

## **PENGARUH METODE LATIHAN DAN KECEMASAN TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA PUNGGUNG**

(Studi Eksperimen Siswa SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara  
Tahun Pelajaran 2015/2016)

**Taufik Hidayat Suharto**

STIKIP Setia Budi Rangkasbitung  
email:taufik.hidayat.suharto.ths@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian treatment by level 2x2. Sampel terdiri dari 36 siswa. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1). Nilai keterampilan renang gaya punggung pada perlakuan metode latihan bagian (A1) lebih tinggi dari nilai metode latihan keseluruhan (A2) siswa ekstrakurikuler renang SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara (2). terdapat interaksi antara metode latihan (A) dan kecemasan (B) terhadap keterampilan renang gaya punggung siswa ekstrakurikuler renang SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara. (3). Nilai keterampilan renang gaya punggung pada perlakuan metode latihan bagian kecemasan tinggi (A1B1) lebih baik dari nilai metode latihan keseluruhan kecemasan tinggi (A2B1) di ekstrakurikuler renang SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara. (4). Nilai keterampilan renang gaya punggung pada perlakuan metode latihan bagian kecemasan rendah (A1B2) lebih rendah dari nilai metode latihan keseluruhan kecemasan rendah (A2B2) di ekstrakurikuler renang SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara.

**Kata kunci** : Metode Latihan, Kecemasan dan Renang Gaya Punggung

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional. Tujuan akhir dari pendidikan jasmani harus selaras dengan tujuan pendidikan nasional.

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib

diajarkan baik di SD, SMP, SMA maupun SMK. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar.

Siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa mengetahui mengapa manusia dapat bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Salah satu bentuk pengalaman belajar gerak

yang aman, efisien dan efektif terdapat pada proses pembelajaran renang.

Pembelajaran renang dapat dipakai sebagai sarana pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani. Perkembangan jasmani bertujuan untuk membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan serta kemampuan jasmani yang menyangkut kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan sebagainya. Olahraga renang merupakan olahraga air yang banyak digemari terutama oleh anak-anak usia sekolah dasar.

Olahraga ini sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan serta yang paling pokok adalah dapat membantu anak dalam pertumbuhan jasmani yang seimbang. Selain itu olahraga renang ini secara umum disebut juga olahraga air yang penting dikuasai karena di dalamnya mencakup beragam manfaat yang terkandung baik dari kegiatan permainan, perlombaan, bahkan hal-hal yang berhubungan dengan keselamatan dimana saat ini banyak terjadi insiden tenggelamnya siswa pada saat proses pembelajaran di air yang bisa disebabkan oleh kelalaian guru dalam

mengelola kelas atau bisa juga disebabkan kurangnya terampilnya anak dalam cabang olahraga renang.

Diperlukan sebuah solusi terbaik untuk memperkenalkan sekaligus memberi kesempatan kepada siswa saat melakukan aktivitas renang, tindakan yang dilakukan adalah dengan memasukan olahraga renang ke dalam kurikulum pendidikan mulai dari pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui interaksi antara guru dengan siswanya pada waktu jam pelajaran maupun pada saat ekstrakurikuler olahraga yang tersedia di sekolah. Agar penerapan pembelajaran renang bisa sesuai dengan sasaran yang diharapkan, setiap guru atau pelatih yang mengajar cabang olahraga renang perlu memiliki pengetahuan, keterampilan teknik renang dan memahami penggunaan metode latihan yang efektif dan efisien.

Cabang olahraga renang terbagi beberapa macam gaya diantaranya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Gaya punggung salah satu gaya renang yang sesungguhnya paling praktis diantara gaya yang lainnya terutama bagi pemula termasuk siswa SD. Karena gaya punggung tidak terlalu sulit, dimana

posisi wajah dan mulut bebas dari air yang dapat menghambat proses pembelajarannya. Kemampuan penguasaan teknik gaya punggung merupakan hal terpenting untuk target pencapaian program kegiatan ekstrakurikuler yang sudah direncanakan oleh guru maupun pelatih.

Sebagai praktisi dilapangan peneliti melihat kondisi langsung yang sebenarnya terjadi, bahwa tidak semua siswa mampu menguasai teknik renang gaya punggung. Masalah tersebut terjadi disebabkan oleh perbedaan kemampuan dan penguasaan siswa terhadap suatu teknik yang dipelajari. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan sebuah solusi terbaik yang berkaitan dengan pemahaman teknik dasar yang dimiliki siswa agar agar keterampilan tekniknya berangsur membaik.

Sugiyanto (2007: 12-19) menjelaskan tentang metode-metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam diantaranya, sebagai berikut:

Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pembelajaran gerak olahraga ada beberapa macam, di antaranya: (1) metode praktik bagian, (2) metode praktik keseluruhan, (3) metode drill, (4) metode pemecahan masalah.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, ada banyak cara dan metode yang diterapkan langsung dalam proses pembelajaran di lapangan. Namun dengan semakin banyaknya metode latihan yang ada seorang guru atau pelatih dituntut lebih cermat dalam memilih dan menentukan metode yang tepat pada saat proses pembelajaran maupun proses latihan.

Salah satu metode yang tepat dalam proses latihan ekstrakurikuler yaitu metode latihan bagian dan keseluruhan. Karena metode latihan bagian dan keseluruhan merupakan metode mengajar gerak olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda. Penerapan metode latihan tersebut didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, keberadaan siswa juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam penerapan metode latihannya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka diperlukan sebuah pengkajian secara mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen.

Masih rendahnya kemampuan keterampilan teknik renang gaya punggung tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya, mulai dari kondisi fisik, penguasaan teknik dan metode latihannya

yang belum jelas diketahui kondisi sebenarnya. Dengan kondisi yang demikian seorang guru atau pelatih harus mampu mengevaluasi semua faktor yang mempengaruhi keterampilan siswa baik dari faktor guru atau pelatih maupun dari faktor siswa itu sendiri.

Siswa sekolah dasar pada umumnya yang belum menguasai teknik renang gaya punggung merasa belum siap bahkan belum memiliki keterampilan memadai, sehingga siswapun mengalami kesulitan untuk melakukan teknik renang gaya punggung. Hal ini biasanya dialami oleh siswa yang kurang senang akan aktivitas olahraga. Kurangnya sarana prasarana, metode pembelajaran yang kurang efektif serta dari faktor psikologis khususnya tingkat kecemasan siswa merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya ketrampilan teknik renang gaya punggung. Selain itu, jarang sekali seorang guru atau pelatih menciptakan variasi-variasi pembelajaran atau latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Seorang guru atau pelatih diharuskan menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Bagi guru atau pelatih seharusnya memperhatikan rangkaian proses

pembelajaran yang berlangsung, terutama proses pembelajaran dan latihan keterampilan bagi para pemula. Apabila kondisi di lapangan tidak memungkinkan untuk proses pembelajaran dikarenakan sarana prasarana yang ada, maka kreativitas seorang guru atau pelatih sangat dibutuhkan agar setiap tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Menyadari arti pentingnya latihan penguasaan keterampilan teknik renang gaya punggung akan semakin baik apabila dilakukan sedini mungkin. Oleh karena itu diperlukan sebuah pengkajian yang terkait dengan teknik renang pada gaya punggung yang tepat dan mudah diterapkan kepada siswa sekolah dasar. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan keseluruhan, metode latihan bagian dan kecemasan terhadap keterampilan teknik renang gaya punggung maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, "Pengaruh Metode Latihan dan Kecemasan terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara Tahun Pelajaran 2015/2016."

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati mengenai metode eksperimen ini, Menurut Suharsimi (2010:9) "Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu."

Varibel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu metode latihan dan kecemasan. Metode latihan merupakan variabel bebas aktif dan terbagi ke dalam dua klasifikasi, yaitu metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan. Sedangkan kecemasan termasuk ke dalam variabel bebas atribut dan dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu kecemasan tinggi dan kecemasan rendah. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan renang gaya punggung.

Desain penelitian merupakan suatu rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian yang dilaksanakan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah

rancangan desain treatment by level. Secara sederhana rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian Desain Treatment By Level 2x2

Metode latihan (A)	Metode Latihan Bagian (A <sub>1</sub> )	Metode Latihan Keseluruhan (A <sub>2</sub> )
Kecemasan (B)		
Kecemasan Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Kecemasan Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>
Total Keseluruhan	A <sub>1</sub>	A <sub>2</sub>

**Keterangan:**

- A1B1: Metode latihan bagian pada kelompok siswa ekstrakurikuler yang memiliki kecemasan tinggi.
- A2B1: Metode latihan keseluruhan pada kelompok siswa ekstrakurikuler yang memiliki kecemasan tinggi.
- A1B2: Metode latihan bagian pada kelompok siswa ekstrakurikuler yang memiliki kecemasan rendah.
- A2B2: Metode latihan keseluruhan pada kelompok siswa ekstrakurikuler yang memiliki keemasan rendah.
- A1: Metode latihan bagian pada kelompok siswa ekstrakurikuler secara keseluruhan.
- A2: Metode latihan keseluruhan pada kelompok siswa ekstrakurikuler secara keseluruhan.

**HASIL PENELITIAN**

1. Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung.

Berdasarkan rangkuman hasil analisis perhitungan (ANAVA) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat  $F_o = 149,33$  dan  $F_t = 4,11$  dengan demikian  $F_o > F_t$  sehingga  $H_o$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung. Dengan kata lain bahwa hasil keterampilan renang gaya punggung menggunakan metode latihan bagian ( $\bar{x} = 28,00$  dan  $s = 2,22$ ) lebih baik dari pada hasil keterampilan

renang gaya punggung menggunakan metode latihan keseluruhan ( $F = 16,67$  dan  $s = 1,66$ ). Ini berarti hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung.

## 2. Terdapat Interaksi antara Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan analisis varian dua arah, interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung terlihat pada tabel perhitungan ANAVA diatas. Harga hitung  $F_0$  interaksi (FAB) = 12,19 dan  $F_t = 4,11$ , tampak bahwa  $F_0 > F_t$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berdasarkan uraian di atas dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung.

Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan terdapat interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan

renang gaya punggung. Rangkuman hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Ringkasan hasil perhitungan Uji Tukey skor keterampilan renang gaya punggung pada taraf  $\alpha = 0,05$

kelompok yang dibandingkan	Qhitung	0,05	Kesimpulan
P1 dengan P2	16,58	3,68	Signifikan
P3 dengan P4	19,20	3,72	Signifikan
P5 dengan P6	5,24	3,72	Signifikan

## 3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung Bagi Siswa yang Memiliki Kecemasan Tinggi.

Perhitungan analisis varians tahap lanjut dengan uji Tukey untuk membandingkan kelompok kecemasan tinggi kedua metode latihan merujuk pada pendapat Gane V.Glass. Perhitungan mengenai perbedaan pengaruh hasil keterampilan renang gaya punggung bagi kelompok kecemasan tinggi yang dilatih dengan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji Tukey seperti tampak pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Rangkuman hasil perhitungan Uji Tukey

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q <sub>hitung</sub>	Q <sub>tabel 0,05</sub>	Ket
1	P1 dengan P2	16,58	3,68	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa harga Qhitung (Qh) = 16,58 lebih besar dari pada Qtabel = 3,68 atau Qhitung > Qtabel pada taraf signifikan  $\alpha$  0.05, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima, artinya, bahwa hasil keterampilan renang gaya punggung bagi kelompok kecemasan tinggi yang dilatih dengan metode latihan bagian ( $\bar{x}$  = 17,00 dan s = 1,22) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan keseluruhan ( $\bar{x}$  = 13,33 dan s = 1,32). Hal ini berarti hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa : Terdapat perbedaan antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung bagi siswa yang memiliki kecemasan telah teruji.

4. Tidak terdapat perbedaan antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung bagi siswa yang memiliki kecemasan rendah.

Perhitungan analisis varians tahap lanjut dengan uji Tukey untuk membandingkan kelompok kecemasan rendah. Perhitungan mengenai perbedaan pengaruh hasil keterampilan renang gaya punggung yang dilatih dengan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji Tukey seperti tampak pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman hasil perhitungan uji Tukey

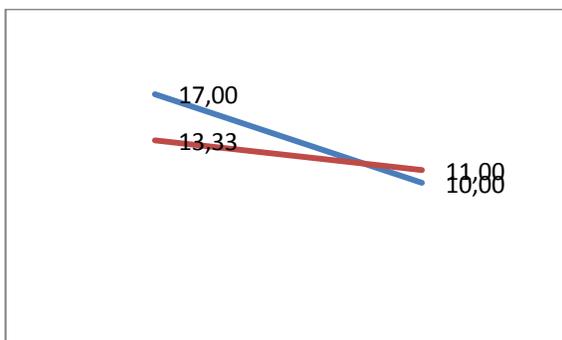
No	Kelompok Yang Dibandingkan	Q <sub>hitung</sub>	Q <sub>tabel 0,05</sub>	Ket
1	P5 dengan P6	5,24	3,72	Tidak Signifikan

Nilai kelompok kecemasan rendah dengan metode latihan bagian dibanding kelompok kecemasan rendah dengan metode latihan keseluruhan Qhitung (Qh) = 5,24 lebih besar dari pada Qtabel = 3,72 atau Qhitung < Q tabel. Artinya, data tersebut memiliki alasan untuk menerima Ho, sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan

dengan kecemasan rendah terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung.

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh skor rata-rata hasil keterampilan renang gaya punggung kelompok kecemasan tinggi yang dilatih dengan metode latihan bagian adalah sebesar 17,00 dan kelompok percaya diri rendah 10,00. Untuk skor rata-rata hasil keterampilan renang gaya punggung kelompok kecemasan tinggi adalah sebesar 13,33 dan kelompok kecemasan rendah 11,00.

Dengan demikian hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan terdapat interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Interaksi metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya punggung.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis penelitian dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran yaitu sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya punggung.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya punggung.
3. Bagi siswa yang memiliki kecemasan tinggi pemberian metode latihan bagian memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya punggung.
4. Bagi siswa yang memiliki kecemasan rendah pemberian metode latihan keseluruhan lebih baik dibanding metode latihan bagian.

## DAFTAR PUSTAKA

Sugiyanto, *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.

Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rineka Cipta, 2010