



<http://jm.ejournal.id>

**MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran**

ISSN (Print): 2443-1435 || ISSN (Online): 2528-4290



## Model Permainan Air “Swimming Couple With Pull Buoy” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas

Intan Rizka Ginting<sup>1</sup>, Harwanto<sup>2</sup>, Lukmanul Hakim<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 16.07.2020

Received in revised form

06.08.2020

Accepted 25.09.2020

Available online

01.10.2020

### ABSTRACT

Swimming Couple With Pull Buoy is a new model of water games at one of the water clubs in Mojokerto Orcanala. The purpose of this study was to develop a swimming partner with a pull buoy and to describe the effectiveness of the water swimming couple game model with the pull buoy in increasing the speed of freestyle swimming. This research is a development research. The subject is Club Orcanala Aquatic Mojokerto. The methods used were questionnaires and tests. The instruments used were the learning model validation questionnaire, response questionnaire, and performance test. The results showed that the swimming pair with the pull buoy was valid according to the validation results, positive user responses, and the water swimming couple game model with the pull buoy was effective in increasing the speed of the freestyle swimming.

Keywords:<sup>1</sup>

*swimming couple with pull buoy, Club Orcanala Aquatic Mojokerto*

DOI 10.30653/003.202062.135



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020.

### PENDAHULUAN

Bermain merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pada anak usia dini. Upaya pendidikan yang diberikan oleh pendidik hendaknya dilakukan dalam situasi yang menyenangkan dengan menggunakan strategi, metode, materi dan media yang dapat menarik peminat serta mudah diikuti oleh anak (Howe & Silva, 2018; Santos & Morgan, 2019; Blake, 2020). Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap anak, bahkan dikatakan anak mengisi sebagian besar dari kehidupannya dengan bermain. Melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan dan memanfaatkan objek yang dekat dengan anak, sehingga proses pembelajaran atau pelatihan menjadi bermakna. Permainan sebagai tempat mengekspresikan yang sedang dirasakan anak karena dirancang untuk meningkatkan beberapa kemampuan tertentu berdasarkan pengalaman belajar (Gréhaigine, dkk, 2005). Bagian mutlak dari kehidupan anak merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak dengan permainan untuk mencapai perkembangan yang utuh baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional (Pilgaard, 2020).

<sup>1,2,3</sup>Corresponding author's address: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
e-mail: [gintingintan@gmail.com](mailto:gintingintan@gmail.com)<sup>1</sup>, [harwanto@unipasby.ac.id](mailto:harwanto@unipasby.ac.id)<sup>2</sup>, [lukmanulhakim@unipasby.ac.id](mailto:lukmanulhakim@unipasby.ac.id)<sup>3</sup>

Dalam bermain tujuan pembelajaran akan mudah dicapai karena anak akan melakukan aktivitas jasmani dengan sukarela, gembira, dan dalam suasana yang menyenangkan. Permainan air merupakan pengenalan anak terhadap air dengan tanpa disadari (Kok, dkk, 2020). Siswa belajar berjalan, berlari, menyelam, melompat baik ke depan ke belakang maupun ke samping dan terkadang jatuh ke air. Dengan permainan aktivitas didalam kolam perasaan takut terhadap air akan hilang dan secara perlahan timbulah kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga akan menerima bentuk latihan berikutnya yang diajarkan oleh guru.

Sangat penting bagi anak untuk terlibat dalam kegiatan olahraga air. Pada usia dini mereka harus melakukan berbagai kegiatan motorik untuk memperluas cakrawala anak. Batas usia seorang anak diharapkan untuk bisa berenang dan memiliki pengetahuan berenang yang baik telah menurun secara signifikan. Seharusnya anak sudah dapat berenang di awal sekolah dasar sedangkan di masa lalu anak mengembangkan kemampuan ini di akhir sekolah dasar dengan satu alasan dari mereka jelas untuk melindungi diri dari tenggelam. Pada klasifikasi usia untuk mulai memperkenalkan olahraga pada anak, diketahui bahwa olahraga akuatik renang dapat mulai diajarkan pada usia dini (Sofan & Kholik, 2019). Belajar renang idealnya sudah dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi anak untuk menjelajahi dunia air, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh sebagian masyarakat di Indonesia, mulai dari anak-anak sampai dewasa, baik diperkotaan maupun diperdesaan. Renang menjadi salah satu cabang yang dilombakan sejak olimpiade Athena 1896. Pelaksanaan lomba renang dilakukan dikolam dengan ukuran 20 x 50 meter yang terdiri dari 8 lintasan dengan kedalaman minimal 180 cm. Peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia. Dengan upaya menggerakkan (mengapung atau mengangkat) semua bagian tubuh keatas permukaan air sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat. Ditinjau dari manfaat renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat digunakan sebagai olahraga prestasi, rekreasi, edukasi, rehabilitas, dan penyelamatan diri.

Renang terdapat 4 gaya yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu (Maglisco, 2003). Gaya dada dilakukan dalam posisi terlungkup dalam air (dada nempel ke permukaan air), posisi tubuh stabil lurus permukaan air lalu bergerak maju dengan dorongan yang keras sehingga gerakantangan dapat meluncur kearah depan dan kaki menendang secara bergantian. Kedua kaki digerakkan ke luar air dan kedua tangan lurus kearah depan. Kedua tangan dibuka ke posisi samping bertujuan supaya badan lebih mudah dan cepat untuk melaju kearah depan. Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas tetapi dengan posisi tubuh telentang dipermukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Gaya kupu-kupu adalah salah satu dari gaya renang yang diperlombakan dalam Olimpiade dan lomba-lomba resmi yang lain. Karena gerakan kakinya, gaya ini juga dikenal sebagai lumba-lumba dolphin.

*Pull bouy* merupakan peralatan renang yang sejenis alat bantu apung yang sering digunakan untuk anak latihan (Mujika, I., & Crowley, E. (2019). Diletakkan pada tengah paha kaki atau tangan yang membantu kaki dan tangan terangkat mengapung di permukaan air. Cara penggunaan alat ini dikhususkan untuk dijepit dikaki. Letaknya ditengah-tengah kedua paha untuk gaya bebas ataupun dijepit diantara kedua pergelangan kaki untuk latihan *butterfly stroke*. Menurut Priana (2019), fungsi *pull bouy* hampir sama dengan *kick board* tetapi daya apung *pull bouy* jauh lebih kecil sehingga alat ini hanya cocok bagi atlet yang sudah ahli dalam berenang atau bukan untuk orang yang baru belajar berenang. Fungsi dari *pull bouy* adalah meningkatkan kekuatan dan daya tahan tangan perenang, Meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki

perenang dan melatih tubuh untuk tetap pada garis *streamline* pada saat berenang. *Streamline* artinya posisi tubuh tetap pada garis lurus saat berenang.

Pada saat latihan renang diperlukan perhatian khusus, terutama oleh pelatih. Pelatih mempunyai kewenangan memberikan program latihan dalam melatih komponen biomotor atlet secara tepat (Kos & Umek, 2020). Pelatih berperan sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian oleh karena itu program latihan merupakan faktor yang penting dalam menentukan hasil latihan seorang atlet. Program latihan renang merupakan hal yang sangat penting dan tidak dapat ditinggalkan dalam dunia kepelatihan supaya menghasilkan latihan yang terarah dan teratur. Pengetahuan pelatih dalam membagi menyusun program latihan jangka panjang. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Latihan fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, power. Komponen tersebut adalah hal utama yang harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet. Latihan teknik untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan taktik bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional.

Latihan renang sprint merupakan metode latihan yang memiliki variasi jarak untuk diatur dalam merancang dan mengembangkan sistem energi anaerob. Dalam pembinaan prestasi olahraga renang terdapat juga latihan yang dilakukan di darat, umumnya latihan ini disebut dengan *dry land training* (latihan darat), metode latihan ini merupakan bentuk latihan renang yang bertujuan untuk meningkatkan komponen fisik yang berupa kelentukan, kelincahan daya tahan aerob, kecepatan dan lain-lain. McDaniel (2020) menjelaskan bahwa, "*dry land training is simply activities that take place out of the pool as a form of cross training (a variety of different training methods including both cardiovascular and strength exercises), and includes strength and conditioning and flexibility exercise*". Jika diterjemahkan secara bebas dalam bahasa Indonesia, "latihan *dry land* (darat) adalah aktivitas sederhana yang dilakukan di luar kolam renang seperti latihan kombinasi (berbagai metode latihan yang berbeda seperti latihan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan), dan termasuk latihan kelentukan".

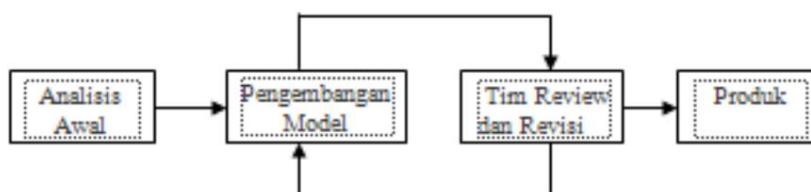
Kecepatan didefinisikan sebagai jarak per satuan waktu, yakni kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu. Dalam kegiatan olahraga renang kebanyakan tes dari pelatih renang yang melibatkan kecepatan memakai ukuran kecepatan rata-rata. Kecepatan rata-rata didefinisikan sebagai total jarak dibagi total waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tertentu. Kecepatan renang ditentukan oleh frekuensi kayuhan dan panjang kayuhan (Denay, 2019). Untuk memperbesar frekuensi kayuhan dalam renang gaya crawl membutuhkan komponen kecepatan dan daya ledak yang disebut dengan power lengan, untuk meningkatkan kekuatan lengan dan bagian tubuh lain yang berpengaruh terhadap frekuensi, maka dilakukan dengan model latihan yang bersifat aerob maupun anaerob.

*Swimming Couple With Pull Buoy* merupakan model permainan baru yang akan diaplikasikan kedalam kelompok perkumpulan Renang Club Orcanala Aquatic Mojokerto. Permainan ini berpasangan dengan menggunakan peralatan renang yaitu *pull bouy*. Gerakan *Swimming Couple With Pull Bouy* berfungsi untuk meningkatkan kekuatan tangan dengan membawa beban *pull bouy* yang diapit oleh paha. Aktifitas yang menyenangkan ini diterapkan saat hari minggu pagi dikolam rolak mojokerto untuk memberikan sedikit kebebasan berenang kepada anak, supaya tidak merasa jenuh dari latihan yang setiap hari dilakukan. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak dengan tujuan anak lebih bersemangat untuk bermain dengan menggunakan permainan ini karena diberikan kebebasan yang menyenangkan.

Untuk mencapai tujuan tersebut di perlukan pengembangan program model yang mampu menarik perhatian anak yang pelaksanaannya menyenangkan “Fun” untuk masa depan mereka. Pengembangan model permainan tersebut perlu diterapkan untuk membuat anak senang dan meningkatkan semangat untuk berlatih setiap hari. Berdasarkan pemaparan di atas penulis bermaksud mengembangkan model permainan “Swimming Couple With Pull Bouy” untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun desain penelitiannya digambarkan dalam Gambar 1. berikut.



**Gambar 1. Desain Pengembangan Model Pembelajaran**

Penelitian ini melalui tiga tahapan proses, yaitu: (1) Validasi ahli, bertujuan melakukan eksplorasi secara teori dan validasi ahli (2) Uji kepraktisan berdasarkan respon, tujuannya untuk memvalidasi secara empiris produk yang dihasilkan, yaitu model permainan “Swimming Couple With Pull Bouy” untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. (3) Uji coba, yang bertujuan mengimplementasikan model, mengetahui efektifitas model, dan memperoleh model pembelajaran yang telah teruji.

Uji coba produk bertujuan untuk mengetahui kualitas produk apakah yang dibuat layak digunakan atau tidak dan sejauh mana produk yang dibuat dapat mencapai sasaran. Uji coba kelompok kecil adalah Club Orcanala Aquatic Mojokerto yang berjumlah 6 anak. Setelah di uji coba, peneliti akan menyebarkan angket untuk memberikan tanggapan tentang produk yang telah dipraktikkan. Sehingga peneliti akan mengetahui kekurangan dan kelebihan produk tersebut, kemudian akan direvisi oleh peneliti.

Uji Coba Kelompok Besar Club Orcanala Aquatic Mojokerto yang berjumlah 20 anak. Setelah di uji coba, peneliti akan menyebarkan angket untuk memberikan tanggapan tentang produk yang telah dipraktikkan sehingga peneliti akan mengetahui kekurangan dan kelebihan produk tersebut, kemudian akan direvisi oleh peneliti. Subjek uji coba adalah sasaran pemakai produk yaitu Club Orcanala Aquatic Mojokerto. Kelompok kecil 6 anak dan kelompok besar 20 anak dengan kelompok umur 7-18 tahun.

## DISKUSI

Model pembelajaran yang dikembangkan adalah mengembangkan model permainan “Swimming Couple With Pull Bouy” untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Validasi ahli, validasi terhadap model permainan “Swimming Couple With Pull Bouy” yang dikembangkan dilakukan oleh ahli materi Olahraga renang (dosen) dan seorang pelatih renang di Club Orcanala Aquatic Mojokerto. Hasil validasi menunjukkan bahwa model yang dikembangkan sudah sesuai dengan analisis kebutuhan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Format RPP dan lembar kerja yang dikembangkan sudah baik (skor rata-rata 4,5), tetapi masih perlu penyempurnaan. Hal yang perlu direvisi adalah kesesuaian langkah model permainan “Swimming Couple With Pull Bouy”. Hasil perbaikan tadi selanjutnya divalidasi kembali kemudian dinyatakan valid untuk digunakan karena skor rata-rata dari validator lebih dari 4,0.

Ujicoba terbatas model permainan “*Swimming Couple With Pull Bouy*” yang sudah divalidasi pakar dan praktisi selanjutnya disosialisasikan kepada Club Orcanala Aquatic Mojokerto yang berjumlah 6 anak. Setelah di uji coba, peneliti akan menyebarkan angket untuk memberikan tanggapan tentang produk yang telah dipraktikkan agar mereka terampil menerapkannya ketika mengajar. Hasil ujicoba menunjukkan bahwa model permainan “*Swimming Couple With Pull Bouy*” memiliki tingkat kepraktisan kategori sedang dan beberapa Langkah perlu ada perbaikan. Berdasarkan angket respon ternyata respon pengguna 75% positif.

Ujicoba kelompok besar, perangkat model permainan “*Swimming Couple With Pull Bouy*” yang telah diperbaiki selanjutnya digunakan untuk membelajarkan renang, sebagai langkah ujicoba skala luas. Hasil ujicoba menunjukkan bahwa model permainan “*Swimming Couple With Pull Bouy*” memiliki tingkat kepraktisan kategori tinggi. Berdasarkan angket respon ternyata respon pengguna 89% positif,

Efektivitas model permainan “*Swimming Couple With Pull Bouy*” yang dikembangkan dapat dilihat dari ketercapaian indikator keberhasilan siswa dalam kecepatan renang gaya bebas. Meningkatkan Hasil Belajar Siswa, Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar psikomotorik (kecepatan renang gaya bebas). Hasil analisis menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor pre dan post-test, dari 60 menjadi 78,8 dan 85,2 di akhir pembelajaran.

Pembelajaran renang yang intensif dan kontinyu dapat memberikan motivasi tersendiri bagi mereka yang sama sekali belum bisa berenang, karena anak merasa air itu berbahaya sehingga anak mempunyai rasa tidak percaya diri meskipun sebelumnya tidak pernah mempunyai pengalaman buruk soal kedalaman air. Namun rasa takut yang berlebihan justru menghambat anak untuk bisa beraktivitas dan menikmati lingkungan air. Mereka hanya merasa tidak nyaman kalau harus masuk ke kolam yang lebih dalam dari lutut mereka. Ini biasanya, dipengaruhi oleh imajinasi seperti ada sesuatu yang begitu menyeramkan di dalam air atau takut kedalaman (Brooks, 2019). Ketika anak sudah takut biasanya anak akan menjadi keras kepala dan pandai beralasan meskipun hanya melihat kolam renang saja (Arhesa, 2020). Hal ini disayangkan karena berenang adalah salah satu keterampilan yang sebaiknya dikuasai karena semakin dini anak belajar renang semakin cepat pula anak akan menguasai tekniknya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putra dan Witarasyah bahwa latihan daya tahan yang intensif dapat meningkatkan kecepatan renang.

## SIMPULAN

*Swimming couple with pull buoy* berkriteria valid menurut hasil validasi, respon pengguna positif, dan model permainan air *swimming couple with pull buoy* efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas

## REFERENSI

- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M. F. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Belajar Renang. *Journal Respects*, 2(2), 57-62.
- Blake, K. (2020). *Play, Games, and Sport: The Literary Works of Lewis Carroll*. Cornell University Press.
- Brooks, M. (2019). *Developing swimmers*. Human Kinetics.
- Denay, N. (2019). Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang. *Sport Science*, 19(2), 101-108.
- Gréhaigne, J. F., Grehaigne, J. F., Griffin, L. L., & Richard, J. F. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. Psychology Press.
- Howe, P. D., & Silva, C. F. (2018). The fiddle of using the Paralympic Games as a vehicle for expanding [dis] ability sport participation. *Sport in Society*, 21(1), 125-136.
- Kok, D. K., Bisschops, I., Knoop, L., Tulu, L., Kujawa-Roeleveld, K., Masresha, N., & Houtkamp, J. (2020). Game over or play again? Deploying games for promoting water recycling and hygienic practices at schools in Ethiopia. *Environmental Science & Policy*, 111, 83-90.
- Kos, A., & Umek, A. (2020). Reliable Communication Protocol for Coach Based Augmented Biofeedback Applications in Swimming. *Procedia Computer Science*, 174, 351-357.

- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human kinetics.
- McDaniel, B. B., Naquin, M. R., Sirikul, B., & Kraemer, R. R. (2020). Five Weeks of Aquatic-Calisthenic High Intensity Interval Training Improves Cardiorespiratory Fitness and Body Composition in Sedentary Young Adults. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(1), 187.
- Mujika, I., & Crowley, E. (2019). Strength training for swimmers. In *Concurrent Aerobic and Strength Training* (pp. 369-386). Springer, Cham.
- Pilgaard, F. I., Östergren, P. O., Olin, A., Kling, S., Albin, M., & Björk, J. (2020). Socioeconomic differences in swimming ability among children in Malmö, southern Sweden: Initial results from a community-level intervention. *Scandinavian journal of public health*, 48(5), 495-501.
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of SPORT*, 3(1), 9-14.
- Putra, D. A. M., & Witarsyah, W. (2019). Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal JPDO*, 2(1), 51-56.
- Santos, M., & Morgan, K. (2019). Developing creative team games players: From jazz to sport coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 117-125.
- Sofan, E., & Kholik, A. (2019). Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VI SDN Slipi 01 Jakarta. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 1(1), 131-137.