

**PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTEK
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA
ANAK USIA 10-13 TAHUN DI BEN SWIMMING COURSE**

(Skripsi)

Oleh

**KI PRIYO BAGASKORO
2013051018**



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

ABSTRAK

PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTEK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI BEN SWIMMING COURSE

Oleh

KI PRIYO BAGASKORO

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di Ben *Swimming Course*. 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 praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan nilai $t_{hitung} = 13,153 > t_{tabel} = 2,145$. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai $t_{hitung} = 1,743 < t_{tabel} = 2,145$. 3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek dengan kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai $t_{hitung} = 2,100 > t_{tabel} = 2,048$.

Kata kunci: praktek, renang gaya bebas, usia 10-13 tahun, visualisasi

ABSTRACT

THE EFFECT OF VISUALIZATION AND PRACTICE LEARNING ON FREESTYLE SWIMMING SPEED IN CHILDREN AGED 10-13 YEARS AT BEN SWIMMING COURSE

By

KI PRIYO BAGASKORO

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 the Ben Swimming Course. 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 $t_{count} = 13.153 > t_{table} = 2.145$. 2) There is no significant effect of the control group on freestyle swimming speed, with a value of $t = 1.743 < t_{table} = 2.145$. 3) There is a significant difference between the visualization and practice learning group and the control group regarding freestyle swimming speed, with a value of $t = 2,100 > t_{table} = 2,048$.

Keywords: ages 10-13 years, freestyle swimming, practice, visualization

**PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTEK
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA
ANAK USIA 10-13 TAHUN DI BEN SWIMMING COURSE**

**Oleh
KI PRIYO BAGASKORO**

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 PRAKTEK TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA
10-13 TAHUN DI BEN SWIMMING COURSE

Nama Mahasiswa :

Ki Priyo Bagaskoro

Nomor Pokok mahasiswa :

2013051018

Program Studi :

S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan :

Ilmu Pendidikan

Fakultas :

Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I :

Pembimbing II :

Drs. Herman Tarigan, M.Pd

NIP. 196012311988031018

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

NIP. 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

I Tim Pengujii

Ketua

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

Sekretaris

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

Pengujii

Bukan Pembimbing

Dr. Fransiskus Nurseto S, M.Psi.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Broj. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP. 06512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi / 19 Juni 2024



Two handwritten signatures in black ink are present on the right side of the document. The top signature is larger and more stylized, while the bottom one is smaller and more cursive.

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ki Priyo Bagaskoro
NPM : 2013051018
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 Praktek Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Anak Usia 10-13 Tahun Di Ben *Swimming Course*”** 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, 24 Juni 2024



Ki Priyo Bagaskoro
NPM 2013051018

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ki Priyo Bagaskoro lahir di Bandarlampung, 17 Maret 2001. Putra ke dua dari Bapak M. Sulaiman dan Ibu M. Sudarti. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Xaverius 3 Bandar Lampung selesai pada tahun 2013. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Xaverius 4 Bandar Lampung selesai pada tahun 2016. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Bandar Lampung selesai pada tahun 2019.

Tahun 2020, Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Lampung Program Studi Pendidikan Jasmani melalui jalur PMPAP. Pada tahun 2023 Melakukan KKN DAN PLP di Desa Negeri Ujan Mas, Kecamatan Gunung Labuhan, Kabupaten Way Kanan. Demikian daftar riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Saya tidak punya waktu sakit hati, saya tidak punya energi untuk dendam, saya bersyukur atas apa yang Tuhan berikan kepada saya, jangan capek, jangan mudah tersinggung, jangan mudah sakit hati, fokuslah memperjuangkan apa yang ingin dicapai.

(Bagaskoro)

PERSEMBAHAN

*Ku persembahkan karya sederhanaku kepada
Kedua orang tuaku yang telah mendukung dan memberikan kasih sayang serta
doa demi keberhasilanku. Terimakasih atas jeripayah dan pengorbanan yang
kalian berikan kepadaku. Doa dan restu kalian berdua, adalah jalan bagiku untuk
menuju keberhasilan kelak*

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Pengaruh Pembelajaran Visualisasi dan Praktek Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Anak Usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*”**. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
7. Dr. Fransiskus Nurseto S, M.Psi., Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
8. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Kepala Ben *Swimming Course* yang telat memberi izin untuk penelitian.
10. Ernestin Ayudia Lintang Ranumasari yang selalu mengingatkan, memberi masukan, serta memotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-teman kontrakan Aska yang selalu memberikan solusi dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
12. Penjas 20 yang selalu memberikan tawa dan canda.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa

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, 24 Juni 2024

Ki Priyo Bagaskoro
NPM 2013051018

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	
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. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Olahraga	9
2.2 Pengertian Olahraga	11
2.3 Kualitas Prestasi	12
2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat	15
2.5 Hukum Latihan	17
2.6 Belajar Gerak	17
2.6.1 Belajar Gerak	17
2.6.2 Ranah Gerak	18
2.7 Prinsip Latihan	21
2.7.1 Prinsip <i>Overload</i> (Beban Lebih)	21
2.7.2 Prinsip <i>Progresif</i> (Peningkatan Beban Terus Menerus)	21
2.7.3 Prinsip <i>Reversibility</i> (Kembali Asal)	21
2.7.4 Prinsip Kekhususan	22
2.8 Renang	22
2.9 Biomekanika Renang Gaya Bebas	23
2.10 Renang Gaya Bebas	24
2.11 Hukum Newton	34
2.12 Hakikat Pembelajaran	35
2.13 Visualisasi	36
2.14 Praktek	36

2.15 Kecepatan.....	37
2.16 Penelitian yang Relevan	38
2.17 Kerangka Berpikir	39
2.18 Hipotesis Penelitian	39
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	41
3.2 Jenis Penelitian	42
3.3 Populasi dan Sampel	42
3.3.1 Populasi.....	42
3.3.2 Sampel.....	43
3.4 Desain Penelitian	43
3.5 Variabel Penelitian	45
3.5.1 Variabel Bebas	45
3.5.2 Variabel Terikat	45
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	46
3.6.1 Instrumen Penelitian	46
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.7 Teknik Analisis Data	48
3.7.1 Uji Prasyarat.....	48
3.7.2 Uji Hipotesis	49
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	52
4.1.2 Uji Prasyarat.....	57
4.1.3 Uji Hipotesis	58
4.2 Pembahasan	60
V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	64
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala.....	47
2. Hasil penelitian kecepatan renang gaya bebas.....	52
3. Distribusi frekuensi kecepatan renang gaya bebas kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek.....	54
4. Distribusi frekuensi kecepatan renang gaya bebas kelompok kontrol.....	56
5. Uji normalitas.....	58
6. Uji homogenitas.....	58
7. Uji pengaruh kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek.....	59
8. Uji pengaruh kelompok kontrol.....	59
9. Uji perbedaan <i>post test</i> kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek dengan kelompok kontrol.....	59

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.....	14
6. Pola pembinaan atlet	16
7. Piramida pembinaan olahraga	16
8. Klasifikasi gerak	20
9. Posisi tubuh <i>streamline</i>	26
10. Gerak kaki gaya bebas	28
11. Tangan memasuki permukaan air	29
12. Fase tangan menangkap air	30
13. Fase tangan menarik air	30
14. Fase tangan mendorong air	31
15. Fase tangan istirahat.....	31
16. Fase pengambilan napas	32
17. Gerakan tangan kiri.....	33
18. Gerakan tangan kanan	34
19. Hukum Newton	34
20. Desain eksperimen	42
21. Desain penelitian.....	43
22. <i>Ordinal pairing</i>	44
23. <i>Stopwatch</i>	47
24. Tes awal dan tes akhir kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek....	53

25.	Persentase kecepatan renang gaya bebas kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek	55
26.	Tes awal dan tes akhir kelompok kontrol	55
27.	Persentase kecepatan renang gaya bebas kelompok kontrol	57
28.	Rata-rata kecepatan <i>post test</i> kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek dengan kelompok kontrol	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat izin penelitian	69
2. Surat balasan penelitian	70
3. Kerangka paket kegiatan visualisas	71
4. Tes awal kecepatan renang gaya bebas	85
5. Pembagian kelompok dengan <i>ordinal pairing</i>	86
6. Tes akhir kecepatan renang gaya bebas kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek	87
7. Tes akhir kecepatan renang bebas kelompok kontrol	88
8. Uji normalitas tes awal kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek	89
9. Uji normalitas tes akhir kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek	90
10. Uji normalitas tes awal kelompok kontrol	91
11. Uji normalitas tes akhir kelompok kontrol	92
12. Uji homogenitas tes awal	93
13. Uji homogenitas tes akhir	94
14. Pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas	95
15. Pengaruh kelompok kontrol	96
16. Perbandingan tes awal kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek dan kelompok kontrol	97
17. Perbandingan tes akhir kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek dan kelompok kontrol	99
18. Tabel L uji normalitas	101
19. Tabel T	102
20. Dokumentasi penelitian	103

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, yang dimaksud Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga.

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk: a) melakukan kegiatan Olahraga; b) memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga; c) memilih dan mengikuti jenis atau cabang Olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya; d) memperoleh informasi, pengarahan, dukungan, bimbingan, serta Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan; e) menjadi Pelaku Olahraga; f) mengembangkan olahraga berbasis nilai luhur budaya bangsa; g) mengembangkan Industri Olahraga; h) berpartisipasi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan kegiatan Keolahragaan; i) meningkatkan Prestasi dan mengikuti kejuaraan pada semua tingkatan; dan j) memperoleh Penghargaan olahraga. Warga negara yang memiliki disabilitas fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga sesuai dengan kebutuhan, harkat, dan

martabatnya. Setiap warga negara berkewajiban untuk berperan serta dalam kegiatan Olahraga dan memelihara Prasarana Olahraga dan Sarana Olahraga serta lingkungan.

Kurikulum merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah membentuk individu yang terliterasi secara jasmani, dengan uraian sebagai berikut:

1. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat.
3. Mengembangkan pola gerak dasar (*fundamental movement pattern*) dan keterampilan gerak (*motor skills*) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (*personal and social responsibility*).

5. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi keriang, interaksi sosial, tantangan, dan ekspresi diri.
6. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang di gemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu lelaki maupun perempuan, olahraga renang mempunyai tujuan bermacam-macam antara lain untuk olahraga. Menurut (Erlangga, 2010) renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan membangkitkan perasaan berani dan Menurut Sriningsih (2016) renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabar olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga *finish*. Pendidikan olahraga rekreasi, rehabilitasi dan olahraga prestasi prinsip dasar untuk mencetak atlet yang berprestasi pelatih atau pembina harus mampu meramu program latihan secara sistematis. Adapun berbagai macam gaya renang yang ada antara lain adalah gaya bebas, gaya punggung dan gaya bebas dan sebagainya.

Dalam pembahasan ini penulis akan membahas terkait renang gaya bebas. Renang gaya bebas merupakan salah satu nomor cabang olahraga dari kelompok, olahraga aquatic, dan orang yang menekuninya, secara fisiologis harus memiliki keterampilan tertentu. Dijelaskan bahwa renang gaya bebas adalah gaya renang yang dilakukan sejak adanya manusia di dunia ini, pada zaman itu terutama sebagai alat bela diri dalam menghadapi alam pada masa itu. Sejarah menunjukkan bahwa kota-kota atau desa-desa pada zaman dahulu terletak di sekitar sungai-sungai besar.

Menurut Subagyo (2018) Gaya ini meniru cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Pada awalnya, gaya *crawl* disebut juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup. Menurut Armen (2020) renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi bebas menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki dengan bergantian dipukul naik turun kearah atas serta ke bawah. Pada saat berenang gaya bebas, posisi muka menghadap permukaan air, pernapasan dilakukan waktu tangan digerakkan menuju ke belakang (*push*), waktu tubuh menjadi miring serta kepala menghadap samping. Pada saat mengambil napas, perenang dapat menoleh ke kiri dan ke kanan. Dibanding gaya renang yang lain, gaya bebas adalah gaya berenang yang dapat membuat badan melaju lebih cepat di air.

Menurut Kurniawan (2019:6) renang merupakan suatu kegiatan olah raga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan dan mengapungkan badan ke permukaan air dengan menggunakan gerakan kaki dan tangan. Renang gaya bebas adalah renang gaya lain apa saja selain gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung kecuali dalam pertandingan gaya ganti estafet atau gaya ganti perorangan. Pada olahraga renang setiap anggota tubuh memiliki peranan penting terhadap efektifitas gerak yang dilakukan, terutama pada kecepatan waktu yang ditempuh, sesuai dengan jarak dan gaya renang yang dilakukan. Selain itu dipengaruhi pula oleh komponen-komponen fisik yang dominan yang harus dimiliki perenang adalah kemampuannya. Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh perenang adalah kemampuan penguasaan keterampilan. Teknik dan kemampuan kondisi fisik.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam pembelajaran renang gaya bebas pada peserta didik Ben *Swimming Course* dapat dilihat masih banyak perenang yang masih belum mengoptimalkan kecepatan berenang, hal ini ditunjukkan pada saat berenang sebagian perenang masih melakukan kesalahan pada saat melakukan renang gaya bebas, antara lain sebagian perenang pada

saat melakukan gerakan mengayuh lengan atau melakukan gerakan memutar lengan masih kurang baik sehingga memperlambat kecepatan. Sehingga pada saat melakukan renang gaya bebas belum menimbulkan dorongan yang maksimal, dan juga gerakan kaki yang masih kaku dan seharusnya bisa lebih rileks saat bergerak, kemudian kaki hanya di gerakkan dari lutut sampai ke bawah seharusnya kaki di gerakkan mulai dari pangkal paha sampai ke bawah. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul penelitian “Pengaruh Pembelajaran Visualisasi dan Praktek terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Anak Usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan gerak dasar olahraga renang.
2. Kurangnya kekuatan kayuhan atau tarikan tangan pada renang gaya bebas.
3. Kurangnya kayuhan kaki pada renang gaya bebas.
4. Kurangnya kecepatan tarikan tangan dan jangkauan kayuhan kaki tangan renang gaya bebas.
5. Kurangnya gerak dasar pernapasan pada renang gaya bebas.

1.3 Batasan Masalah

Dengan teridentifikasinya permasalahan tersebut di atas, maka permasalahan dibatasi pada penambahan pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*.

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. Bagaimana kemampuan gerak dasar renang gaya bebas?
2. Apakah pengaruh kekuatan kayuhan kaki renang gaya bebas?
3. Apakah ada pengaruh kecepatan kayuhan atau tarikan tangan renang gaya bebas?
4. Apakah panjang jangkauan atau tarikan kaki dan tangan mempengaruhi renang gaya bebas?
5. Bagaimana gerak dasar pernapasan pada renang gaya bebas?

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 mengetahui pengaruh pembelajaran visualisasi terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*.
2. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*.

1.6 Manfaar Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak di capai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya di cabang olahraga renang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti (peserta didik) untuk bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar

atau melatih olahraga renang, dan hasil penelitian ini di harapkan memberikan sumbangan yang berguna bagi sekolah, peserta didik maupun peneliti.

- b. Bagi Ben *Swimming Course*, penelitian ini dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan dalam penerapakan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada cabang olahraga renang.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di kolam renang Global Surya/ Lampung Walk.

2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah pembelajaran visualisali, praktek dan kecepatan renang gaya bebas.

3. Subjek Penelitian

Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang peserta didik Ben *Swimming Course*.

1.8 Penjelasan Judul

1. Pengaruh

Menurut surakhmad (2012), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

2. Pembelajaran

Menurut Sagala (2010), pembelajaran merupakan membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar, merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan komunikasi dua arah. Mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik.

3. Visualisasi

Hamdani (2011), bahwasanya visualisasi merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandang–dengar. Audio visual akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal.

4. Praktek

Menurut pendapat Hamzah, (2008), Belajar praktek adalah belajar keterampilan yang membutuhkan gerakan motorik, pelaksanaan pembelajaran dilakukan di tempat kerja/ lapangan. Berdasarkan pendapat Hamzah tersebut, maka belajar praktek adalah suatu proses pembelajaran yang melibatkan kemampuan motorik atau gerak di tempat kerja atau lapangan.

5. Kecepatan

Menurut Harsono (2004), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

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 di atas 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 Usia 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: OSC Medcom, 2021)

- 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: Ghirah belajar, 2022)

- 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 rang tua.



Gambar 5. Cara Belajar Peserta Didik
(Sumber: Guruinovarif, 2023)

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.

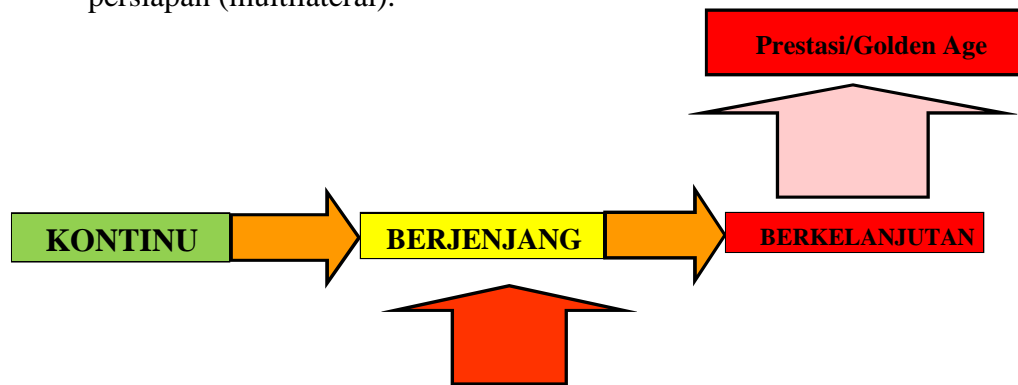
- 2) Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

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.

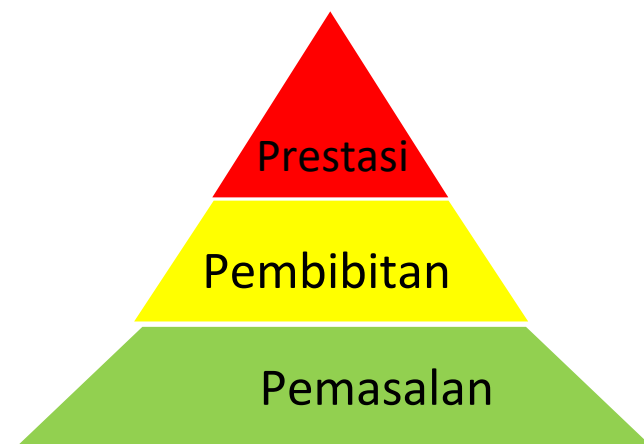
- 3) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

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 Usia 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

2.6.1 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 mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

2.6.2 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 *Progresif* (Peningkatan Beban Terus Menerus)

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 ke keadaan 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 Renang

Renang adalah cabang olahraga yang sudah tua. Perkembangan sejarah pada zaman kuno (6000 tahun SM), perkembangan sejarah renang zaman modern (1908) terbentuknya Federasi Renang Nation Amateur di Inggris, diselenggarakan pertandingan renang pertama kali. Perkembangan sejarah renang di Indonesia dengan terbentuknya PBSI (Persatuan Berenang Seluruh Indonesia) tanggal 24 Maret 1951 dan PBSI masuk anggota FINA(1952) PBSI berubah nama menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), Lalu pada tahun 2023 berganti nama menjadi Akuatik Indonesia hingga sekarang.

(Muhamad Murni, 2002). Dalam belajar berenang akan berhubungan dengan media air, hal ini sangat berbeda dengan cabang-cabang olahraga lain, dimana medianya adalah tanah (lapangan) atau udara disekitarnya. Olahraga renang tahanan yang dihadapinya adalah air, sedangkan cabang lain lari misalnya, tahanan (hambatan) yang dilawan adalah udara (angin) maka tahanan dalam renang lebih berat dibanding dengan lari. Perenang yang dapat memperkecil tahanan yang dihadapinya akan semakin cepat renangnya (Sismadiyanto, 2005). Renang merupakan olahraga yang menyehatkan sebab hampir semua otot tubuh berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang meningkat (Muhajir 2004). Renang merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan

dengan menggerakkan badan di air seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga terapung dipermukaan air (Budiningsih, 2010). Renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan membangkitkan perasaan berani (Erlangga, 2010).

Dari beberapa pengertian renang yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga air yang menggunakan hampir seluruh tubuh. Pada hakikatnya semua manusia bisa berenang dan mengatur napas dalam air secara alami, namun seiring berjalannya waktu apabila tidak dilatih kembali kemampuan mengatur napas dalam air menjadi menurun bahkan hilang.

2.9 Biomekanika Renang Gaya Bebas

Mekanika adalah salah satu cabang ilmu dari bidang ilmu fisika yang mempelajari gerakan dan perubahan bentuk. Mekanika adalah cabang ilmu tertua dari semua cabang ilmu yang tertua dari semua cabang ilmu dalam fisik. Mekanika teknik atau disebut juga dengan mekanika terapan adalah ilmu yang mempelajari penerapan dan prinsip-prinsip mekanika. Mekanika terapan mempelajari analisis dan desain dari sistem mekanika. Biomekanika merupakan kombinasi antara disiplin ilmu mekanika terapan dan ilmu-ilmu biologi.

Biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir dan hampir seluruh makhluk hidup. Dalam biomekanika prinsip-prinsip mekanika dipakainya dalam penyusunan konsep, analisis, desain dan pembenangan peralatan dan sistem dalam biologi dan kedokteran. Manusia dalam gerak merupakan kajian utama dalam ilmu keolahragaan. Oleh karena itu, salah satu tujuan ilmu keolahragaan adalah memberikan pengaturan secara ilmiah tentang gerakan manusia dalam olahraga yang dilakukan secara efektif, efisien dan dengan resiko cedera yang sangat kecil. Salah satu tujuan tersebut telah

diakomodasi dalam ilmu biomekanika olahraga sebagai cabang ilmu keolahragaan.

Pada renang, medium yang dilaluinya adalah cairan, hambatan cairan ini lebih pekat dibandingkan dengan hambatan udara (misalnya pada lari) dan kepekatan tersebut memberikan tahanan (resistensi) yang lebih besar pada setiap benda yang bergerak di dalamnya. Agar perenang dapat mendapat resistensi air yang kecil, perlu diusahakan posisi badan yang sejajar dengan permukaan air. Posisi badan yang sejajar dengan permukaan air ini mendapat resistensi kecil karena penampang yang terkena tahanan terkecil dibandingkan posisi-posisi badan yang lain. Bentuk posisi badan yang sejajar dengan permukaan air yang resistensinya kecil dalam renang ini disebut *Streamline*. Di samping cairan tersebut memberikan resistensi terhadap perenang, juga memberikan kekuatan ke atas vertical (disebut kekuatan mengapung) untuk menahan perenang. Kekuatan apung selama ini sama besarnya dengan berat air yang dipindahkan pada saat mengapung. Secara matematis badan akan mengapung apabila berat badan kurang dari kekuatan mengapung maksimal. Apabila berat badan lebih besar dari pada kekuatan mengapung maksimal, maka berat badan akan tenggelam.

2.10 Renang Gaya Bebas

Menurut Subagyo (2018), gaya ini meniru cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu disebut juga dengan crawl yang artinya merangkak. Pada awalnya, gaya crawl disebut juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup.

Menurut Armen (2020) renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi bebas menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki dengan bergantian dipukul naik turun kearah atas serta ke bawah. Pada saat berenang gaya bebas, posisi muka menghadap permukaan air, pernapasan dilakukan waktu tangan digerakkan menuju ke

belakang (*push*), waktu tubuh menjadi miring serta kepala menghadap samping. Pada saat mengambil napas, perenang dapat menoleh ke kiri dan ke kanan. Dibanding gaya renang yang lain, gaya bebas adalah gaya berenang yang dapat membuat badan melaju lebih cepat di air. Gaya bebas adalah gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar yang spesifik, karena cenderung seperti gerakan orang berjalan, sehingga gaya bebas dapat dipelajari oleh sebagian orang. Teknik renang gaya bebas dijelaskan terbagi dalam lima tahap, yaitu posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan.

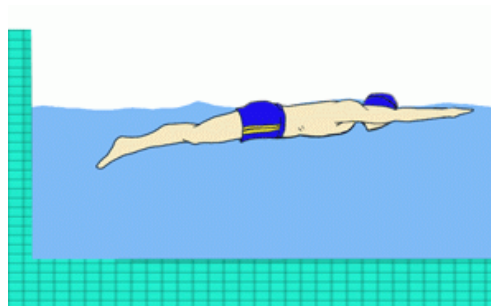
1) **Posisi Tubuh (*Body Position*)**

Pada tahap pertama dalam teknik renang gaya bebas seluruh tubuh dan anggota tubuh rileks dengan posisi tubuh *Hidrodinamis* atau *Streamline* (hampir sejajar dengan permukaan air), hal ini berguna untuk mendapatkan hambatan (*Resistensi*) yang kecil. Sedangkan tubuh tegang dan posisi tidak sejajar dengan air (sikap tidak *streamline*) selain mengeluarkan banyak energi juga akan mendapatkan hambatan (*resistensi*) sangat besar bagi tubuh.

Bisa digambarkan kedudukan tubuh perenang berada dalam keadaan tengkurap, sikap melintang, lengan lurus di atas kepala (mengambang seperti kayu) dan seluruh tubuh sedatar mungkin dalam air. Dalam renang dikenal garis tubuh atau *sentral line* yang memanjang atau membelah tubuh menjadi dua dari kepala sampai ke pusat, meskipun garis ini hanya dalam bentuk khayalan perenang. pembentukan garis ini dapat mengatur tarikan dan dorongan yang dilakukan dengan benar atau tidak karena di saat berenang tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.

Hindari posisi tubuh dari kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang mengakibatkan tubuh menjadi naik atau turun bahkan meliuk-liuk. Posisi tubuh dipermukaan air, tergantung dari

sikap kepala pada saat berenang. Kepala yang naik terlalu tinggi akan menyebabkan pinggang turun, dan apabila kepala terlalu rendah, akan membat perenang berjuang lagi untuk mengambil napas, karena posisi dibawah air sangat sulit untuk maju. Posisi badan yang paling baik adalah apabila sikap kepala, sedemikian rupa, sehingga permukaan air tepat pada batas antara rambut dan dahi



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

2) Gerak kaki

Dalam renang gaya bebas fungsi kaki yang utama adalah sebagai *stabilisator* dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil dan faktor yang memberikan tenaga dorong ke arah depan sehingga tubuh dapat meluncur. Dengan demikian pukulan kaki komponen yang tidak kecil pengaruhnya dalam mencapai keberhasilan renang gaya bebas. Pukulan kaki merupakan salah satu teknik gerakan utama renang gaya bebas. Bisa digambarkan kedudukan pukulan kaki sebagai sumber dorongan dari renang gaya bebas. Penelitian menunjukkan bahwa:

1. Pemakaian energy pada renang gaya bebas dengan menggunakan kaki saja, lebih banyak daripada renang dengan lengan saja atau renang memakai kaki dan lengan.
2. Pemakaian energy pada renang dengan lengan saja, kurang daripada renang dengan lengan dan kaki pada kecepatan renang rendah. Tetapi pada kecepatan renang tinggi, pemakaian energy pada renang yang menggunakan lengan saja menjadi lebih banyak dibandingkan dengan renang yang menggunakan lengan kaki.

Dengan hasil penelitian tersebut, maka seharusnya berenang haruslah dilakukan dengan gerakan lengan dan kaki secara maksimal. Artinya gerakan kaki haruslah dilakukan dengan frekuensi tinggi atau umumnya dilakukan dengan enam kali pukulan kaki, untuk satu kali putaran lengan.

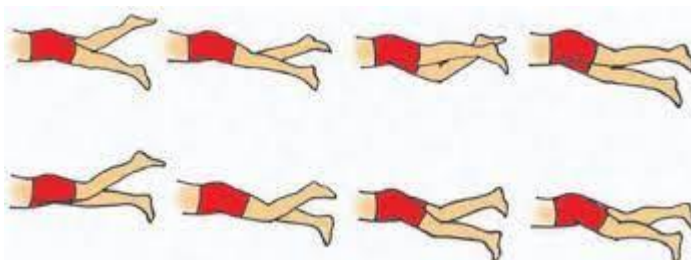
Teknik pukulan kaki dilakukan dengan cara menaik turunkan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian pada bidang yang vertikal, pukulan dimulai dari pangkal paha sampai ujung jari dan pada gerakan pukulan (ke bawah) tertekuk pada lutut, untuk kemudian diluruskan pada akhir pukulan. Pukulan kaki ini mempunyai fungsi sebagai penambah daya dorong tubuh untuk melaju dan sebagai pengarah posisi tubuh. Hal ini dikarenakan pukulan kaki menyumbangkan $\pm 70\%$ tenaga dorong. Kekuatan atau kecepatan gerakan kaki, yaitu, pada gerakan ke bawah atau gerakan tendangan dilakukan dengan keras (kekuatan penuh), sedangkan pada waktu gerakan kaki ke atas dilakukan dengan agak pelan (rileks). Membedakan teknik pukulan kaki tersebut adalah jumlah frekuensi pukulan naik turun kaki dan ketepatan dalam hubungannya dengan tangan. Gerakan kaki terdiri dari:

- Irama gerakan kaki yang terdiri dari:
 - 1) Naik turun mengarah lurus
 - 2) Naik turun dengan 6 pukulan kaki (*the six beat kick*) dalam satu kali putaran lengan dengan kedalaman kaki di bawah permukaan air ketika naik turun dari atas permukaan air berkisar 25–30 cm
 - 3) Naik turun dengan 4 pukulan kaki (*the four beat kick* atau *broken tempo kick*) dalam satu kali putaran lengan
 - 4) Naik turun dengan 2 pukulan kaki (*the two beat kick*) dalam satu kali putaran lengan
 - 5) Naik turun dengan 2 pukulan kaki menyilang (*the two beat crossover kick*).

- Pada fase istirahat (disaat lutut membengkok, membentuk sudut untuk memukul dan melecut) mempunyai sudut berkisar antara 30° - 40° .
- Kedalaman paha ketika melakukan gerakan ke bawah atau saat memukul atau melecut adalah 25–30 cm dari permukaan air.
- Kedalaman tungkai kaki bagian bawah atau telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan sekitar 30-35 cm.

Dalam pelaksanaan pukulan kaki yang paling penting harus memperhatikan:

- 1) Seluruh kaki harus rileks
- 2) Pukulan dimulai dari pangkal paha
- 3) Kaki harus diusahakan sejajar, dan kaki tidak keluar dari permukaan air.



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

3) Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya bebas berputar ke arah depan, mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan, maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Gerakan lengan merupakan teknik yang penting dalam renang gaya bebas, karena gerakan lengan merupakan unsur yang sangat menentukan pada laju gerakan di permukaan air. Seperti yang dijelaskan dimana seorang perenang yang baik menggunakan kurang lebih 30° tenaga dorong dari lengan dan 70° dari pukulan kaki ketika menggunakan renang gaya bebas. Berdasarkan uraian tersebut, maka tenaga yang

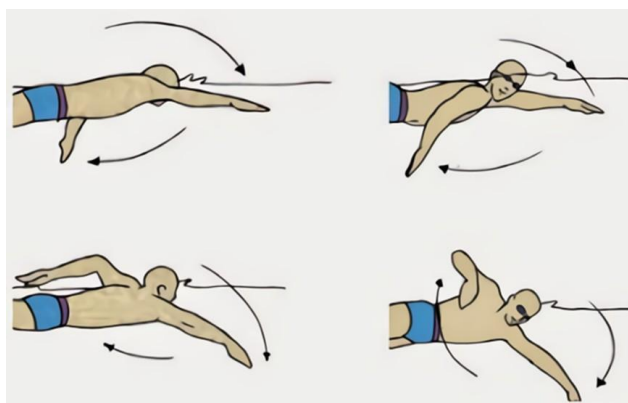
dihasilkan dari gerakan lengan memberikan sumbangan tenaga dorong 30%, dengan demikian laju tidaknya seorang perenang ditentukan oleh baik tidaknya teknik gerakan lengan.

Gerakan lengan renang gaya bebas terbagi lima fase, yaitu:

- a) Fase tangan memasuki permukaan air (*entry*)
- b) Fase tangan menangkap air (*catch*)
- c) Fase tangan menarik air (*pull*)
- d) Fase tangan mendorong air (*push*)
- e) Fase istirahat (*recovery*)

a) Fase Tangan Memasuki Permukaan Air (*Entry*)

- Memasuki permukaan air menggunakan ujung-ujung jari, dengan posisitelapak tangan menghadap bawah (terlungkup)
- Memasuki permukaan air ibu terlebih dahulu, sudut kemiringan antaratelapak tangan dengan permukaan air antara 30-40°.
- Masuknya tangan, sejauh mungkin dapat dijangkau. Jangkauan maksimal dengan memutar tubuh pada rotasinya, bila tangan yang masuk air, maka jangkauan maksimal diukur dengan naiknya bahu kiri ke atas permukaan air.



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

b) Fase Tangan Menangkap Air (*Catch*)

Kelanjutan fase tangan memasuki permukaan air adalah gerakan menangkap air, gerakan ini dimulai saat fase gerakan memasuki permukaan air berakhir. Yaitu telapak tangan membuka untuk menekan serta siku membentuk sudut.



Gambar 12. Fase Tangan Menangkap Air.
(Sumber: Armen Meiriani, 2020)

c) Fase Tangan Menarik Air (*Pull*)

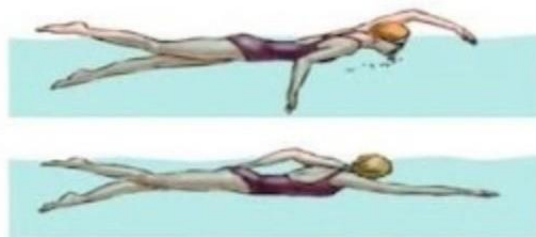
Garis tengah/garis sumbu (*centre line*) yang sifatnya khayalan perenang saja sangat berfungsi dalam melakukan *pull*. Fase ini melakukan gerakan menarik, tangan ditarik ke belakang menuju ke pusat atau pusar, dimana tarikan dengan posisi telapak tangan bergerak lebih dahulu dari siku mendekati garis pusat, siku saat ini sedang mengambil sikap dengan sudut 90-110 derajat.



Gambar 13. Fase Tangan Menarik Air.
(Sumber: Armen Meiriani, 2020)

d) Fase Tangan Mendorong Air (*Push*)

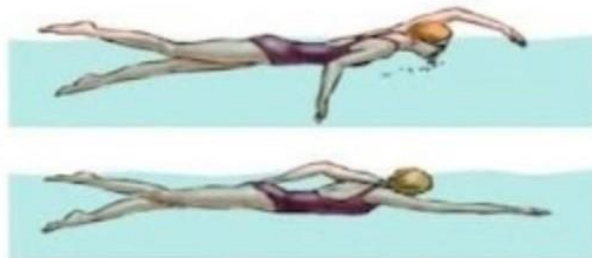
Fase gerakan tangan mendorong air dilakukan setelah gerakan tangan menarik air berakhir, dimana gerakan ini ditandai dengan mendorong lengan sampai lurus ke belakang sehingga ibu jari menyentuh bagian samping paha dan arah telapak tangan menghadap ke atas, tarikan mendorong ini dilakukan dengan kuat agar laju gerakan cepat. Perlu diperhatikan bahwa gerakan mendorong air merupakan gerakan berkesinambungan dari gerakan tangan menarik air.



Gambar 14. Fase Tangan Mendorong Air.
(Sumber: Armen Meiriani, 2020)

e) **Fase Istirahat (*Recovery*)**

Fase istirahat merupakan kelanjutan gerakan mendorong air. Dimana dalam pelaksanaannya dipengaruhi oleh tingkat kelenturan lengan, yaitu disekitar persendian yang menghubungkan lengan bagian bawah dengan bagian atas, serta persendian bahu. Gerakan istirahat dimulai dari posisi lengan lurus sejajar paha, kemudian siku diangkat keluar dari permukaan air diikuti lengan bawah dan jari- jari secara rileks digeser ke luar permukaan air dan dekat badan, setelah siku mendekati kepala, jari-jari dimasukan ke dalam air, posisi telapak tangan menghadap kedalam.



Gambar 15. Fase Tangan Istirahat.
(Sumber: Armen Meiriani, 2020)

4) **Pengambilan Napas**

Salah satu kesulitan di dalam belajar renang gaya bebas adalah cara bernapas. Teknik gerakan kaki dan tangan mudah dikuasai. Begitu dikoordinasikan dengan bernapas, rata-rata mengalami kesulitan. Oleh karenanya perlu adanya latihan pembentukan cara bernapas. Setiap mengambil napas dalam gaya bebas yang sangat menentukan sekali adalah posisi tubuh, posisi tubuh yang streamline dan lecutan kaki yang kuat adalah saat yang tepat untuk melakukan pengambilan napas

dan gerakan kepala juga mempengaruhi pada posisi tubuh. Gerakan pengambilan napas dapat dilakukan dengan cara menoleh kepala ke arah kanan atau menoleh kepala ke arah kiri, kepala yang di toleh mempunyai sudut kemiringan $\pm 45^\circ$.

Pengambilan napas hendaknya dilakukan dengan seefektif mungkin, agar hambatan yang terjadi dalam gerak maju lebih kecil. Pengambilan napas dilakukan pada saat berakhirnya gerakan tangan kanan mendorong ke belakang, sedang lengan/tangan kiri tepat memasuki air, saat itu kepala berpaling ke kanan dan mulut di atas permukaan air dengan cepat ambil napas melalui mulut. Penolehan kepala ke arah kanan dan kiri tersebut mempunyai tujuan agar pernapasan yaitu mulut dan hidung keluar dari permukaan air sehingga memudahkan dalam menghirup udara. Pengambilan napas dilakukan melalui mulut sebanyak-banyaknya, kemudian mulut ditutup, dilanjutkan menoleh kepala hingga bagian muka masuk permukaan air. Pada saat itu buang sisa pembakaran secara perlahan-lahan.



Gambar 16. Fase Pengambilan Napas.
(Sumber: Armen Meiriani, 2020)

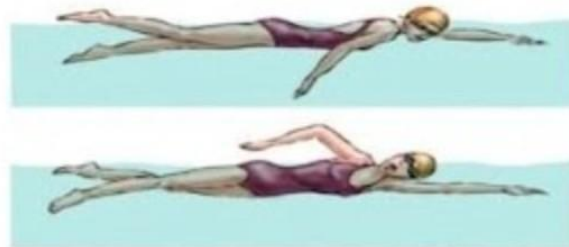
5) Koordinasi gerakan

Teknik gerakan koordinasi merupakan suatu rangkaian dan melatih kerjasama antara bahagian-bahagian gerakan tangan, kaki dan pernapasan secara berkesinambungan dan harmonis. Maksudnya gerakan koordinasi sama dengan gerakan keseluruhan yang telah membentuk satu kesatuan gerakan secara utuh. Gerakan tersebut terlihat secara harmonis dan teratur juga dapat membedakan antara gerakan aktif dan pasif diantara elemen gerakan tersebut.

Jadi, rangkaian gerakan yang terjadi tersebut betul-betul membuat perenang bergerak maju ke depan dan tidak tersendat-sendat. Untuk mendapatkan gerakan koordinasi yang baik perlu dilakukan gerakan keseluruhan tersebut secara berulang-ulang.

Diharapkan perenang pemula harus sering melakukan latihan/drill terus menerus agar tujuan penguasaan teknik yang sempurna dapat tercapai. Koordinasi yang baik dapat dijelaskan dengan kata-kata sebagai berikut: Lengan kanan masuk, kaki kanan ke atas, lengan kiri masuk, kaki kiri ke atas. Dengan kata lain selagi lengan kanan masuk ke dalam air, kaki kanan menendang ke atas (pukulan pertama), dan bila lengan kiri masuk ke dalam air, kaki kiri menendang ke atas (pukulan keempat). Jumlah ada enam pukulan: tiga gerakan ke atas untuk tiap kaki dalam suatu siklus gerakan lenganyang lengkap.

- 1) Tangan kiri masuk ke dalam air, gerakan kaki kiri ke atas, muka beradadi bawah permukaan air.
- 2) Tangan kiri mulai dengan gerakan menarik, tangan kanan mendorong ke belakang ke arah paha, kaki kanan bergerak ke atas, muka dan mulut berpaling ke kanan, mulut di atas permukaan air dan mengambil napas melalui mulut.
- 3) Tangan kiri pada akhir gerakan menarik, kaki gerakan ke atas kaki kanan menendang ke bawah dilanjutkan dengan gerakan lecutan pada pergelangan kaki dan punggung telapak kaki



Gambar 17. Gerakan Tangan Kiri.
(Sumber: Armen Meiriani, 2020)

- 4) Tangan kanan masuk air, kaki kanan gerakan ke atas, tangan kiri pada akhir gerakan menarik, kaki kiri gerakan menendang kebawah dilanjutkan gerakan lecutan pada pergerakan kaki dan bagian punggungtelapak kaki.



Gambar 18. Gerakan Tangan Kanan.
(Sumber: Armen Meiriani, 2020)

- 5) Tangan kiri pada akhir gerakan mendorong, kaki kiri gerakan ke atas, tangan kakandalam gerakan menarik, muka masuk ke dalam air.
6) Tangan kanan dalam gerakan menarik, kaki kanan gerakan ke atas.

2.11 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.

Hukum Newton III

$$F_{\text{aksi}} = -F_{\text{reaksi}}$$

Gambar 19. Hukum Newton
(Sumber: Isaac Newton 1986)

2.12 Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan proses belajar maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat, dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Pembelajaran harus menghasilkan belajar, tapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam konteks interaksi sosial-kultural dalam lingkungan masyarakat.

Pembelajaran dalam konteks pendidikan formal, yakni pendidikan di sekolah, sebagian besar terjadi di kelas dan lingkungan sekolah. Sebagian kecil pembelajaran terjadi juga di lingkungan masyarakat, misalnya, pada saat kegiatan ko-kurikuler (kegiatan di luar kelas dalam rangka tugas suatu mata pelajaran), ekstra-kurikuler (kegiatan di luar mata pelajaran, di luar kelas), dan ekstramural (kegiatan dalam rangka proyek belajar atau kegiatan di luar kurikulum yang diselenggarakan di luar kampus sekolah, seperti kegiatan perkemahan sekolah). Dengan demikian maka proses belajar bisa terjadi di kelas, dalam lingkungan sekolah, dan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam bentuk interaksi sosial-kultural melalui media massa dan jaringan. Dalam konteks pendidikan nonformal, justru sebaliknya proses pembelajaran sebagian besar terjadi dalam lingkungan masyarakat, termasuk dunia kerja, media massa dan jaringan internet. Hanya sebagian kecil saja pembelajaran terjadi di kelas dan lingkungan pendidikan nonformal seperti pusat kursus. Yang lebih luas adalah belajar dan pembelajaran dalam konteks pendidikan terbuka dan jarak jauh, yang karena karakteristik peserta didiknya dan paradigma pembelajarannya, proses belajar dan pembelajaran bisa terjadi di mana saja, dan kapan saja tidak dibatasi oleh jarak, ruang, dan waktu.

Dari pengertian di atas, kita mengetahui bahwa ciri utama pembelajaran adalah inisiasi, fasilitasi, dan peningkatan proses belajar peserta didik. Ini menunjukkan bahwa unsur kesengajaan dari pihak di luar individu yang melakukan proses belajar, dalam hal ini pendidik secara perorangan atau secara kolektif dalam suatu sistem, merupakan ciri utama dari konsep pembelajaran. Perlu diingat bahwa tidak semua proses belajar terjadi dengan sengaja. Di samping itu, ciri lain dari pembelajaran adalah adanya interaksi yang sengaja diprogramkan. Interaksi tersebut terjadi antara peserta didik yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan pendidik, peserta didik lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya.

2.13 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. Hamdani (2011), bahwasanya visualisasi merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandang–dengar. Audio visual akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal.

2.14 Praktek

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. 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 realistik.
6. Mengembangkan sikap berpikir ilmiah.

2.15 Kecepatan

Kecepatan merupakan unsur fisik yang penting dalam olahraga termasuk olahraga renang, terutama pada nomor – nomor jarak pendek. Menurut Harsono (2004), bahwa kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakangerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu sesingkat mungkin, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin”.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingksingkatnya (Maksum, 2007). Dalam olahraga renang terutama gaya bebas adalah gaya berenang paling cepat diantara gaya yang lain. Hal tersebut di karenakan gerakan tangan dan kaki bebas lebih efektif untuk menghasilkan dorongan untuk dapat mendorong badan ke depan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kecepatan renang gaya bebas adalah kemampuan untuk berenang dengan gaya bebas pada suatu arak tertentu dan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.

Faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan seseorang menurut dalam Andi Suhendro (2005) adalah tenaga otot, viscositas otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometrik, dan daya tahan kecepatan. Berorientasi pada pengertian tentang kecepatan dan penerapannya dalam aktivitas olahraga, unsur kecepatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam mencapai hasil optimal.

2.16 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 Bebas Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo” Berdasarkan hasil penelitian pemberian media audio visual berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas, 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 diatas diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$). 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 bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo dinyatakan diterima dengan peningkatan sebesar 61,85% terhadap hasil belajar renang gaya bebas.

2.17 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 praktek diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang.

2.18 Hipotesis

Menurut 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 praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di *Ben Swimming Course*.
- H₀ : Tidak ada pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di *Ben Swmming Course*.
- H₂ : Ada pengaruh kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di *Ben Swimming Course*.
- H₀ : Tidak ada pengaruh kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di *Ben Swimming Course*.
- H₃ : Ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak Usia 10-13 tahun di *Ben Swimming Course*.
- H₀ : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak Usia 10-13 tahun di *Ben Swimming Course*.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

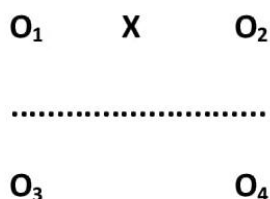
Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, (Sugiyono, 2015). Selain itu, menurut Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen yaitu menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) untuk diberi perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak.

Uhar Suharsaputra (2012) menjelaskan bahwa “Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inkuiri*) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas. *Treatment* yang dilakukan yaitu sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment* (latihan dengan menonton video dan mempraktekannya) dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut 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 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 praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Anak Usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*.



Gambar 20. Desain Eksperimen

Keterangan:

- X = Perlakuan pembelajaran visualisasi dan praktek
- 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

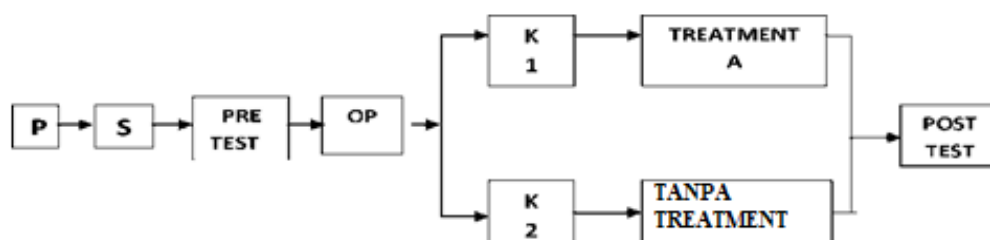
karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto (2006) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Ben *Swimming Course* yang berjumlah 30 orang.

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 Ben *Swimming Course* 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 21. Desain Penelitian
Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

Keterangan

P	: Populasi
S	: Sampel
<i>Pre test</i>	: Tes kecepatan renang gaya bebas
OP	: <i>Ordinal pairing</i>
K1	: Kelompok eksperiman
K2	: Kelompok kontrol
<i>Treatment A</i>	: Perlakuan pembelajaran visualisasi dan praktek
<i>Treatment B</i>	: Tidak diberik perlakuan
<i>Post test</i>	: Tes akhir kecepatan renang

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes renang gaya bebas, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan catatan waktu.

Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada peserta didik Ben *Swimming Course* tersebut. Kemudian dilakukan perangkingan, dari catatan waktu tes kecepatan renang gaya bebas yang tercepat hingga ke skor atau catatan waktu yang terlambat, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau catatan waktu yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*, sebagai berikut:



Gambar 22. *Ordinal Pairing*
Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau catatan waktu yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan berenang dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau catatan waktu.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Dalam penelitian ini akan ditunjukkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

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 praktek.

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 testee dapat melakukan tes yang hanya satu kali saja.
- 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 dicatat sampai sepersepuluh detik.

- 2) Selanjutnya kita menggunakan norma penelitian pada tabel tiap-tiap untuk melihat pencapaian para perenang.



Gambar 23. *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 praktek dan kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*.

- 2) Teknik Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang

gaya bebas pada anak usia 10-13 Tahun di Ben *Swimming Course*.

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.

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 separated, 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 separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
4. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
5. Ketentuannya bila t-hitung \leq t-tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

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

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

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di Ben *Swimming Course*, dengan nilai $t_{hitung} = 13,153 > t_{tabel} = 2,145$.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di Ben *Swimming Course*, dengan nilai $t_{hitung} = 1,743 < t_{tabel} = 2,145$.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek dengan kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di Ben *Swimming Course*, dengan nilai $t_{hitung} = 2,100 > t_{tabel} = 2,048$.

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 pembelajaran renang gaya bebas

3. Pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di *Ben Swimming Course* 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

- Arhesa, S. 2020. *Buju Jago Renang*. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armen, M. 2020. *Teori Pembelajaran Renang Dasar*. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta.
- Busyaeri, A., Udin, T., & Zaenudin, A. 2016. Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mapel Ipa Di Min Kroya Cirebon. *Jurnal Pendidikan Guru MI Vol. 3 No. 1, Juni 2016*.
- Hamzah, B. 2008. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Danardono. 2015. *Pembinaan Atlet*. Fakultas Ilmu Yogyakarta: Keolahragaan UNY.
- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka Duwi.
- Erlangga, T. 2010. *Rangkuman Penjas-Orkes*. Solo: Bringin.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : Pustaka Setia.
- Hernawan. 2020. *Olahraga, Rekreasi, Dan Waktu Luang*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- Koni. 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Koni.
- Kurniawan, I. 2019. *Peta Konsep Materi Renang*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

- Kuntjoro, B. 2015. Analisis Biomekanika pada Olahraga Renang Gaya Bebas. *Jurnal Phedheral Vol. 11 No. 2, Nov 2015.*
- Kurniasih, D. & Rusfiana, Y. 2021. *Teknik Analisa.* Bandung: ALFABETA.
- Kusmaedi, N. 2002. *Olahraga Rekreasi dan Olahraga Tradisional.* Bandung: FPOK UPI.
- Kusumawati, M., Abidin, D., Bujang, B., & Haqiyah, A. 2022. Implementasi Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.2, No.2, 2022, pp. 1-9.*
- Malik, A. 2018. *Pengantar Statistika Pendidikan.* Sleman: CV BUDI UTAMA.
- Murni, M. 2002. *Renang.* Jakarta: Depdiknas.
- Mutohir, T. 2005. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak.,* Jakarta: Depdiknas.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. 2017. *Dasar-Dasar Statistika Penelitian.* Yogyakarta: Sibuku Media.
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Renang. Human Kinetics.* Pakar Raya.
- Priyanto. 2008. *Mandiri Belajar SPSS.* Yogyakarta: MediaKom.
- Pratiwi, E. & Oktaviani, M. N. 2018. *Dasar-Dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.* Lamongan: CV.Pustaka Djati.
- Sagala. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran.* Bandung: Alfabeta.
- Saharullah, Wahyudin, & Nawir, H. N. 2019. *Pembinaan Olahraga Usia Dini.* Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Sismadiyanto. 2005. *Metode Mengajar Renang.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subagyo. 2018. *Belajar Renang Bagi Pemula.* Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT. Alfabeta.
- Sukamti, E. R. 2018. *Perkembangan Motorik.* Yogyakarta: UNY Press.

- Surakhmad, W. 2012. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Syukur, A., Marani, I. N., & Mirsawaty, R. 2015. *Dasar-Dasar Renang*. Jakarta: CV.Alumgadan Mandiri.
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Metro-Lampung: Hamim Group.
- Setiawan, T. T. 2005. *Renang Dasar I*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Suherman, W. S. 2004. *Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Triyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Ombak Tika, Pabundu.
- Winarno, M. E. 2006. *Perspektif Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Surabaya: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yoyo, B., Ucup, Y., & Suherman, A, 2000. *Bentuk Aktifitas untuk Memperlancar dalam Proses Belajar atau Latihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Yoyo, B. & Suherman, A. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.