

PENGARUH RENANG GAYA DADA TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA SMP KELAS VII

Rogendra Midona¹, Riki Oktavia²

¹SMP Negeri 1 Siberut Selatan, ²SMP Negeri 3 Batang Kapas,
midonarogendra@gmail.com

ABSTRAK. Dalam gerak motorik kasar gerakan tangan dan kaki merupakan hal yang penting dan bisa di dapat ketika anak melakukan olahraga renang. Olahraga renang menjadi olahraga yang populer di semua usia, dari anak-anak hingga lansia, karena olahraga renang dianggap menjadi olahraga bermasyarakat. Banyak manfaat olahraga renang, diantaranya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk olahraga rekreasi, olahraga prestasi maupun sebagai olahraga pendidikandi setiap satuan pendidikan. Dalam melakukan gerakan renang gaya dada maka motorik kasar seorang anak akan bergerak, seperti gerakan kayuhan tangan, gerakan menendang kaki, gerakan korrdinasi, gerakan kelenturan, gerakan kelincahan. Olahraga yang dilakukan anak secara rutin maka perkembangan motorik anak lebih sempurna, dan terkoordinasi dengan baik, karena bertambahnya berat dan kekuatan badan anak. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan menggunakan jenis rancangan eksperimen *pre-test post-test design* pada kelompok-kelompok ekuivalen yang kemudian menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai perbandingan. Analisis data penelitian ini adanya pengaruh yang signifikan dari olahraga renang terhadap kemampuan fisik motorik kasar siswa SMP kelas VII dengan hasil perhitungan kelompok eksperimen. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh olahraga renang terhadap kemampuan motorik kasar siswa SMP. Analisis data penelitian adanya pengaruh yang signifikan renang gaya dada terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar yaitu $U_{hitung} < U_{tabel} 10 < 11$

Kata-kata Kunci : olahraga renang, motorik kasar, sekolah dasar

PENDAHULUAN

Dalam melakukan olahraga renang motorik kasar sangat berdampak, yaitu terjadinya gerakan kaki dan tangan aktif. Menurut Hamamah (2017:359) olahraga renang adalah salah satu olahraga yang sangat populer yang menggunakan teknik gerakan tangan dan kaki yang digemari oleh banyak kalangan, yaitu dari semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. Dengan berbagai kebutuhan yaitu mengisi waktu luang, menjaga kebugaran tubuh, rekreasi, serta prestasi dan sebagai sarana pendidikan. Dalam kurikulum PJOK olahraga termasuk materi yang diajarkan kepada siswa. Maka tugas dari seorang guru pendidikan jasmani harus mengajarkannya. Olahraga renang tersebut. Sehingga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami serta beradaptasi terhadap olahraga renang ini.

Menurut kurniawati (2014:1) renang merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak disukai masyarakat. Olahraga renang saat ini menjadi olahraga yang bermasyarakat, karena termasuk olahraga yang tidak memerlukan biaya yang mahal. Peralatan yang dipakai hanya kacamata renang sebagai peralatan tambahan, dan menjadikan olahraga ini olahraga yang menyenangkan. Olahraga renang disebut olahraga yang bermasyarakat dan menyenangkan karena diminati oleh semua kalangan dan usia, karena juga memberikan

banyak manfaat kepada orang yang melakukannya Manfaat olahraga renang yaitu melatih pernafasan, pengendalian diri, dan menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar. Mengembangkan motorik kasar salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga renang. Stimulasi atau rangsangan yang diberikan dalam gerakan olahraga renang dapat mengembangkan motorik kasar anak secara maksimal. Karena anak menjadi memahami teknik renang yang benar dan bisa mengembangkan bakatnya hingga menjadi sebuah prestasi.

Terdapat empat gaya dalam olahraga renang yaitu gaya Bebas, gaya Dada, gaya Punggung, dan gaya Kupu-kupu. Ketika melakukan gerakan olahraga renang maka seluruh anggota badan bergerak di dalam air. Gaya dada merupakan gaya yang paling lambat. Menurut C. Rob Orr dan Jane B Tyler, (2008: 26) renang gaya dada adalah renang yang paling lambat dari keempat gaya, dan juga yang paling unik. Dalam olahraga renang, daya dorong maju untuk mendapatkan kecepatan pada olahraga tersebut dominan berada pada teknik yang berkaitan dengan gerakan lengan dan gerakan kaki. “Dorongan ini dihasilkan oleh lengan maupun kaki perenang. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang diciptakan oleh lengan dan kaki waktu menekan air ke belakang” (Karnadi, 2007: 1.19). Dalam melakukan renang gaya dada, gerakan tangan

dan gerakan kaki sangat mempengaruhi kecepatan seorang anak dalam melakukan renang.

Motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan keseluruhan anggota badan seperti olahraga, gerakan ayunan, gerakan naik turun tangga, lari-lari kecil, melompat, meloncat, melempar, menendang yang mampu melakukan aktifitas fisik secara terkoordinasi dalam melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan (Wicaksono, 2013). Ketika berusia 12 atau 13 tahun sudah banyak anak yang dapat melakukan gerakan olahraga, seperti Berlari, memanjat, bermain lompat tali, berenang, bermain sepeda dan bermain sketing. Siswa SMP harus lebih terlibat kegiatan yang aktif dari pada kegiatan pasif. Menurut Jhon W. Santrock (2007:214). Olahraga yang teratur adalah salah satu cara untuk mendorong anak agar aktif dan mengembangkan keterampilan motorik, semua itu dapat memainkan peran penting dalam kehidupan anak.

Pada usia sekolah SMP, perkembangan motorik anak lebih sempurna, dan terkoordinasi dengan baik, seiring dengan bertambahnya berat dan kekuatan badan anak. Anak-anak terlihat sudah mampu mengontrol dan mengkoordinasi gerakan anggota tubuhnya seperti tangan dan kaki dengan baik. Otot-otot tangan dan kakinya sudah mulai kuat, sehingga berbagai aktivitas fisik seperti menendang, melompat, melempar, menangkap dan berlari dapat dilakukan secara lebih akurat dan cepat. Disamping itu, anak juga makin mampu menjaga keseimbangan badannya. Penguasaan badan, seperti membungkuk, melakukan bermacam-macam latihan senam serta aktivitas olah raga sudah dapat berkembang dengan pesat. Di SMP anak-anak dengan kondisi yang bugar cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tantangan fisik dan emosi. Siswa SMP dibiasakan melakukan olahraga ketahanan diri, seperti olahraga renang. Dibutuhkan setidaknya delapan sampai sepuluh kali latihan atau pertemuan untuk anak menguasai satu gaya renang.

Berdasarkan inilah maka siswa SMP kelas VII perlu diajarkan cara berenang gaya dada untuk dapat meningkatkan motorik kasar. Dalam satu gerakan gaya renang terdapat teknik bernapas, meluncur, mengapung, teknik kaki, teknik gerakan tangan maupun gerakan koordinasi. Seorang anak yang mampu melakukan dan menguasai satu gerakan teknik renang, maka perkembangan yang lebih besar dalam pengendalian koordinator yang lebih baik untuk melibatkan otot-otot besarnya.

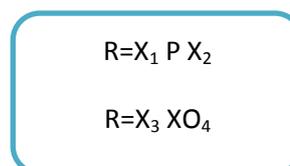
METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan untuk mencapai sesuatu tujuan. Penelitian merupakan cara ilmiah yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data secara sistematis agar mendapatkan suatu jawaban terhadap suatu permasalahan yang sesuai dengan kaidah-kaidah yang ada dengan mengumpulkan data secara empiris kemudian menarik kesimpulan atas jawaban yang telah dikumpulkan selama peneliti melakukan penelitian. Pada dasarnya menemukan dan mengemukakan kesimpulan dari hasil yang diperoleh yang kemudian dapat dipertanggungjawabkan.

Menurut Sugiyono (2011:1) penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu pada bagian metode ini erat kaitannya dengan jenis penelitian, desain penelitian, subyek penelitian, identifikasi operasional variabel, teknik pengumpulan data, dan teknis analisis data.

Menurut Tani Redja dan Mustfidah (2011), bentuk-bentuk dari rancangan penelitian eksperimen antara lain : rancangan pra eksperimen, rancangan *quasi eksperimental*, rancangan jenis lain. Pada permasalahan dan tujuan pada penelitian ini, maka penelitian ini termasuk dalam rancangan eksperimen yang sebenarnya (*True Eksperimen design*) dengan desain pretest-posttest control design.

Berikut struktur rancangan penelitian:



Pengaruh perlakuan adalah $(X_2-X_1)-(X_4-X_5)$
(Sugiyono 2011:76)

- R = Dua kelompok yang dipilih secara random
- $X_1;X_2$ = Kelompok eksperimen dimana yang diberi perlakuan
- P = Perlakuan (treatment)
- $X_3;X_4$ = Kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan sebagai pembanding

Pengaruh pengenalan dasar renang terhadap fisik motorik kasar anak. Dalam penelitian ini data yang dianalisis memiliki jumlah subyek 21 dan berupa data ordinal serta tidak berdistribusi normal. Data ordinal merupakan data berjenjang/berbentuk peringkat karena satu data dengan yang lain mungkin tidak sa (Sugiyono 2007:24).

Prosedur penelitian :

1. X_1 dan X_3 yaitu sebelum perlakuan dalam mengetahui skor kemampuan fisik motorik kasar anak SMP kelas VII yang belum terbagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen
2. Diketahui skor fisik motorik kasar anak dan diberi perlakuan berupa pengenalan dasar renang dalam jangka waktu tertentu.
3. Memberikan X_2 yaitu sesudah perlakuan untuk mengukur adanya perubahan dari pemberian perlakuan dengan pengenalan dasar renang dan kemudian dibandingkan dengan X_4 sebagai kelompok kontrol.
4. Membandingkan X_2 dengan X_4 untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi setelah diberikan perlakuan pengenalan dasar renang.

Adapun tahap yang akan dilakukan selama penelitian ini adalah :

1. Tahap persiapan.
 - a. Menemukan masalah untuk diteliti.
 - b. Menyusun proposal.
 - c. Menentukan lokasi penelitian.
Peneliti mengambil lokasi di SMP Negeri 1 Siberut Selatan
 - d. Mengurus surat ijin penelitian
 - e. Surat perizinan diperoleh dan ditandatangani oleh Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Siberut Selatan
2. Tahap pelaksanaan penelitian.
 - a. Pengumpulan data dimulai dari hasil sebelum diberi perlakuan
 - b. Mengetahui kemampuan fisik motorik kasar anak dan selanjutnya diberi perlakuan dengan pengenalan dasar renang yang sebelumnya telah dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
 - c. Memberikan hasil sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan untuk mengetahui adanya keefektifan atau pengaruh dari pengenalan dasar renang pada kelompok eksperimen. Kemudian dibandingkan dengan kelompok kontrol

Tahap penyimpulan hasil penelitian dengan menyusun laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian merupakan hasil gambaran variabel yang diteliti dan sebagai pembuktian hipotesis. Teknik pengumpulan data merupakan bagian penting dan utama dari penelitian, karena melalui langkah ini peneliti akan mendapatkan data yang nantinya diolah dan dianalisis secara sistematis.

Menurut Taniredja dan Mustafidah (2011:47) metode observasi adalah suatu cara untuk mengadakan

penilaian dengan jalan mengadakan pengamatan secara langsung dan sistematis. Proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation*. Dimana peneliti ikut langsung dalam mengamati sumber data penelitian tersebut. Dan dalam penelitian ini peneliti ikut melakukan observasi dan memperoleh data lebih lengkap dan akurat.

Penelitian ini menggunakan observasi berperan serta (*participan observation*) sehingga menggunakan observasi terstruktur pula. Penelitian ini, observasi dilakukan sebelum diberikan perlakuan pengenalan dasar renang dan sesudah perlakuan pengenalan dasar renang diirikan dan dilihat perubahan apa yang terjadi. Penilaian digunakan untuk mendeskripsikan langkah-langkah pengenalan dasar renang seperti seperti kontrol nafas, mengapung, meluncur, teknik kaki gaya dada, teknik tangan gaya dan gerakan koordinasi. Pada penelitian ini akan mengobservasi pengaruh pengenalan dasar renang terhadap kemampuan fisik motorik kasar siswa SMP kelas VII di kelompok SMP Negeri 1 Siberut Selatan menggunakan *rating scale* pada lembar observasi.

Menurut Arikunto (2010:201) sebagai objek yang diperhatikan (diatap) dalam memperoleh informasi, kita memperhatikan tiga macam sumber, yaitu tulisan (paper), tempat (place), kertas atau orang (people). Penelitian ini menggunakan dokumentasi pada sumber orang (people). Berbagai macam metode pengumpulan data yang sesuai dan dapat diterapkan pada penelitian ini adalah dengan kajian literatur, observasi, dan dokumentasi. Data yang terkumpul selanjutnya dihitung nilai totalnya kemudian dihitung jumlah nilai akhirnya dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

Nilai akhir = $\frac{N}{100} \times 100$ dimana N merupakan nilai totalnya.

Pada saat perhitungan akan terdapat tiga kategorial hasil observasi yang akan menunjukkan tingkat kemampuan fisik motorik kasar anak yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Data hasil perhitungan nilai akhir merupakan nilai per individu subyek penelitian. Saat menentukan seorang subyek penelitian termasuk dalam kategori mana, akan digunakan perhitungan sebagai berikut:

Arikunto (2010:211) mengatakan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat ke validan atau ke asihan suatu instrument. Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Penelitian ini menggunakan

reliabilitas internal dengan teknik mencari reliabilitas pengamatan atau obesrvasi. Teknik mencari realibilitas pengamatan atau observasi ini dilakukan oleh dua orang atau lebih.

Hasil uji reliabilitas, diperoleh hasil koefisien kesepakatan yang bernilai 1, hal ini dapat diartikan bahwa lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini reliable untuk digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, peneliti menggunakan uji statistik *non parametris mann whitney* U-Test dengan tabel penolong U-Test. Uji ini dimaksudkan untuk mengetahui arah dan ukuran perbedaan. U-Test dilakukan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan (*Two paired sample*) dengan data berbentuk ordinal.

Untuk menentukan toleransi perbedaan hasil pengamatan, digunakan teknik pengetesan reliabilitas pengamatan dengan rumus yang dikemukakan oleh H. J. X. Fernandes (dalam arikunto(2010:244). Sebagai berikut :

$$KK = \frac{2S}{N1+N2}$$

Dengan keterangan :

KK = Koefisiensi Kecepatan

S = Sepakat, jumlah kode yang sama untuk obyek yang sama

N₁ = Jumlah kode yang dibuat oleh pengamat I

N₂ = Jumlah kode yagn dibuat oleh pengamat II

Berdasarkan rumus di atas diperoleh perhitungan dan hasil sebagai berikut :

$$KK = \frac{2S}{N1 + N2} = \frac{2 \times 21}{21 + 21} = \frac{42}{42} = 1$$

Tabel U-Test Alternatif

Kel. K	Nilai Kualit as	Pering kat	Kel. Eks	Nilai Kualit as	Pering kat
Liana	27	8.5	Andri ani	33	16
Iqbal	25	4.5	Riski	32	14
Bamba	26	6.5	Tuwa nta	32	14
Efri	28	9.5	Nur	35	19
Dwi	25	4.5	Ibey	32	14
Susan	27	8.5	Putri	33	16
Eflin	28	9.5	Ozil	33	16
Nurul	26	6.5	Anggu n	34	17
Ai	25	4.5	eval	33	16

ira	25	4.5	rido	33	16
			loli	32	14
R k =62,5			R e =158		

Perhitungan :

Guna Keperluan pengujian Nilai Ue lebih kecil dari Uk yang degunakan untuk membandingkan dengan U tabel adalah Ue yang nilainya terkecil yitu 10. Berdasarkan tabel pada harga krisis U test diperoleh U tabel 11. Ternyata harga U hitung lebih kecil dari tabel 10<1, dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala sekolah SMP Negeri 1 Siberut Selatan dan Guru-Guru yang sudah ikut mendukung dalam penelitian ini. Terimakasih juga kepada teman-teman yang ikut membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamamah, f.w.. 2017" Model Pembelajaran Renang (FH) bagi siswa pra sekolah": jurnal pendidikan usia dini. 2(2) 358-368
- Kurniawati, Nani. 2014. Renang Itu Mudah. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Wicaksono D. dan Nurhayati F. 2013. "Survey Kemampuan Motorik Siswa SD Muhammadiyah Tahun Ajaran 2012-2013". Jurnal Pendidikan Olahraga.
- Santrock, J. W. (2007). Child development. New York: McGrow.
- Sugiyono, 2007. Metode Penelitian Bisnis. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatid R&D. Bandung: Alfabeta
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. (2011). Penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar). Bandung: Alfabeta.
- Orr, R.C., and Tyler, B.J. 2008. DASAR-DASAR RENANG. Bandung : Percetakan Angkasa.
- Karnadi, Indik. 2007. Renang. Jakarta: Universitas Terbuka.

