cara belajar peserta didik sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang peserta didik sehingga perlu diperhatikan teknik-teknik belajar yang tepat

dan sesuai dengan karakteristik individu. Hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar peserta didik yaitu catatan yang dipelajari, waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar, dan tidak kalah pentingnya dukungan dari orang tua.



Gambar 5. Cara Belajar Peserta Didik
(sumber: Gleick, J)

2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

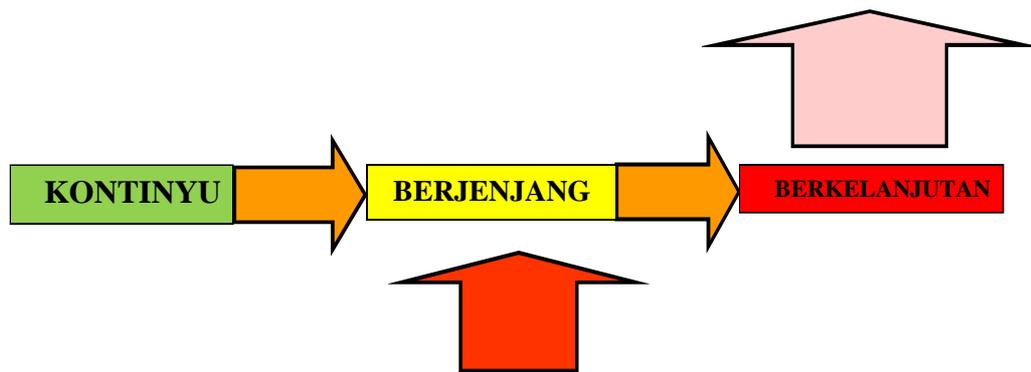
Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

1. Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun.

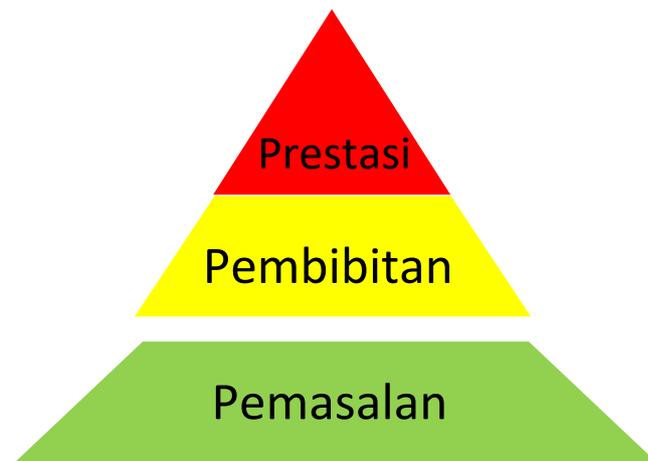
Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usiadini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2. Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun
Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.
3. Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun
Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini. Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 6. Pola Pembinaan Atlet
(sumber: Danardono, 2015)



Gambar 7. Piramida Pembinaan Olahraga
(sumber: Danardono, 2015)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usiadini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.

2.5 Hukum Latihan

Hukum latihan akan menyebabkan makin kuat atau makin lemah hubungan stimulus dan respons (S-R). Semakin sering suatu tingkah laku dilatih atau digunakan maka asosiasi tersebut semakin kuat. Thorndike mengemukakan adanya 2 aspek :

1. *The law of use*, yaitu hukum yang menyatakan bahwa hubungan antara stimulus dan *respons* akan menjadi kuat apabila sering digunakan.
2. *The law of disuse*, yaitu hukum yang menyatakan bahwa hubungan antara stimulus dan respons akan menjadi lemah apabila tidak ada latihan. Interpretasi dari hukum ini adalah semakin sering suatu pengetahuan yang telah terbentuk akibat terjadinya asosiasi antara stimulus dan respon dilatih (digunakan), maka ikatan tersebut akan semakin kuat.

Jadi, hukum ini menunjukkan prinsip utama belajar adalah pengulangan. Semakin sering suatu materi pelajaran diulangi maka materi pelajaran tersebut akan semakin kuat tersimpan dalam ingatan (*memory*).

2.6 Belajar Gerak

2.2.1 Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga. Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

2.2.2 Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak *Reflex*

Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi *Non Diskursif*

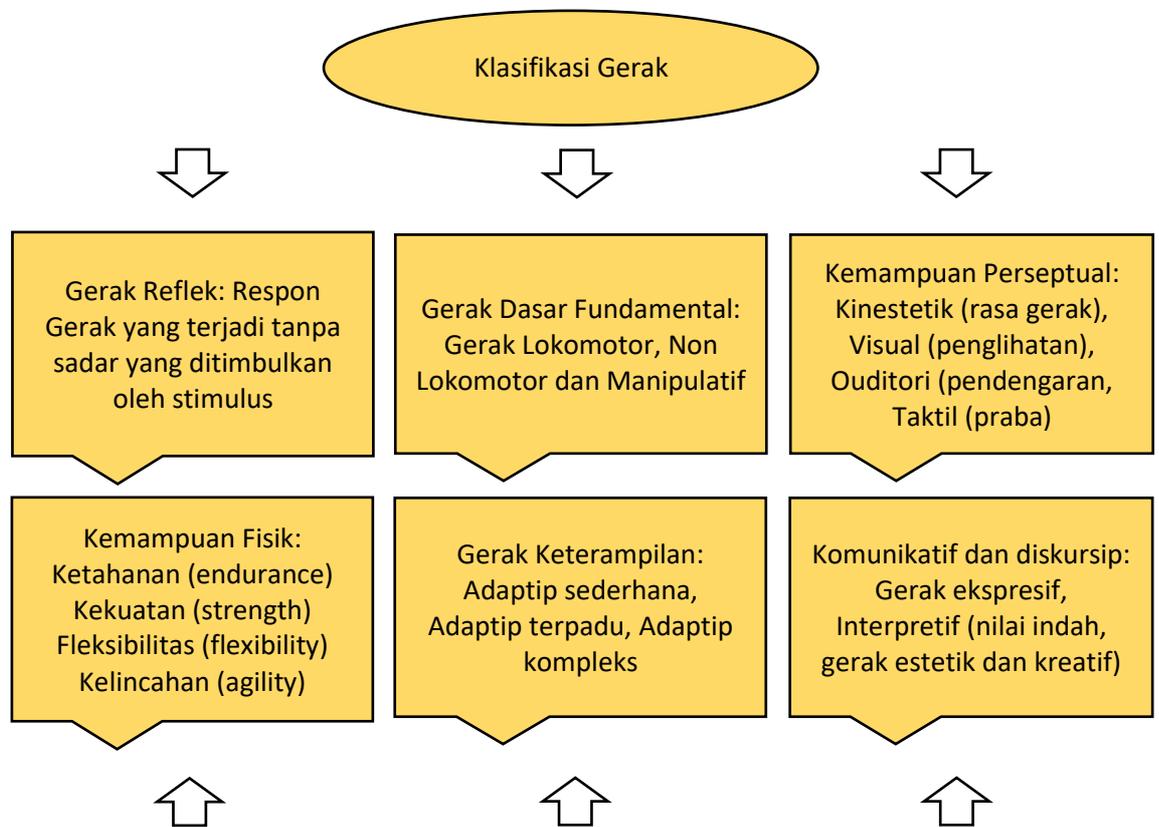
Komunikasi *non diskursif* adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara

berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.
2. Tahap Asosiatif (Fiksasi) Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 8. Klasifikasi Gerak
(sumber: Tarigan H, 2019: 25)

2.7 Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut:

2.7.1 Prinsip *Overload* (Beban Lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Harsono (2004) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2.7.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (*Progresif*)

Menurut Harsono (2004) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

2.7.3 Prinsip *Reversibility* (Kembali Asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali kekeadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu.

Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini berhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ke tingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

2.7.4 Prinsip Kekhususan

Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

2.8 Olahraga Renang

Olahraga renang telah ada sejak zaman purba dan masih menjadi olahraga yang populer hingga saat ini. Renang adalah salah satu bentuk latihan aerobik yang paling efektif dan menyeluruh, karena melibatkan semua organ otot dalam tubuh manusia. Selain itu, renang juga merupakan olahraga yang aman untuk semua kalangan usia dari usia anak-anak hingga dewasa. Menurut Haller (1982:8) renang merupakan olahraga yang dapat di nikmati ketika waktu senggang serta menyehatkan tubuh karena hampir semua otot tubuh bergerak. Berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat.

Menurut Subagyo (2017:53) berenang merupakan aktifitas menggunakan badan mengapung melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Berenang adalah aktifitas yang dilakukan di air dengan menggunakan anggota tubuh atau sebagian anggota tubuh, dengan gerakan tubuh di air seseorang dapat berpindah tempat. Menurut Kurniawan (2019:6) renang merupakan suatu kegiatan olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan dan mengapungkan badan ke permukaan air dengan menggunakan gerakan kaki dan tangan.

2.9 Dasar Belajar Renang

Menurut Haller (1982:12-20) dasar dalam belajar berenang meliputi pengenalan terhadap air (masuk dan berada dibawah air), naik turun, mengapung, mendorong diri, meluncur dan berdiri lagi kemudian bergerak sambil mengapung dengan deskripsi sebagai berikut.

a. Masuk kedalam air

Belajar berenang sebaiknya dilakukan dalam air yang dangkal yaitu setinggi pinggang. Hal yang harus dilakukan pertama kali adalah masuk kedalam air dengan cara berjalan menuruni tangga kolam menuju tempat air paling dangkal. Kemudian lakukan sedikit gerakan seperti berlutut dan gerakan-gerakan tangan kepermukaan air.

b. Posisi dibawah air

Ketika berada dibawah air, cobalah menyelam dan mengambil sesuatu dari dasar kolam. Masukkan secara perlahan muka kedalam air dan cobalah mengatur nafas dengan baik.

c. Naik turun

Setelah mampu menyelam dan mengatur nafas dengan baik, maka lakukan gerakan naik turun secara berturut-turut setiap kali menarik napas, masuk kedalam air, menahan napas, muncul lagi dari bawah permukaan air, mengeluarkan napas dan selama itu juga mata tetap terbuka. Letakkan kedua tangan diatas anak tangga kolam dengan telapak tangan menghadap kebawah, dan kepala menghadap dinding kolam. Kemudian lakukan gerakan naik turun seperti tadi sampai badan benarbenar bisa mengapung.

d. Mengapung

Ketika sudah merasa nyaman dengan gerakan naik turun, maka langkah selanjutnya adalah mengapung atau melayang didalam air. Ambil napas seperti yang dilakukan pada latihan sebelumnya, dan masukkan wajah kedalam air dengan sedikit menjatuhkan tubuh kedepan dengan mata tetap terbuka. Cobalah untuk tenang dan biarkan kaki terangkat dari dasar dan angkat lutut sampai menyentuh dada.

- e. Mendorong diri, meluncur dan berdiri lagi
Pada tahap ini berdirilah dengan punggung menghadap dinding kolam dan merapatlah. Turunkan bahu ke dalam air dan angkat satu kaki menekan ke dinding. Kemudian tarik napas dan masukkan kepala ke dalam air seperti latihan sebelumnya.
- f. Bergerak sambil mengapung
Pada gerakan bergerak dan mengapung ini akan lebih banyak mempergunakan kedua kaki dan bergerak secara perlahan sesuai dengan latihan-latihan sebelumnya.

2.10 Gaya Berenang

Gaya renang adalah cara melakukan gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari ke dua gerakan tersebut yang memungkinkan orang berenang maju di dalam air. Meskipun demikian, orang juga dapat berenang hanya dengan menggerakkan kedua belah kaki sementara lengan tetap diam, atau hanya dengan kedua belah lengan sementara kaki tetap diam.

Menurut Hastuti (2009:31-47) salah satu sasaran pokok tentang program berenang adalah menyediakan satu peluang untuk semua perenang mengembangkan teknik berenang pada empat gaya yaitu:

1. Gaya Bebas

Gaya bebas merupakan suatu gaya yang paling cepat dari semua gaya renang yang dikompetisikan dan salah satu dari gaya pertama yang harus diajar kepada perenang pemula. Pelaksanaan renang gaya bebas adalah dengan melakukan kayuhan lengan agar dapat bergerak maju secara berurutan diiringi dengan tendangan kaki – kaki secara terus-menerus.

2. Gaya Punggung

Gaya punggung, merupakan kebalikan dari gaya bebas mungkin gaya yang paling mudah dari semua gaya yang dapat dipelajari dan dilatihkan, karena posisi kepala yang berlawanan dengan air sehingga memudahkan untuk mengambil nafas.

3. Gaya Dada

Gaya dada merupakan salah satu dalam gaya renang yang juga dikompetisikan. Sebutan lain untuk gaya dada adalah gaya penyelamatan diri. Perenang biasa melakukan gaya dada dengan melakukan gerakan tungkai dan lengan secara simetris. Pengambilan nafas dilakukan setelah diawali oleh kayuhan lengan.

4. Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu-kupu memerlukan koodinasi gerakan yang baik antara kayuhan lengan dan tendangan tungkai-kaki. Pola pembelajaran gaya kupu-kupu sebaiknya dilakukan secara bertahap, yaitu : tendangan kaki, kayuhan lengan dan pernafasan.

2.11 Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas menyerupai gaya berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut juga gaya crawl yang berarti merangkak. Dalam istilah olahraga renang disebut juga gaya bebas (Murni, 2002). Sedangkan Menurut Budiningsih (2010) “renang gaya bebas adalah gaya berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air”. Dalam renang gaya bebas kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan ke bawah. Saat berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat

lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Dalam melakukan renang gaya bebas, untuk menimbulkan dorongan dan memperkecil tahanan diperlukan teknik renang yang baik, daya dorong yang dimiliki perenang merupakan hasil kayuhan lengan dan cambukan kaki, sedangkan untuk memperkecil tahanan air, posisi tubuh perenang harus sejajar dengan permukaan air.

Menurut Simanjuntak (2009:153) Ada beberapa hal yang harus dilakukan sebelum belajar renang gaya bebas, antara lain adalah: (1) pengenalan terhadap air, (2) cara membuang nafas di air, (3) melakukan permainan di air, (4) teknik dasar mengapung, (5) teknik dasar meluncur.

Menurut Hastuti (2009:31) Gaya bebas merupakan suatu gaya yang paling cepat dari semua gaya renang yang dikompetisikan dan salah satu dari gaya pertama yang harus diajar kepada perenang pemula. Pelaksanaan renang gaya bebas adalah dengan melakukan kayuhan lengan agar dapat bergerak maju secara berurutan diiringi dengan tendangan kaki-kaki secara terus-menerus. Posisi tubuh perenang yang horizontal memudahkan perenang tersebut untuk mengambil nafas ke salah satu sisi sesudah kayuhan lengan. Pembelajaran dan pengembangan dari gaya bebas dapat dicapai dengan memecah berbagai kemampuan secara terinci ke dalam beberapa bagian. Pada dasarnya tahapan melakukan renang gaya bebas terdiri dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. Adapun rincian dari masing-masing tahapan tersebut adalah :

1. Sikap awal

Sebelum melakukan renang gaya bebas, perenang harus terlebih dahulu mengambil sikap awal sebagai bentuk ancang-ancang atau persiapan sebelum berenang. Menurut David (2011:24) sikap awal sebelum melakukan renang gaya bebas adalah:

- a. Posisi tubuh *streamline*, yaitu sejajar dengan permukaan air dan posisi kepala normal.
- b. Dada sejajar dengan permukaan air
- c. Kepala berada di posisi normal

2. Pelaksanaan

Setelah melakukan sikap awal, maka tahap selanjutnya adalah pelaksanaan renang gaya bebas. Menurut David (2004:24) pelaksanaan renang gaya bebas terdiri dari:

- a. Kaki digerakkan naik turun secara bergantian (menggantung air) dengan sumber gerakan pangkal paha
- b. Gerakan tangan berputar kedepan dengan gerakan menarik dan mendorong kedalam air
- c. Kepala keluar kepermukaan air, hirup udara dari mulut dan saat kepala didalam keluarkan nafas dari mulut.

Selanjutnya menurut Menurut Hastuti (2009:32-35) adapun cara melakukan renang gaya bebas sebagai berikut.

a) Posisi Tubuh

Posisi tubuh pada gaya bebas adalah telungkup. Kayuhan lengan dan kaki yang konstan membuat gerakan menjadi efisien dan efektif. Posisi tubuh pada gaya bebas:

- 1) Posisi tubuh datar, sedikit menyerong dari bagian pinggang ke bawah.
- 2) Pandangan mata kedepan dan sedikit mengarah ke bawah.
- 3) Posisi tubuh yang agak serong memudahkan tendangan ketika di dalam air.
- 4) Sumber kayuhan lengan berasal dari bahu, memanfaatkan otototot dada yang kuat dan memberikan suatu dorongan yang kuat.
- 5) Posisi kepala dapat menyebabkan mengubah posisi kayuhan kaki. Jika kepala lebih tinggi dari air, posisi kaki akan turun.

b) Gerakan Tungkai dan Kaki

Gerakan atau kayuhan tungkai yang dilakukan dengan benar akan menjaga tubuh tetap dalam posisi horizontal dan seimbang.

Gerakan tungkai dan kaki:

- 1) Gerakan tungkai bersumbu pada pangkal.
- 2) Gerakan yang dilakukan adalah bergantian.
- 3) Ada sedikit tekukan pada lutut.
- 4) Bagian telapak kaki mengarah ke permukaan dan mengocok air tanpa deburan.
- 5) Pergelangan kaki selalu rileks.
- 6) Banyaknya gerakan kayuhan tungkai dan kaki menendang boleh bertukar-tukar karena mungkin berbeda dengan kayuhan lengan.

c) Kayuhan Lengan dan Tangan

Kayuhan lengan dan tangan selalu berkelanjutan. Gerakan tersebut adalah masuk, menyapu ke bawah, menyapu ke dalam, menyapu ke atas dan kembali lurus ke depan.

1) Gerakan – masuk

- Tangan diputar dengan posisi telapak tangan separuh keluar dan posisi telapak tangan masuk pertama kali.
- Tangan masuk diantara garis kepala dan bahu dengan suatu sedikit tekukan pada siku.
- Tangan menjangkau jauh ke depan.

2) Gerakan–kayuhan bawah

- Mengayuh tangan ke arah bawah seolah menangkap sesuatu.
- Gerakan selanjutnya adalah mengayuh ke bawah dan ke luar.
- Siku siap menekuk. Adalah penting bahwa siku tetap lebih tinggi dari tangan.

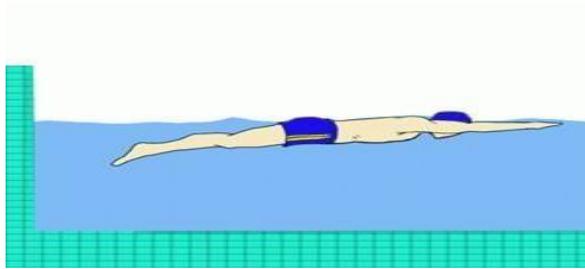
3) Kayuhan ke dalam

- Posisi lengan sejajar dengan garis tubuh.

- Siku menekuk 90 derajat.
 - Mempercepat tangan.
- 4) Kayuhan ke atas
- Tangan sudah mencapai garis pusat tubuh.
 - Hal ini memungkinkan akselerasi melalui pinggang.
 - Tangan ke luar dari air diawali kelingking terlebih dulu.
- 5) Kembali ke posisi semula
- Gerakan ini santai dan menggunakan momentum dari sapuan keatas.
- 6) Posisi siku yang lebih tinggi dibanding tangan.
- Tangan lewat sedekat mungkin dengan tubuh. Kondisi ini tergantung pada fleksibilitas perenang.
 - Begitu tangan melewati bahu, lengan menjangkau jauh ke depan.
- 7) Pernafasan
- Kepala diputar dengan perlahan pada waktunya secara alami.
 - Kepala diputar, tidak diangkat.
 - Pada posisi mengambil nafas posisi siku di atas.
 - Pengambilan nafas tidak dilakukan ketika lengan masuk ke air.
 - Kepala kembali ke posisi awal.
 - Buang nafas secara berangsur–angsur.
 - Pengambilan nafas dilakukan tiap 2 atau 3 kali kayuhan lengan.
- 8) Pengaturan waktu
- Biasanya setiap enam kali stroke kaki diimbangi dengan satu siklus stroke lengan. Hal ini bervariasi antara perenang satu dengan perenang lainnya. Pada perenang jarak menengah dan jauh cenderung untuk melakukan stroke kaki lebih sedikit. Sedangkan menurut Budiningsih (2010), pelaksanaan dalam renang gaya bebas terbagi menjadi empat tingkat yaitu:

d) Sikap Tubuh

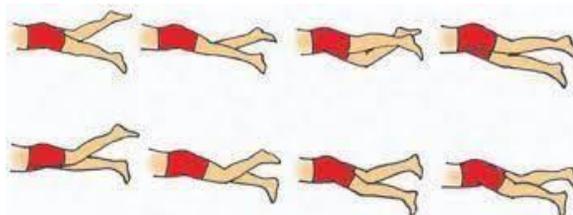
Dalam gaya bebas, kedudukan tubuh perenang dalam keadaan tengkurap, sikap melintang, lengan lurus tepat di atas kepala “mengambang seperti batang kayu”. Garis permukaan air pada kepala berada tepat di atas alis mata. Seluruh tubuh sedatar mungkin dalam air.



Gambar 9. Posisi Tubuh *Streamline*
(sumber: Armen Meiriani, 2020)

e) Gerakan Kaki

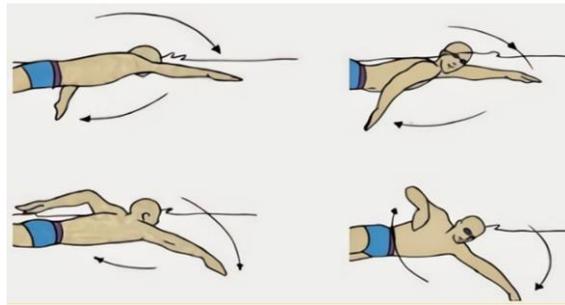
Tendangan kaki itu biasanya disebut tendangan mengipas-ngipas, ketika kaki secara bergantian digerakan ke atas dan ke bawah. Gerakannya dimulai dari pangkal paha dan meneruskannya hingga ke jari kaki. Lutut dan pergelangan kaki jangan membengkok terlalu besar, ia lebih merupakan bengkokan santai. Jari-jari kaki harus secara wajar mengarah ke dalam saling berhadapan. Tendangan mengibas- ngibas membantu perenang maju ke depan. Namun gerakan itu terutama membantu keseimbangan dan memantapkan tubuh yang cenderung berputar serta gerakan ayunan tangan. Sama dengan ayunan tangan yang besar ketika jalan.



Gambar 10. Gerak Kaki Gaya Bebas
(sumber: Armen Meiriani, 2020)

f) Gerakan Lengan “Menangkap, Meraih, Menarik, Mendorong”

Untuk memulai gerakan lengan, tubuh anda harus dalam keadaan tengkurap “batang kayu mengambang” dengan kedua lengan menjulur di atas kepala. Fase/tahap gerak, menarik, dimulai dengan salah satu lengan melakukan gerakan “menangkap” dan selanjutnya ditarik ke bawah. Lengan yang lainnya tetap lurus di atas kepala. Ada empat tingkat gerak menarik lengan yaitu menangkap, meraih, menarik, mendorong. Gerakan menangkap dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke arah kaki, kemudian dilanjutkan dengan gerakan menarik ke arah belakang sepanjang bidang khayal melalui garis pertengahan tubuh, sambil menjaga siku tetap di atas permukaan air. Apabila meneruskan gerakan lengan dalam gaya bebas, gaya menarik pada sikap siku bengkok sampai melewati bahu dilanjutkan dengan gerakan mendorong air ke arah belakang hingga lengan itu berada dalam posisi tubuh lurus, dengan ibu jari dalam keadaan menyentuh paha. Gerakan itu terus menerus dengan melalui masa pemulihan, atau istirahat, dimana tahap ini akan terjadi, segera setelah lengan berada pada posisi tubuh lurus di sisi badan. Pada saat itu gerakan lengan dimulai kemudian dengan mengangkat siku keluar dari permukaan air. Pada saat yang sama, lengan lainnya masih terjulur di atas kepala, mulai dengan tahap gerak “menangkap”. Lengan yang baru keluar dari permukaan air, penting untuk tetap mempertahankan posisi ketinggian siku, dengan sikap tangan rileks di atas permukaan air. Tubuh sebelah atas berputar sesuai dengan lengan, sehingga memungkinkan untuk mengalami masa pemulihan dengan mudah dan rileks. Lengan yang akan masuk air dimulai dengan lengan bagian bawah dan langsung membelah air. Pertama, bagian ujung-ujung jari tangan yang terletak selebar bahu, lalu ditarik lurus, dan siap memulai tarikan lengan.



Gambar 11. Tangan Memasuki Permukaan Air
(sumber: Armen Meiriani,2020)

g) Bernafas dan Koordinasi

Gerak Bernafas dilakukan dengan memutar badan bukan mengangkat kepala ke samping cukup untuk membebaskan mulut di atas permukaan air. Hal ini harus dilakukan tepat pada saat lengan pada posisi siap mengambil nafas. Setelah mengambil nafas cepat-cepat, kepala berputar kembali hingga posisi alis mata, pada saat yang sama dengan berakhirnya sikap pemulihan. Sebelum setiap kali menarik nafas anda harus mengeluarkan nafas melalui mulut dan hidung anda, sebelum memutar kepala. Setiap perenang akan memilih cara tersendiri ke sisi mana ia akan melakukan gerakan mengambil nafas. Gerakan kaki biasanya menghasilkan tendangan dengan enam hitungan yang berarti dan tiga gerakan ke bawah untuk satu tarikan lengan. Pergantian dalam pola menendang dan bernafas diantara para perenang tindakan luar biasa..

3. Sikap Akhir

Setelah melakukan renang gaya bebas, maka perenang akan mengambil posisi pada sikap akhir. Menurut David (2011:24) sikap akhir dilakukan dengan cara posisi tubuh kembali streamline yaitu sejajar dengan permukaan air dan posisi kepala normal. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas adalah teknik renang dengan dada menghadap ke permukaan air, tangan bergerak secara bergantian dan kaki digerakkan seperti gerakan

menggantung air secara bergantian, wajah menghadap ke permukaan air dan pengambilan nafas dilakukan ketika perenang menoleh ke kiri atau ke kanan.

2.12 Alat Bantu Papan Luncur

Alat bantu adalah benda yang dapat membantu sesuatu, sehingga tujuannya dapat dicapai dengan lebih mudah dan gampang, dengan demikian alat bantu pendidikan adalah benda atau alat yang dapat digunakan untuk membantu pendidik dalam memenuhi segala tujuan pembelajaran (Hamid, 2011: 149). Benda yang digunakan sebagai alat bantu pembelajaran renang crawl stroke adalah papan luncur (Apriliyanto dan Hartoto, 2017).

Alat bantu papan seluncur dapat digunakan dengan cara dipegang ditangan untuk memudahkan siswa untuk melakukan meluncur dalam posisi yang steam line, dan memudahkan pengambilan pernapasan serta gerakan kaki (Listiono, 2013:16).

Papan luncur merupakan alat bantu yang digunakan untuk mempermudah siswa dalam pembelajaran renang crawl stroke (Megasari, 2012). Papan luncur terbuat dari plastik atau spon. Alat ini biasanya digunakan saat belajar meluncur sehingga terapung di air, dapat juga dengan sirip kaki katak (Ade Husnul, 2008:24)



Gambar 12. Papan Luncur (*Swimming Board*)

Menurut Permana (2016) menjelaskan mengenai kelebihan menggunakan papan luncur ini adalah:

- a. Frekuensi latihan lebih banyak karena setiap perenang satu pelampung.
- b. Perenang lebih senang karena lebih cepat mengetahui hasil yang didapat dengan gerakan yang berpindah tempat.
- c. Perbaikan gaya akan lebih mudah karena pelampung akan membantu perenang pemula untuk membuat posisi *streamling*.
- d. Akan cepat menguasai bagian-bagian dari renang.

Selain memiliki kelebihan, penggunaan *swimming board* ternyata juga memiliki kekurangan. Menurut Permana (2016) kekurangan dari penggunaan *swimming board* adalah :

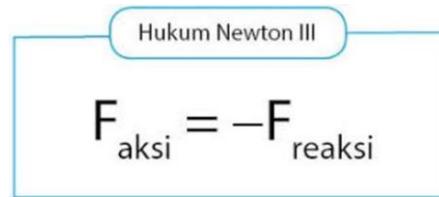
- a. Perenang akan merasa kurang berani karena harus melakukan sendiri dalam tahap pemula.
- b. Perbaikan tidak dapat dilakukan langsung.
- c. Perenang harus punya keahlian dalam mengendalikan pelampung.
- d. Harus menyediakan alat bantu pelampung.

Dari pendapat diatas jelas bahwa papan luncur memberikan kemudahan untuk mengapung karena berat tubuh ditopang oleh pelampung dan untuk belajar gerakan tungkai dan lengan gaya dada akan lebih ringan.

2.13 Hukum Newton

Sesuai dengan namanya, hukum ini dikemukakan oleh Isaac Newton, seorang fisikawan dari Inggris. Hukum ini merupakan hukum dasar fisika yang mengatur tentang gerak, dan merupakan hasil pengkajian ulang dan pengamatan dari kesimpulan Galileo. Hukum ini terdiri dari tiga bagian. Salah satunya adalah Hukum Newton III. Hukum Newton III dapat dinyatakan sebagai berikut: Jika suatu benda mengerjakan gaya pada benda lain, maka benda kedua ini juga akan mengerjakan gaya pada benda pertama yang besarnya sama dengan arah yang berlawanan. Hukum ini juga sering dinyatakan dengan Untuk setiap aksi, ada suatu reaksi yang sama besar

tetapi berlawanan arah. Hukum III Newton dapat juga dituliskan dengan rumus sebagai berikut.



The diagram consists of a light blue rounded rectangle at the top containing the text 'Hukum Newton III'. Below this is a larger light blue rectangle with a thin border, containing the mathematical equation $F_{\text{aksi}} = -F_{\text{reaksi}}$.

Gambar 13. Hukum Newton
(sumber: Isaac Newton 1986)

2.14 Pembelajaran Visualisasi

Penelitian tentang pengaruh visualisasi pembelajaran dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana metode pembelajaran tersebut dapat meningkatkan keterampilan anak renang. Pembelajaran visualisasi dapat membantu dalam memahami teknik renang, sedangkan praktik langsung akan memperkuat keterampilan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih dan anak untuk mengoptimalkan metode pembelajaran guna mencapai peningkatan kinerja dalam renang gaya bebas.

Pembelajaran dan latihan visualisasi dapat berdampak signifikan pada kecepatan renang gaya bebas dengan meningkatkan berbagai aspek performa. Anak sering menggunakan gambaran mental untuk memperkuat teknik, meningkatkan memori otot, dan meningkatkan kemahiran berenang secara keseluruhan.

Penyempurnaan Teknik: Visualisasi memungkinkan perenang untuk melatih mental setiap fase pukulan gaya bebas mereka, dengan fokus pada posisi tubuh yang tepat, gerakan lengan, dan tendangan. Latihan mental ini dapat berkontribusi pada penyempurnaan teknik dan meningkatkan bentuk optimal di dalam air.

Peningkatan Memori Otot: Membayangkan pelaksanaan gerakan yang tepat selama berenang gaya bebas membantu memperkuat jalur saraf, memperkuat memori otot. Hal ini dapat menghasilkan gerakan yang lebih efisien dan terkoordinasi saat perenang berada di dalam air, sehingga berkontribusi pada peningkatan kecepatan.

Mengurangi Kecemasan: Visualisasi dapat membantu mengurangi kecemasan dan membangun kepercayaan diri dengan memungkinkan perenang memvisualisasikan penampilan yang sukses. Ketika atlet merasa lebih rileks dan percaya diri, mereka cenderung tampil lebih baik dan mempertahankan posisi ramping di dalam air, sehingga berdampak positif pada kecepatan mereka.

Perencanaan Strategis: Alat bantu visualisasi dalam menyusun strategi skenario perlombaan. Perenang dapat menavigasi secara mental melalui situasi balapan yang berbeda, membuat keputusan sepersekian detik tentang teknik mondar-mandir, pernapasan, dan pukulan. Persiapan mental ini dapat diterjemahkan ke dalam manajemen perlombaan yang lebih baik dan pada akhirnya meningkatkan kecepatan berenang.

1. Fokus dan Konsentrasi: Latihan visualisasi meningkatkan kemampuan perenang untuk berkonsentrasi pada elemen kunci pukulan mereka. Peningkatan fokus dapat menghasilkan pemanfaatan energi yang lebih baik dan mengurangi hambatan di dalam air, sehingga berkontribusi pada peningkatan kecepatan.
2. Pencegahan Cedera: Visualisasi dapat digunakan untuk latihan mental teknik pencegahan cedera dan proses pemulihan.

Pendekatan proaktif ini dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, memastikan perenang siap secara fisik untuk melakukan yang terbaik.

Singkatnya, pengaruh pembelajaran dan latihan visualisasi terhadap kecepatan renang gaya bebas memiliki banyak segi. Dari menyempurnakan teknik hingga meningkatkan memori otot dan mengurangi kecemasan, menggabungkan gambaran mental ke dalam rutinitas latihan dapat menjadi alat yang berharga bagi perenang yang ingin meningkatkan performa mereka di dalam air.

Tujuan penelitian tersebut mencakup untuk memperluas mana pembelajaran visualisasi dan praktiknya dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Penelitian ini dapat bertujuan untuk mengidentifikasi apakah penggunaan teknik visualisasi, bersama dengan praktik langsung, dapat meningkatkan keterampilan teknis dan kecepatan renang para peserta.

2.15 Visualisasi

Kemampuan visualisasi merupakan indikator kepekaan seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak. Kepekaan akan berpengaruh terhadap pemrosesan semua informasi yang diterima seseorang baik melalui indra penglihatan, pendengaran, maupun indra perasa (kinestesi), sehingga kecepatan seseorang dalam mempelajari gerak sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam memvisualisasikan semua informasi yang diterima. Ada beberapa istilah yang mengandung makna sama dengan visualisasi, antara lain:

1. *Visuol Image* menurut Gallwey (1982) adalah proses yang dilakukan seseorang dalam mempelajari satu gerak dengan cara melihat, membayangkan, kemudian mempraktekannya sesuai dengan yang dilihat sebelumnya.
2. Visualisasi menurut Porter dan Foster (1986) dan Wilkinson dalam USPTA(1986) adalah melihat dengan mata hatinya (*seeing with the mind's eye*). Dimana gerak teknik itu dilihat, direnungkan, dirasakan dalam bayangan dan selanjutnya dipraktekkan secara fisik.
3. *Yisio Motor Behovior Reheqrsal* menurut Straub (1980) dan Suinn dalam Gill (1986:52) adalah suatu aktivitas mental (secara tertutup)

yang dipengaruhi oleh pengalaman seseorang yang diperoleh melalui sensor motoriknya.

2.16 Praktik

Praktik adalah kegiatan yang dilakukan peserta didik setelah pendidik memberikan abah-abah dan menggunakan benda atau alat kemudian diperagakan, dengan harapan peserta didik menjadi jelas dan mudah sekaligus dapat mempraktikkan materi yang dimaksud. Adapun kelebihan dari metode praktek dalam pembelajaran menurut Sagala adalah sebagai berikut:

1. Dapat membuat peserta didik lebih percaya atas kebenaran atau kesimpulan berdasarkan percobaan yang dilakukan sendiri daripada hanya menerima penjelasan dari guru atau dari buku.
2. Dapat mengembangkan sikap untuk mengadakan studi eksplorasi tentang sains dan teknologi.
3. Dapat menumbuhkan sikap-sikap ilmiah seperti bekerjasama, bersikap jujur, terbuka, kritis dan bertoleransi.
4. Peserta didik belajar dengan mengalami atau mengamati sendiri suatu proses atau kejadian.
5. Memperkaya pengalaman peserta didik dengan hal-hal yang bersifat objektif dan realistis.
6. Mengembangkan sikap berpikir ilmiah.

2.17 Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini dibutuhkan hasil penelitian yang relevan karena dapat menunjang kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat menunjang penelitian ini. Hasil penelitian yang relevan bukan berarti samadengan yang akan diteliti namun masih dalam lingkup yang sama yaitu masalah yang diteliti, waktu penelitian, tempat penelitian, sampel penelitian, metode penelitian, analisis penelitian atau kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2018). Adapun hasil penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Pande Made Dharma Sanjaya (2021) yang berjudul “Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas berpengaruh terhadap penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan renang peserta didik baik secara simultan maupun parsial, hal ini ditunjukkan dengan nilai $\text{sig.} < 0.05$. Dari hasil deskriptif data juga diperoleh hasil penelitian berupa variabel kecepatan peserta didik lebih dipengaruhi oleh pembelajaran berbasis youtube dibandingkan variabel pemahaman konsep. Sehingga bisa direkomendasikan bahwa pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas bisa digunakan sebagai salah satu pembelajaran inovatif untuk olahraga renang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamaad Rizal Bastomi (2018) yang berjudul “Pengaruh Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo” Berdasarkan hasil penelitian pemberian media audio visual berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya dada, hal ini dibuktikan dari hasil rata-rata *pretest* adalah 34,75 sedangkan rata-rata *posttest* adalah 56,21 dan nilai *t*-hitung sebesar 7,679 dengan signifikansi 0,00. Nilai *t*-tabel pada signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 1,6896. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai *t*-hitung lebih besar dari nilai *t*-tabel ($t > t$). Oleh karena *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel ($7,679 > 1,6896$), maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo dinyatakan diterima dengan peningkatan sebesar 61,85% terhadap hasil belajar renang gaya dada.

2.18 Kerangka Berpikir

Dengan melihat uraian dari kajian teori yang ada dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut, menurut Harsono (2004), bahwa kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu sesingkat mungkin, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin”. Dalam olahraga renang kecepatan sangat diperlukan saat perlombaan untuk melihat pemenang. Sedangkan kemampuan visualisasi merupakan indikator kepekaan seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak, dan praktek adalah kegiatan yang dilakukan peserta didik setelah pendidik memberikan abah-abah dan menggunakan benda atau alat kemudian diperagakan, dengan harapan peserta didik menjadi jelas dan mudah sekaligus dapat mempraktekkan materi yang dimaksud. Dari tinjauan teori tersebut bahwa visualisasi dan praktik diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang.

2.19 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2016) hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya melalui penelitian yang ilmiah. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H₁ : Ada pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.
- H₀ : Tidak ada pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.
- H₂ : Ada pengaruh pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.
- H₀ : Tidak ada pengaruh pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.

- H₃ : Ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.
- Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan metode yang dapat digunakan untuk penggunaan berbagai teknik, alat, dan pendekatan untuk mengumpulkan data dan informasi yang di perlukan dalam sebuah penelitian. Metode penelitian digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang telah diajukan.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan design berupa *posttest control group design* (Rogers & Revesz, 2019). Proses pelaksanaan penelitian dikelompokkan menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan pembelajaran berbantu video model latihan renang gaya bebas. Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas ini dilakukan dengan mengkombinasi pembelajaran biasanya dengan video. Video-video yang digunakan adalah video model latihan yang di kemas menarik agar anak-anak yang menontonnya tertarik. Sedangkan untuk kelas kontrol hanya dilakukan dengan pembelajaran praktik biasa. Kedua kelompok diberikan tes awal baik berkaitan dengan penguasaan dan kecepatan. Dari tes awal didapatkan bahwa anak dari kedua kelompok berasal dari kelompok yang mempunyai kemampuan yang sama. Data yang akan diperoleh dalam penelitian ini adalah penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol. Menurut Hamdayana (2017:125) metode eksperimen adalah metode pemberian kesempatan kepada anak didik perorangan atau kelompok untuk dilatih melakukan suatu proses atau percobaan.

Melalui penerapan metode ini, anak didik diharapkan sepenuhnya terlibat merencanakan eksperimen, melakukan eksperimen, menemukan fakta,

mengumpulkan data, mengendalikan variabel, dan memecahkan masalah yang dihadapnya secara nyata.

Berdasarkan uraian definisi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa metode eksperimen merupakan sebuah metode pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan kegiatan eksplorasi lingkungan dan melakukan percobaan untuk mengamati suatu objek atau fenomena secara langsung atau nyata.

Dalam penelitian ini akan di deskripsikan mengenai besarnya pengaruh pembelajaran visualisai dan praktik terhadap anak usia 10-13 tahun. Pembelajaran visualisasi dan praktik dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian pembelajaran visualisasi dan praktik di lakukan dalm 3 kali dalam satu minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2014) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebabakibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Suharsimi Arikunto (2014) menggambarkan didalam disain penelitian eksperimen, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu latihan kecepatan renang gaya bebas menggunakan pembelajaran video lalu mempraktekan. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung.



Gambar 14. Desain Eksperimen

Keterangan:

- X = Perlakuan pembelajaran visualisasi dan praktik
 O1 = Nilai *pretest* kelompok eksperimen
 O2 = Nilai *posttest* kelompok eksperimen
 O3 = Nilai *pretest* kelompok kontrol
 O4 = Nilai *posttest* kelompok kontrol

Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto (2006) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang.

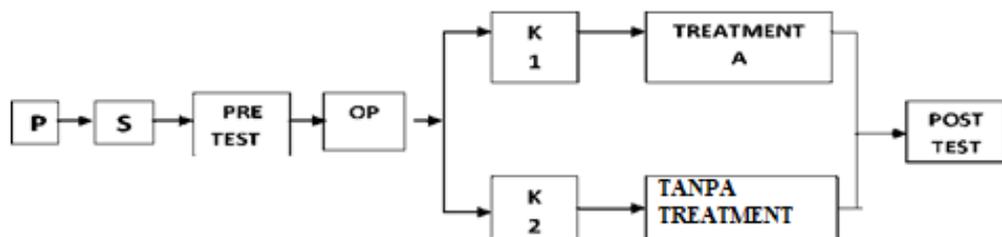
3.3.2 Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2010) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto 2014), karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel

penelitian ini adalah peserta didik usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang.

3.4 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test design*. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 15. Desain Penelitian
(sumber: Ahyar dkk, 2020)

Keterangan

- P : Populasi
 S : Sampel
Pre test : Tes kecepatan renang gaya bebas 25 m
 OP : *Ordinal pairing*
 K1 : Kelompok eksperimen
 K2 : Kelompok kontrol
Treatment A : Perlakuan pembelajaran visualisasi dan praktik
Treatment B : Tidak diberi perlakuan
Post test : Tes akhir kecepatan renang gaya bebas 25 m

Dijelaskan bahwa semua sampel diberikan tes di awal yaitu langsung berenang 25 m untuk melihat kemampuan anak berenang serta mengelompokkan mereka. Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung tersebut. Kemudian dilakukan pembagian kelompok berdasarkan kemampuan kecepatan. Selanjutnya, dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal printing* (Sutrisno Hadi, 2000:111), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor yang didapat.

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Ranking	Ranking
1	2
4	3
5	6
8	7
Dst....	

Gambar 16. *Ordinal Pairing*
Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama rata akan tingkat skor yang di dapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* sesuai dengan kelompok yang dibagi tadi 15 orang langsung praktik selama 16 kali pertemuan yang satu kelompok lagi diberi tambahan pembelajaran visualisasi dengan memberi video pembelajaran renang. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah di tentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh terhadap pembelajaran visualisasi dan praktik dengan cara membandingkan hasil angka hasil data angka dari tes awal dan akhir.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:68) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu pembelajaran visualisasi, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu kecepatan praktik renang gaya bebas 25 m. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

3.5.1 Variabel Bebas (X)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Menurut Sugiyono (2015) “variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terkait)”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran visualisasi dan praktik.

3.5.2 Variabel Terikat (Y)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (Sugiyono, 2015). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya bebas.

3.6 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Nurhasan (2007), menjelaskan “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu objek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes, maka alat uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Tujuan

Untuk mengetahui tingkat ketangkasan renang dan dapat digunakan untuk mengatur atau mengelompokkannya, sehingga mempunyai dasar dalam pemberian nilai olahraga renang.

b. Alat dan fasilitas

Alat-alat dan perlengkapan yang digunakan adalah kolam renang, *stopwatch*, bendera *start*, tali, dan blangko serta alat tulis lainnya.

c. Beberapa ketentuan

- 1) Sebelum pelaksanaan tes dimulai *testee* diberi pemanasan ± 10 menit dengan bentuk latihan disesuaikan dengan keadaan tes.
- 2) Tiap test dapat melakukan sebanyak 3 kali.
- 3) Apabila terjadi kesalahan waktu *start* maka pembantu wasit membunyikan peluitnya sebagai syarat agar perenang-perenang kembali ke tempat *start* untuk memulai *start* lagi.
- 4) Untuk melancarkan *testing* para perenang diatur berjajar menjadi beberapa kelompok dan namanya ditulis berurutan pada blangko yang telah disiapkan.
- 5) Sebelum tes dilakukan, instruktur/ pelatih menjelaskan lebih dahulu hal-hal yang bersangkutan dengan tes yang akan dilakukan.

d. Nilai

- 1) Waktu mulai dari *start* sampai *finish* dengan jarak 25 meter dicatat sampai sepersepuluh detik.
- 2) Selanjutnya kita pergunakan norma penelitian pada tabel tiap-tiap untuk melihat pencapaian para perenang.



Gambar 17. *Stopwatch*
(sumber: Waktu Olahraga, 2022)

Kategorian dari hasil tes, kemudian dikelompokkan kedalam lima kategori yang mengacu pada pendapat Thoha (2003,pp. 100-101) Penilaian Acuan Norma (PAN) dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Acuan Norma (PAN) Dalam Skala

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

3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, makateknik yang digunakan adalah :

1) Observasi

Observasi adalah teknik pengamatan yang dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai pembelajaran visualisasi dan praktik dan kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 Tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung.

2) Teknik Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 Tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung.

3) Tes dan Pengukuran

Suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan berdasarkan data/informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran sehingga

memperoleh data secara objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistika. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kecepatan renang gaya bebas 25 meter.

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 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 :

- a) 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

- b) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal. Kemudian di hitung peluang $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$
- c) 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
- $$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } \dots Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{yang } \leq Z_i}{n}$$
- d) 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 $L_0 < L_{tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika $L_0 > L_{tabel}$, 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.

Didapat dari tabel F

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

3.7.2 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 hitung > t tabel dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a 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 separate, 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 $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separate 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 ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separate 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-hitung \leq t-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 latihan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai 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

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 8,936 > t_{tabel} = 2,145$.
2. Ada pengaruh pembelajaran non visualisasi terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 5,121 > t_{tabel} = 2,145$.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 1,913 < t_{tabel} = 2,048$.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian di lapangan, maka diajukan beberapa saran diantaranya:

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas.
2. Bagi Guru dan Dosen
Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses latihan renang gaya bebas.

3. Pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung ini agar menjadi bahan acuan dan dijadikan inspirasi ataupun memberikan masukan supaya pihak pemerintah, masyarakat, organisasi olahraga terkhususnya pada cabang olahraga renang, dan pelatih dalam menciptakan dan mengembangkan atlet yang unggul, berprestasi serta berkualitas, serta dapat menciptakan kondisi yang dapat memberikan kepuasan latihan, harus benar-benar memperhatikan aspek yang dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Husnul, A. 2008. *Mari Berenang*. Aurora Angkasa Perdana, Bogor.
- Hardani, A. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu, Yogyakarta.
- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. 2017. Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui *Video Compact Disk* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di SMP Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 74.
- Apriliyanto, R.B., & S, Hartoto. 2017. Pengaruh Penerapan Alat Bantu *Pull Buoy* Dan Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 05 No. 02: 192-197.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Meiriani, A. 2020. *Teori Pembelajaran Renang Dasar*. LPPM Universitas Bung Hatta, Padang:.
- Rizal, B. M . 2018. *Pengaruh Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 06 Nomor 01 Tahun 2018, 5 – 9
- Budiningsih, A. 2010. *Berenang Gaya Bebas*. PT Pura Barutama, Kudus.
- Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Danardono. 2015. *Pembinaan Atlet*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.

- Farizal, I., & Akbar, T. 2020. Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203.
- Fatmawati, E., Karmin, & Sulistiyawati, R. S. 2018. Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Video Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 12(1), 24–31.
- Sutrisno, H. 2000. *Statistik*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Haller, D. 1982. *Belajar Berenang*. Pionir Jaya, Bandung.
- Harrow, A. J. 1972. *A Taxonomy of The Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives*. Longman Inc, New York.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Universitas. Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hernawan. 2020. *Olahraga, Rekreasi, dan Waktu Luang*. PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- Jumanta., & Hamdayana. 2017. *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Kiram, Y. 2016. *Belajar Keterampilan Motorik (Edisi Revisi)*
- Koni. 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Koni, Jakarta.
- Listiono. 2013. Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu pada Siswa Kelas X.2 SMA Budaya Bandar Lampung 2013/2014. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Megasari, K. 2012. Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas: Ptk Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Cimahi, (Online), (<http://repository.upi.edu/10535/>, diakses 22 Desember 2016).
- Muliani, N. K. D., & Wibawa, I. M. C. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar IPA. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(1), 107–114.
- Murni., & Muhammad. 2002. *Renang*. Depdiknas, Jakarta.
- Mutohir, T. 2005. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Depdiknas, Jakarta.

- Navisha, R. I., Tastra, I. D. K., & Dibia, I. K. 2017. Pengaruh Model STAD Berbantuan Media Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Sd Kelas V. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 5(2).
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. 2021. Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 6(1), 56–65.
- Nurhasan. 2007. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat. Jendral Olahraga, Jakarta.
- Paturusi., & Achmad. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Pebriani, N. L. P., Japa, I. G., & Antara, P. 2021. Video Pembelajaran Berbantuan Youtube untuk Meningkatkan Daya Tarik Siswa Belajar Perubahan Wujud Benda. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 9(3), 397.
- Permana, R. 2016. Penggunaan Media Pembelajaran *Swimming board* dalam Pengembangan Afektif: NATURALISTIC: *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 29-37.
- Rezki., & Jatra, R. 2019. Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal Sport Area*, 4(1), 258–265.
- Sanjaya., & Dharma, P. M. 2021. Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Volume 6, Number 2, Tahun 2022, pp. 297-305, Merauke, Indonesia.
- 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.
- Subagyo. 2017. *Belajar Renang Bagi Pemula*. LPPM UNY, Yogyakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.

- Suratun, S., Irwandani, I., & Latifah, S. 2018. Video Pembelajaran Berbasis Problem Solving Terintegrasi Chanel Youtube: Pengembangan pada Materi Cahaya Kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education*, 1(3), 271–282.
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Metro-Lampung:
- Damrah, T., & Nurmai, E. 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*, IV(2), 209–219.
- Suherman, W. S. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan*. Jaman Teori dan Praktek Pengembangan. FIK UNY, Yogyakarta.
- Yeni, H. O., Surahman, F., Sanusi, R., & Zulfikri. 2019. Pengaruh Latihan *Push-up* terhadap Kecepatan Renang gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Usia 15-17. *Jurnal Pendidikan MINDA*, 1(1), 1– 10.
- Yuyun, Y. 2011. *Latihan Fisik*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.