

**PENINGKATAN MINAT DAN KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS MELALUI PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PAPAN RENANG**

**Ahmad Syabaruddin<sup>1</sup>, Raswin<sup>2</sup>, Ramlan Sahputera Sagala<sup>3</sup>**

e-mail: [sipahutarbadin@gmail.com](mailto:sipahutarbadin@gmail.com), [raswin@unimed.ac.id](mailto:raswin@unimed.ac.id), [ramlan@unimed.ac.id](mailto:ramlan@unimed.ac.id)

<sup>1,3</sup>Department of Physical Education, Sport Coaching Education. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Physical Education, Health and Recreation. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Medan, Indonesia

**Abstrak**

Renang merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari mahasiswa karena kegiatan yang menyenangkan yaitu bermain dengan air. salah satu gaya yang dapat digunakan untuk berenang adalah gaya bebas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pembelajaran menggunakan media papan renang terhadap minat dan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa. populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 3 prodi ilmu keolahragan. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis paired sampel t tes. hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan media papan renang berpengaruh signifikan terhadap minat dan kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa. kemampuan renang gaya bebas sebelum dengan sesudah perlakuan terdapat perbedaan signifikan. Media Papan renang yang digunakan efektif meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Media Pembelajaran, Renang, Gaya Bebas

**Abstract**

*Swimming is one of the sports that is popular with students because of the fun activity of playing with water. One of the styles that can be used for swimming is freestyle. The purpose of this study is to analyze the influence of learning using swimming board media on students' interest and freestyle swimming skills. The population in this study is 3rd semester students of the Sports Science Study Program. The data analysis technique in this study uses the analysis of paired samples of the T test. The results of the study showed that learning using swimming board media had a significant effect on students' interest and freestyle swimming ability. There was a significant difference in freestyle swimming ability before and after treatment. Swimming board media used effectively improves freestyle swimming skills in students*

**Keywords:** Learning Media, Swimming, Freestyle

## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan salah satu aspek yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik secara fisik maupun spiritual, memberikan kesenangan dan memberikan kesehatan bagi manusia, serta sarana rekreasi (Hasmarita & Nursyamsi, 2023). Olahraga untuk kesegaran membutuhkan aktivitas fisik atau aktivitas yang lebih berat daripada untuk kesehatan. Salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan anak-anak, remaja, dan orang dewasa adalah berenang (Nur'aeni et al., 2023). Berenang itu menyenangkan, dan berenang adalah salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak. Manfaat lain dari berenang untuk anak-anak juga membuat jantung dan paru-paru lebih kuat (Wahyuni et al., 2023).

Ada begitu banyak manfaat berenang untuk anak-anak, antara lain Melatih otot, ketika anak berada di dalam air, bergerak sendiri harus menghabiskan energi dua kali lebih banyak dari pada melawan kekuatan air (Syafira & Mardesia, 2024). Artinya, berenang membuat anak menggerakkan semua ototnya. Gerakan demi gerakan membantu perkembangan otot dan membuat anak lebih kuat. Renang dapat meningkatkan Kepercayaan diri, berada di dalam air dan mengatur keseimbangan membuat anak mendengarkan tubuh (Khairunisah et al., 2023). Ketika seorang anak dapat menguasai gerakan gaya berenang yang ringan sekalipun. Renang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, dan kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat anak-anak memiliki pengendalian diri yang baik, keinginan yang lebih besar untuk sukses, dan menghibur diri mereka sendiri dalam situasi sosial yang berbeda. Renang memberikan Keterampilan bertahan hidup, belajar berenang sejak kecil akan membekali tubuh dengan keterampilan bertahan hidup yang penting dalam air. Renang akan membuat anak memiliki lebih banyak pengalaman di dalam air jika sewaktu-waktu dalam keadaan darurat (Tambunan et al., 2024). Renang juga dapat meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru, dan berenang juga merupakan olahraga yang sangat baik untuk kesehatan jantung dan paru-paru. Saat berenang, anak-anak dilatih untuk mengatur pernapasan saat berada di dalam air dan mengangkat kepala mereka. Jika dilakukan secara rutin, ini dapat meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru. Renang dapat Mencegah obesitas; Obesitas pada anak-anak dapat mengurangi fleksibilitas mereka dalam aktivitas fisik. Berenang dapat membantu mencegah obesitas (Mulyana et al., 2024). Renang meningkatkan kesehatan mental, tidak hanya untuk fisik tetapi berenang, juga cocok untuk kesehatan mental anak. Berenang dapat membuat suasana hati anak lebih baik mengatasi depresi. Berada di dalam air membuat anak merasa rileks dan bebas mengekspresikan diri. Renang dapat meningkatkan fungsi kognitif, gerakan saat berenang membantu perkembangan saraf otak di korpus. Itulah mengapa berenang dapat meningkatkan fungsi kognitif atau kemampuan berpikir pada anak.

Berenang dapat dilakukan di semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Salah satu bentuk pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah berenang (Iksan & Denay, 2024). Melalui berenang, anak-anak memiliki kesempatan untuk mengetahui dan memahami lingkungannya. Anak-anak juga mendapatkan kesempatan untuk bergerak bebas, karena mau tidak mau, ia harus menggerakkan seluruh tubuhnya. Tujuannya agar tubuh bisa mengapung dan bergerak. Kebijakan adalah stimulus yang luar biasa dari aspek fisik dan aspek mental (Ertanto et al., 2024).

Renang memiliki empat gaya, yaitu (1) gaya dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu, namun dalam pembelajaran renang pada gaya bebas dasar yang dipelajari, gaya bebas dianggap sebagai gaya yang mudah dipelajari (Gemaini et al., 2023). Dengan diperkenalkannya metode air, diharapkan dapat meluncurkan kegiatan berenang dan menguasai gerakan dasar dalam berenang. Pelajaran pertama dalam pengenalan air, kenali air dengan menyentuhnya dari atas kolam, lalu masuk ke kolam dangkal perlahan, setelah seluruh tubuh memasuki kolam, dilanjutkan dengan pengenalan pernapasan dalam air, mengapung, meluncur dan kemudian mengenali gaya dalam berenang.

Freestyle adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan secara bergantian digerakkan lebih jauh ke depan dengan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambuk ke atas dan ke bawah ke atas dan ke bawah. Teknik renang gaya bebas adalah (1) Kaki terus bergerak (mungkin tidak berhenti), bahkan bernapas. (2) Tangan kanan, dan kiri bergerak terus menerus secara bergantian (tanpa jeda atau istirahat). (3) Posisi telapak tangan sedikit menghadap ke luar ketika akan menyentuh permukaan air. Jadi seolah-olah ujung jempol menyentuh permukaan air terlebih dahulu. (4) Saat kepala berputar ke kanan (atau kiri) untuk menarik napas,

segera gerakkan kepala kembali ke dalam air. Jangan menunggu tangan kanan (tangan kiri) selesai. (5) Gaya bebas ini bisa lebih cepat, dan gerakannya lebih stabil; Pernapasan dilakukan setelah 2-3 set gerakan tangan. Jadi jangan sekali gerakan tangan alami mengambil napas (Azzahra et al., 2024).

Banyak metode yang digunakan dalam pembelajaran olahraga renang, termasuk menggunakan papan renang. Menggunakan papan renang adalah metode pembelajaran yang menggunakan papan renang yang terbuat dari serat yang mengapung di permukaan air. Metode pembelajaran menggunakan papan renang ini diduga dapat memberikan peningkatan proses minat siswa dalam belajar renang gaya bebas dengan teknik yang berguna.

Minat bersifat pribadi (individu). Minat ini tidak statis atau berhenti, tetapi dinamis, dan mengalami pasang surut. Minat juga bukan bawaan, tetapi sesuatu yang bisa dipelajari. Sesuatu yang sebelumnya tidak diinginkan bisa berubah menjadi sesuatu yang diinginkan karena masukan spesifik atau wawasan baru dan pola pikir baru. Minat ini erat kaitannya dengan motivasi seseorang, sesuatu yang dipelajari. Itu juga bisa berubah tergantung pada kebutuhan, pengalaman, dan mode yang menjadi tren, bukan bawaan sejak lahir. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya minat seseorang tergantung pada kebutuhan fisik, sosial, emosional, dan juga pengalaman. Minat dimulai dengan perasaan senang dan sikap positif (Syanjaya et al., 2024).

Setelah para peneliti mengamati minat mahasiswa pada kemampuan renang gaya bebas sangat minim. Kurangnya infrastruktur berarti mahasiswa kurang tertarik untuk berenang gaya bebas karena mahasiswa hanya belajar teori, dan praktik praktis tidak pernah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dengan memberikan metode pembelajaran renang menggunakan papan renang untuk meningkatkan kemampuan renang mahasiswa dalam renang gaya bebas.

## Metode

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian eksperimen one group pretest posttest. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 3 prodi ilmu keolahragaan fakultas ilmu keolahragaan sebanyak 85 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes praktik yaitu lari yang diukur secara langsung menggunakan stopwatch. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji beda berpasangan yang diuji menggunakan SPSS. Analisis data menggunakan uji paired sampel t test. Hasil uji akan menunjukkan diterimanya hipotesis ketika nilai p value lebih rendah dari 0,05. Sebaliknya jika nilai p value besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak sehingga tidak ada perbedaan rata-rata kemampuan renang dengan gaya bebas pada mahasiswa.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dari data yang dikumpulkan maka perbedaan rata-rata kemampuan renang dengan gaya bebas mahasiswa sebelum dengan sesudah dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1 deskripsi statistik kemampuan renang pretest

Kriteria	Frekuensi
Baik	28
Kurang	57
Jumlah	85

Hasil penilaian kemampuan mahasiswa berenang menggunakan gaya bebas sebelum ada media papan selancar diketahui bahwa sebagian besar dalam kategori kurang baik yaitu ada sebanyak 57 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang sudah memiliki keterampilan atau kemampuan baik ada sebanyak 28 mahasiswa. Berdasarkan hasil pengukuran maka diperoleh hasil kemampuan renang dengan gaya bebas tahap postes sebagai berikut:

Tabel 2 deskripsi statistik kecepatan lari posttest

Kriteria	Frekuensi
Baik	69
Kurang	16
Jumlah	85

Hasil penilaian kemampuan renang mahasiswa dengan gaya bebas menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan dengan kategori baik untuk berenang dengan gaya bebas ada sebanyak 69 orang. Jumlah ini lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kemampuan renang dengan gaya bebas dengan kategori kurang baik yaitu hanya 16 orang. Namun, untuk menentukan adanya perbedaan atau tidak rata-rata pretes dengan post maka dapat dilihat hasil uji paired t test berikut:

Tabel 3 hasil uji paired

Tahapan	Rata-rata Skor	Selisih	T hitung	P value
Pretes	67,75	17,9	15,37	0,000
Posttest	85,65			

Berdasarkan hasil uji paired sampel t tes diketahui bahwa nilai t hitung dari uji adalah 15,37 dengan nilai signifikan 0,002. Nilai t hitung tersebut lebih dari 1,92 dan nilai p value lebih rendah dari 0,05. Artinya hipotesis diterima bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata sebelum dengan sesudah perlakuan. Hasil ini berarti bahwa metode pembelajaran menggunakan media papan renang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang dengan gaya bebas pada mahasiswa.

### Pembahasan

Renang gaya bebas adalah berenang dengan dada perenang menghadap ke permukaan air. Kedua lengan secara bergantian digerakkan lebih jauh ke depan dalam gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambuk ke atas dan ke bawah ke atas dan ke bawah. Gaya bebas adalah gaya renang tercepat dibandingkan dengan gaya lainnya. Renang gaya bebas dengan dada menghadap ke permukaan air. Kedua tangan secara bergantian bergerak lebih jauh ke depan dengan mengayuh, sementara kedua sisi kaki secara bergantian "dicambuk" ke atas dan ke bawah. Saat berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan ketika lengan dipindahkan keluar dari air. Ketika tubuh menjadi miring dan kepala berputar ke samping. Saat menarik napas, perenang dapat memilih untuk berbelok ke kiri atau kanan. Dibandingkan dengan gaya renang lainnya, gaya bebas adalah gaya renang yang dapat membuat tubuh melaju lebih cepat di dalam air.

Minat belajar adalah aspek psikologis dari seseorang yang memanifestasikan dirinya dalam beberapa gejala, seperti (1) gairah; (2) keinginan; (3) antusiasme; (4) perasaan, suka melakukan proses perubahan perilaku melalui berbagai kegiatan yang meliputi mencari ilmu dan pengalaman, dengan kata-kata Minat belajar lainnya adalah perhatian, seperti, minat seseorang (warga belajar) terhadap proses pembelajaran yang dijalani dan yang kemudian ditunjukkan melalui semangat, partisipasi, dan aktivitas dalam mengikuti proses pembelajaran yang ada. Kegiatan yang dilakukan yang tidak mengikuti kepentingan akan mengakibatkan hal yang tidak menyenangkan prestasi. Dapat dikatakan bahwa memenuhi minat seseorang akan mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin yang dapat mengarah pada motivasi. Minat juga bisa menjadi kekuatan motivasi. Prestasi seseorang selalu dipengaruhi oleh jenis dan intensitas minatnya. Minat menyebabkan kepuasan. Seorang anak cenderung mengulangi tindakan berdasarkan minat, dan minat ini dapat bertahan seumur hidup.

Minat seseorang dapat dilihat dari berbagai objek atau aktivitas yang dipilihnya. Aktivitas yang dipilih akan melihat bagaimana orang tersebut bertindak, memperhatikan, dan melakukan aktivitas yang berhubungan dengan objek tersebut. Salah satu kegiatan yang diminati mahasiswa adalah berenang, namun biasanya mahasiswa baru hanya belajar teori. Praktek dalam belajar renang masih minimal, bahkan tidak sama sekali. Hal ini disebabkan oleh faktor infrastruktur dan keamanan yang tidak mendukung pencatatan masuk ke kolam renang. Beberapa pendidik atau pelatih renang mengadakan beberapa pertemuan untuk melakukan pembelajaran langsung ke kolam renang. Hal ini membuat minat siswa semakin ditemani dengan menggunakan alat bantu papan renang yang membuat siswa tidak merasa takut untuk masuk ke dalam kolam. Jika seseorang tertarik pada suatu objek, orang tersebut akan memfokuskan energi psikis mereka pada suatu objek.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan tes awal dan melakukan latihan. Selama empat belas pertemuan dilakukan tes akhir kemudian dalam tes dengan rumus uji-t. Hasil data dapat dijelaskan bahwa minat siswa dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa renang gaya bebas dapat dilihat bahwa secara signifikan pembelajaran renang menggunakan papan renang mempengaruhi kemampuan siswa renang gaya bebas. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa  $t\text{-count} (15,37) > t\text{-tabel} (1,81)$ . Hal ini menjelaskan metode pembelajaran renang menggunakan papan renang secara lebih efektif, salah satunya adalah untuk

Syabaruddin, Ahmad | Peningkatan Minat Dan Kemampuan Renang Gaya Bebas Melalui Pembelajaran Menggunakan Media Papan Renang meningkatkan keterampilan renang gaya bebas siswa.

## Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu pembelajaran menggunakan media papan renang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa. media yang digunakan efektif dapat meningkatkan minat mahasiswa untuk berlatih renang dengan gaya bebas sehingga meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.

## Ucapan Terima Kasih (Jika Ada)

Terima kasih diucapkan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan yang membantu dalam penelitian ini dengan menjadi subjek penelitian.

## Daftar Pustaka

- Azzahra, V. A., Lestari, D. A., Aulia, S. A., Fahira, M. A., & Hambali, B. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 56–65. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3581>
- Ertanto, D., Putra, D. M., & Sumantri, A. (2024). Pelatihan Pembelajaran Teknik Dasar Renang Berbasis Rekreasi Yang Ada Di Tais Kabupaten Seluma. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(1). <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5586>
- Gemaini, A., Pranoto, N. W., & Rahmad, A. (2023). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Usia Dini Club Renang Fitt Kota Padang. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v9i1.47892>
- Hasmarita, S., & Nursyamsi, M. Y. (2023). Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Pada Usia 10-12 Tahun). *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 367–376. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.99>
- Iksan, I., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Seria Aquatic Analysis of the swimming movement technique for Seria Aquatic. *Jurnal Gladiatoror*, 4(4), 752–761.
- Khairunisah, K., Syahara, S., Maidarman, M., & Mardela, R. (2023). Analisis Mekanik Renang Gaya Bebas. *Gladiator*, 3(3), 157–170. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/11>
- Mulyana, A., Pingkan, A. D., Yulianti, D., Luthfiatunnisa, F. F., Shidiqqa, Q. Q. A., Sabirah, R., & Azzahra, S. F. (2024). Manfaat Pembelajaran Renang untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Anak di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3213–3221. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1251>
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366–371. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4562>
- Syafira, E., & Mardesia, P. (2024). Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Maninjau Swimming Club. *Gladiator*, 4(4), 919–930.
- Syanjaya, T., Abdilah Santoso, J., Aji Ramadhan, P., & Syahrial, M. R. (2024). Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE) LPPM-STKIP Modern Ngawi Pelatihan Penggunaan Alat Bantu untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas (Studi pada Siswa SMP Islam Bunga Bangsa Samarinda). *Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE)*, 5.

Syabaruddin, Ahmad | Peningkatan Minat Dan Kemampuan Renang Gaya Bebas Melalui Pembelajaran Menggunakan Media Papan Renang

Tambunan, D. D., Sukiri, & Siregar, N. M. (2024). Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Permainan. *Proseding Seminar Nasional UNM* 63, 1–13.

Wahyuni, D. A., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2023). Metode Drill dan Estafet: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Renang Gaya Bebas? *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1746–1751. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6079>