



Metode *Drill* Menggunakan Media *Flipper Float* sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas

Davi Sofyan^{1*}, Rachmat Sutedja Novaldi Pamungkas², Sandra Arhesa³

^{1,2,3}Universitas Majalengka, Indonesia.

Email Korespondensi: davisofyan@unma.ac.id

Informasi Artikel:

Dikirim: 1 November 2021 Direvisi: 22 Februari 2021 Diterbitkan: 1 Maret 2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya penguasaan keterampilan renang gaya bebas perenang pemula usia 5 – 10 tahun yang tidak sesuai dengan teknik yang benar di Athariz aquatic club Majalengka. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode drill menggunakan media flipper float terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula di Athariz aquatic club Majalengka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan menggunakan Pre-experimental designs dalam bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah perenang pemula usia 5 – 10 tahun di Athariz aquatic club Majalengka dengan berjumlah 10 siswa, dan pengambilan Sampel yang digunakan adalah Total Sampling, sebanyak 10 Siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas. Data selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan Paired Sample Test. Data yang diperoleh dari pretest dan posttest dari output SPSS 25 diperoleh $T_{hitung} = 11,500 > T_{tabel} 2,262$. Jika dilihat dari signifikan, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari ($\alpha=0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode drill menggunakan media flipper float terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula di Athariz aquatic club Majalengka. Maka dari itu peneliti menyarankan agar penelitian ini dapat digunakan pada saat proses latihan renang khususnya renang gaya bebas.

Kata Kunci: Renang Gaya Bebas; Metode *Drill*; Media *Flipper Float*

Drill Method Using Flipper Float as an Effort to Improve Freestyle Swimming Skills

ABSTRACT

This research is motivated by the mastery of freestyle swimming skills for beginners aged 5 – 10 years which is not in accordance with the actual technique at the Athariz aquatic club Majalengka. The purpose of this study was to determine the effect of the drill method using fin buoy media on beginner freestyle swimming skills at Athariz aquatic club Majalengka. The method used in this study is an experiment using a Pre-experimental design in the form of a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were beginner swimmers aged 5 – 10 years at the Athariz aquatic club Majalengka with a total of 10 students, and the total sampling used was 10 students. The instrument used to collect data is the Freestyle Swimming Skills Assessment Test. The data is then processed and analyzed using the Paired Sample Test. The data obtained from the pretest and posttest from the output of SPSS 25 obtained $T_{count} = 11,500 > T_{table} 2.262$. If seen from the significance, that the value of sig (2-tailed) is 0.000. Because the significance value is smaller than ($\alpha=0.05$), then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be said that there is a significant effect of the drill method using fin buoy media on beginner freestyle swimming skills at the Athariz aquatic club Majalengka. Therefore,



researchers suggest that this research can be used during the process of swimming training, especially freestyle swimming.

Keywords: *Freestyle Swimming; Drill Method; Media Flipper Float.*

PENDAHULUAN

Olahraga tidak lepas dari prestasi sebagai tujuan dalam suatu program latihan sehingga memerlukan latihan prestasi (Premana et al., 2020). Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan serta menyehatkan tubuh. Olahraga ini banyak diminati dan bahkan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia seperti anak-anak hingga dewasa, bahkan bayi yang baru berumur beberapa bulan juga dapat diajarkan berenang seperti mengapung di air. Pembelajaran renang merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan (Arhesa et al., 2020). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal di seluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua (Yosucipto & Mardela, 2019). Berenang itu menyenangkan, dan berenang merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak (Sin & Hidayani, 2020).

Berenang semakin populer dan perbedaan posisi podium ditentukan oleh margin yang semakin kecil (Weimar et al., 2019). Renang tidak menentukan suatu pola gerakan tangan atau kaki yang harus dilakukan, namun renang dapat menggunakan gerakan tangan atau kaki semauanya sehingga dapat mengapung dan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain (Nursalam & Aziz, 2020). Olahraga ini sangat kompleks tetapi dapat diukur, kemampuan berenang dapat dilakukan berdasarkan kecepatan waktu tempuh dalam melakukan teknik yang sesuai dan salah satu teknik yang berpengaruh dalam kecepatan yaitu luncuran dalam renang (Ramadhan et al., 2021; Siregar & Syahara, 2019). Perenang gaya bebas menghabiskan 20 hingga 38% waktunya untuk berputar dalam balapan jarak pendek dan meningkatkan putaran dapat mengurangi waktu balapan setidaknya 0,20 detik per panjang (Slawson et al., 2012; Wen et al., 2016). Meskipun berenang adalah aktivitas populer dengan banyak manfaat kesehatan, mempelajari gaya renang bisa menjadi tugas yang menantang (Zhang, 2014).

Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang membuat luncuran lebih cepat dibandingkan dengan gaya lain. Koordinasi gerakan kaki dilakukan dengan mencambuk air secara bergantian dengan tempo cepat sedangkan gerakan tangan mengayuh berputar secara bergantian dengan koordinasi *entry, stretch, catch, pull, push dan recovery*, serta pengambilan napas ketika melakukan gerakan tangan *push* (mendorong). Pada gaya bebas, daya dorong yang besar akan menghasilkan suatu gerakan yang cepat.

Latihan merupakan suatu proses yang didalamnya terdapat aktifitas fisik yang disusun dengan sebuah program latihan dengan adanya tujuan mengembangkan keterampilan, meningkatkan kebugaran jasmani dan aspek kesehatan yang dilakukan secara terus menerus dan terarah. Perlunya latihan secara teratur dalam latihan

renang, memungkinkan keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan dikarenakan tujuan belajar renang tidak hanya ditujukan untuk hanya bisa berenang saja, namun ditujukan juga untuk anak meraih prestasi dalam cabang olahraga renang. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, pelatih merupakan orang yang bertanggung jawab terhadap keberhasilan atletnya. Ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan psikologis. Aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dan mempengaruhi tercapainya suatu tujuan dalam proses latihan.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh di salah satu club renang di Kabupaten Majalengka yaitu Athariz Aquatic Club. Pada kelompok pemula usia 5-10 tahun, di peroleh data siswa yang aktif berlatih renang dikelompok tersebut dengan total berjumlah 10 siswa dengan berbeda-beda kemampuan. Dari total 10 siswa, terbilang yang kurang sekali menguasai keterampilan renang gaya bebas sebesar 70% dan kurang menguasai keterampilan renang gaya bebas sebesar 30% dilihat dari penilaian gerakan renangnya seperti pada saat meluncur, posisi badan tidak sejajar dengan air., Kemudian pusat gerakan kaki bukan dari bagian paha, gerakan lengan tidak beraturan serta jari tangan tidak rapat dan posisi kepala pada saat pengambilan nafas terangkat dari permukaan air.

Dapat disimpulkan bahwa dari kelompok pemula usia 5-10 tahun di Athariz Aquatic Club yang belum menguasai keterampilan renang gaya bebas dengan teknik yang benar berjumlah 10 orang didasari dengan pengamatan pada saat melakukan renang gaya bebas terdapat kesalahan-kesalahan dalam gerakan renang tersebut. Renang gaya bebas pada umumnya meliputi kayuhan tangan, pengambilan nafas dan gerakan kaki.

Gerakan renang gaya bebas dengan teknik yang benar memang sangat diperlukan untuk perenang pemula. Seorang pelatih harus mampu merubah atau memperbaiki suatu pola gerakan yang salah, dikarenakan suatu gerakan yang salah akan menjadi sebuah hambatan bagi perenang tersebut. Untuk memperbaiki keterampilan dapat menggunakan latihan teknik dengan metode *drill*, karena metode latihan *drill* yang dilakukan secara rutin dan berulang-ulang memudahkan anak untuk mengingat setiap setiap gerakan yang diberikan dalam proses latihan.

Dalam metode latihan *drill* yang akan diterapkan, dibutuhkan alat bantu atau media yang diharapkan sebagai penunjang mempercepat keberhasilan keterampilan renang gaya bebas. Dari metode-metode pembelajaran renang dapat dikatakan belum maksimal dalam menunjang pencapaian prestasi belajar, dan masih membutuhkan beberapa media/sumber belajar yang sesuai dengan era kontemporer (era digital) (Mashud et al., 2018). Media atau alat bantu latihan renang terdiri dari pelampung, *pullbouy*, *padle*, parasut, *snorkel*, dan sepatu katak *atau fins swimming*. Dari berbagai alat bantu tersebut, yang dipilih oleh peneliti yaitu penggabungan dari pelampung dan sepatu katak atau disebut dengan media *flipper float*. Media *flipper float* merupakan penggabungan alat bantu berupa sepatu katak dan pelampung.

Kelebihan penggunaan alat bantu berupa sepatu katak untuk atlet pemula

diantaranya membantu bisa lebih cepat melaju di dalam air dan membantu posisi tubuh perenang terangkat ke atas permukaan air (mengapung). Untuk perenang pemula yang memiliki tendangan atau kayuhan kaki yang lemah, memungkinkan tungkai kaki terangkat ke atas melewati permukaan air sehingga laju renang tidak efektif dan efisien, maka dengan sepatu katak ini kaki mereka akan selalu terjaga didalam air, pergelangan kaki menjadi fleksibel, dan membantu posisi tubuhnya sejajar dengan permukaan air. Sedangkan manfaat pelampung untuk atlet pemula yaitu membantu posisi tubuh agar mengapung dengan tenang dan aman sehingga posisi tubuh sejajar dengan permukaan air, untuk menyeimbangkan badan sehingga tidak dapat dengan mudah tenggelam, dan juga di fungsikan untuk latihan gerakan tangan, gerakan kaki, serta pengambilan nafas renang gaya bebas.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah kelompok pemula usia 5-10 tahun di club renang Athariz Aquatic dengan jumlah 10 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, karena teknik penentuan sampel penelitian ini melibatkan semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa.

Setelah sample didapatkan maka diberikan tes awal penilaian keterampilan renang gaya bebas, yang kemudian diberikan perlakuan dengan metode *drill* menggunakan media *flipper float* dan diakhiri oleh tes akhir penilaian keterampilan renang gaya bebas.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas

Tahap Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor		
			1	2	3
Meluncur	1	Posisi lengan lurus sejajar dengan air			
	2	Posisi kepala lurus sejajar dengan permukaan air			
	3	Posisi badan lurus sejajar dengan permukaan air			
	4	Posisi tungkai lurus sejajar dengan permukaan air			
Gerakan Tungkai	5	Pusat gerakan dibagian paha			
	6	Jari tangan lurus dan rapat			
Gerakan Lengan	7	Posisi lengan lurus, menarik, mendorong secara beraturan			
	8	Posisi kepala menengok tanpa terangkat dari permukaan air			
Pengambilan Napas	8	Mengambil napas pada satu arah hanya dengan menengokan kepala			
	9				
Nilai Proses (Jumlah Skor Siswa)					
Skor Maksimal					27

Tabel 1 Kriteria norma keterampilan renang gaya bebas

Presentase	Rentang Skor	Kategori
$\geq 76\%$	21 – 27	Baik Sekali (BS)
66% - 75%	18 – 20	Baik (B)
56% - 65%	16 – 17	Cukup (C)
41% - 55%	11 – 15	Kurang (K)
0% - 40%	0 – 10	Kurang Sekali (KS)

HASIL

Hasil pengujian Deskriptif pada pre-test dan posttest hasil latihan keterampilan renang gaya bebas dapat dilihat tabel dibawah ini :

Tabel 3. uji deskriptip *pretest* dan *posttest* hasil latihan keterampilan renang gaya bebas perenang pemula di athariz *aquatic club* majalengka

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	10	9	14	11.30	1.889	3.567
Posttest	10	12	19	15.90	2.234	4.989

Data diatas menunjukkan hasil pretest hasil latihan keterampilan renang gaya bebas memiliki nilai minimum 9,00, nilai maksimum 14,00, rata-rata 11,30, standar deviasi 1,889 dan variance 3,567. Sedangkan posttest hasil latihan keterampilan renang gaya bebas memiliki nilai minimum 12,00, nilai maksimum 19,00, rata-rata 15,90, standar deviasi 2,234, dan variance 4,989,. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pretest mengalami peningkatan pada posttest setelah diberikan *treatment*.

Dalam melakukan uji Normalitas Data peneliti bisa mengetahui apakah distribusi data dari *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal atau tidak. Hasil pengujian normalitas pada *pre-test* dan *post-test* hasil latihan keterampilan renang gaya bebas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. uji normalitas *pretest* dan *posttest*

Hasil	Df	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	10	0,066	Normal
<i>Posttest</i>	10	0,20	Normal

Adapun dasar untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan jika nilai signifikan $> 0,05$, maka nilai berdistribusi normal dan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka nilai tidak berdistribusi normal. Diketahui bahwa dalam Tabel uji normalitas data *pretest* dan *posttest* di atas nilai signifikan $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* diatas berdistribusi Normal.

Dalam Uji Homogenitas peneliti menggunakan *One Way Anova* dengan hasil

seperti berikut :

Tabel 5. hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest*

Hasil	<i>Levene Statistic</i>	Sig	Keterangan
<i>Pretest dan Posttest</i>	1,772	0,262	Homogen

Adapun dasar untuk menguji Homogenitas ini dengan ketentuan Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan nilai Homogen dan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan nilai tidak Homogen. Dari table diatas diketahui nilai signifikan *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai signifikan $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* diatas memiliki data yang homogen.

Pengujian Hipotesis peneliti menggunakan Uji-t. Analisis ini digunakan untuk mengetahui : Pengaruh metode *drill* menggunakan media *flipper float* terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula di Athariz *aquatic club* Majalengka. Berdasarkan hasil Uji-t dapat di rangkum dalam tabel dibawah ini :

Tabel 6. hasil pengujian hipotesis penelitian

Paired Samples Test							
	N	Mean	Std. Deviation	T_{hitung}	T_{tabel}	Sig.	Keterangan
Pair 1 Tes akhir- Tes awal	10	4.600	1.265	11.50 0	2.26 2	.000	Signifikan

Berdasarkan *Output Paired Sample test* diketahui selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* = 4,600 standar deviasi = 1,265. Dari *output* SPSS diperoleh $T_{hitung} = 11,500 > T_{tabel} 2,262$. Jika dilihat dari signifikansi, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari ($\alpha 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode *Drill* menggunakan media *Flipper Float* terhadap Keterampilan renang gaya bebas untuk pemula di Athariz *aquatic club* Majalengka.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berbentuk eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* sehingga berdasarkan subjek penelitian yang menjadi populasi yaitu perenang pemula usia 5 – 10 tahun di Athariz *Aquatic Club* Majalengka, waktu dan tempat penelitian dilaksanakan di kolam Tirta Wiyata Mandala (SMPN 2 Majalengka), lama waktu penelitian sebanyak 10 kali pertemuan. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dengan cara melakukan tes awal *pretest* renang gaya bebas. Setelah didapat tes awal hasil renang gaya bebas tersebut, selanjutnya diberikan

perlakuan (treatment) yaitu dengan Metode drill menggunakan media flipper float. Kemudian pada akhir pertemuan diukur kembali dengan tes akhir (posttest) sehingga dapat dilihat peningkatannya dari kedua tes tersebut. Berdasarkan analisis dan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill menggunakan media *flipper float* terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula di Athariz Aquatic club Majalengka.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dimasyarakat adalah renang. Renang merupakan salah satu kegiatan yang termasuk keterampilan gerak kompleks (Anto et al., 2019). Berenang adalah salah satu kegiatan di kolam (air) yang diatur sedemikian rupa sehingga menghasilkan gerakan yang teratur (Arhesa et al., 2019). Tidak hanya itu olahraga renang baik untuk rekreasi, media belajar, maupun untuk pertandingan. Cabang olahraga renang mempunyai nomor perlombaan. Nomor perlombaan yang dimaksud adalah nomor dalam berbagai gaya yang digunakan pada saat renang. Adapun gaya yang dimaksud adalah : 1) gaya dada (*breast stroke*), 2) gaya bebas (*crawl stroke*), 3) gaya punggung (*back crawl stroke*), 4) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Di antara ke empat gaya tersebut, gaya bebas merupakan gaya yang paling tercepat dibandingkan dengan ke tiga gaya lainnya. Gaya bebas menyerupai cara berenang binatang, oleh sebab itu disebut *crawl* yang artinya merangkak'. Dalam melaksanakan keterampilan renang gaya bebas, terdapat banyak kesalahan-kesalahan dasar yang dilakukan oleh seorang perenang, terutama perenang pemula. Gaya bebas merupakan gaya yang paling berpengaruh terhadap gaya-gaya lain ketika akan dipelajari selanjutnya. Maka dari itu penguasaan keterampilan renang gaya bebas harus dikuasai dengan benar.

Kompetensi air seharusnya tidak hanya terbatas pada kapasitas untuk melintasi jarak tertentu (Potdevin et al., 2019). Untuk mendapatkan atlet yang handal dan untuk meningkatkan prestasi atlet, maka perlunya diagendakan banyak ikut serta pada setiap perlombaan. Selain itu untuk meningkatkan prestasi olahraga renang diperlukan kerja keras seperti pelatihan yang sistematis, atlet yang berpotensi, pembinaan yang tepat, manajemen organisasi yang baik, kualitas pelatih serta sarana prasarana yang memadai (Suprada & Argantos, 2020).

Dalam hal ini peneliti melakukan penilaian hasil keterampilan renang gaya bebas sebelum diberikan metode *drill* menggunakan media *flipper float* atau *treatment* dengan jumlah nilai rata-rata minimal 09,00 serta nilai maksimalnya adalah 14,00 nilai ini didapatkan peneliti sebelum dilakukan atau diberikan metode latihan renang yaitu metode *drill* menggunakan media *flipper float*. Dari hasil penilaian tersebut peneliti memberikan gambaran bahwa keterampilan renang gaya bebas masih perlu ditingkatkan lagi.

Keterampilan teknik dasar merupakan hal yang harus dikuasai oleh setiap atlet/perenang dengan sebaik mungkin untuk menjadi perenang yang handal. Untuk kelancaran pelaksanaan gaya bebas, maka seorang atlet harus mengetahui teknik-

teknik yang tepat agar tercipta hasil yang optimal sesuai dengan gaya yang diajarkan dalam program latihan (Armen, 2018).

Gaya merangkak depan, atau gaya bebas, dipraktikkan untuk sebagian besar waktu dalam latihan renang (Heinlein & Cosgarea, 2010). Untuk merubah atau memperbaiki keterampilan anak dalam renang gaya bebas, tentunya seorang pelatih harus bertanggung jawab atas anak didiknya. Seorang pelatih memberikan sebuah rancangan program latihan secara bertahap, dan perenang tersebut mengikuti arahan dari pelatih. Maka dari itu proses latihan tidak akan terlepas dari siswa, pelatih, metode melatih, program latihan sampai dengan sarana dan prasarana karena semua faktor tersebut saling berkaitan dalam menciptakan tujuan yang baik dan terencana, agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Hal yang terjadi dalam latihan renang gaya bebas bagi perenang pemula, kebanyakan anak tidak menguasai dengan baik gerakan keterampilan renang tersebut, sehingga dapat mempengaruhi pola gerak dasar dalam renang, maka dari itu seorang pelatih harus memilih metode latihan dan program latihan yang sesuai. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode latihan renang yaitu metode *Drill* menggunakan media *flipper float* yang merupakan sebuah metode menggunakan bantuan alat bantu berupa *fins swimming* atau kaki katak dan pelampung yang dilakukan secara berulang-ulang/sistematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja dorong sirip belakang sangat dipengaruhi oleh fase antara sirip pada kedua nilai bilangan dan sudut serang maksimum (Muscutt et al., 2018).

Flipper-float method adalah cara mengajar renang dengan mempergunakan sepatu katak dan pelampung. Kesulitan yang banyak dijumpai dari para siswa adalah dalam teknik renang dalam memanfaatkan kelenturan dan sendi pergelangan kaki. Biasanya masih kaku dalam menggerakkan sendi pergelangan kaki, untuk mengatasi masalah tersebut dapat menggunakan alat bantu pelampung (*float*) dan sirip (sepatu katak). Ini sangat ideal pertama dapat mengapung dengan tenang dan aman, kedua siswa dapat melaju dengan cepat karena bentuk sirip yang tipis dan panjang.

Tujuan dari penggunaan alat bantu ini yaitu untuk mempermudah anak dalam mempelajari teknik-teknik berenang. Penelitian sebelumnya pada kelompok perguruan tinggi yang dimulai dengan perenang, menggunakan perangkat pelampung tipe pinggang, mampu berenang dengan cara yang lebih nyaman daripada kelompok yang diajarkan tanpa itu. Perangkat flotasi digunakan dalam berenang untuk mengatasi rasa takut air, serta untuk memfasilitasi pembelajaran keterampilan berenang (Badruzaman, 2019). Jadi dapat disimpulkan bahwa Media *flipper* merupakan alat bantu berupa sepatu katak (*flipper*) dan pelampung (*float*) yang digabungkan dalam proses latihan, bertujuan untuk mempermudah pemula dalam latihan teknik renang, khususnya renang gaya bebas, sehingga peneliti beranggapan bahwa metode ini cocok diterapkan untuk perenang pemula usia 5 – 10 tahun.

Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan dengan menggunakan metode *drill* menggunakan media flipper float terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula. Setelah itu peneliti mencoba untuk memberikan tes akhir terhadap siswa, terbukti bahwa proses latihan dengan metode *drill* menggunakan media flipper float yaitu menghasilkan nilai rata-rata minimal 12,00 dan penilaian rata-rata maksimal yaitu 19,00.

Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan dari hasil latihan renang gaya bebas, hal tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya ketika siswa berlatih renang dengan menggunakan alat bantu berupa kaki katak (*fins swimming*) dan pelampung secara tidak langsung daya apung yang tinggi karena alat bantu mempermudah anak dalam menfokuskan dirinya untuk memperbaiki keterampilan masing-masing gerakan, anak menjadi tenang karena tidak takut tenggelam, rasa percaya diri sangat tinggi dan penggunaan kaki katak membuat pergelangan kaki menjadi fleksibel.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Metode *drill* menggunakan media *flipper float* memberikan pengaruh terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula di Athariz Aquatic Club Majalengka. hal tersebut dapat dilihat dari nilai sig yang diperoleh sebesar 0.000 artinya lebih kecil dari 0,05 dan T-hitung (11.500) lebih besar dari T-Tabel (2.262).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian nilai $T_{hitung} = 11.500 > T_{tabel} = 2,262$. Jika dilihat dari signifikan, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari ($\alpha=0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode *drill* menggunakan media *flipper float* terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula di Athariz Aquatic Club Majalengka

DAFTAR PUSTAKA

- Anto, E. A. A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2019). Development of Video Modelling of Freestyle Swimming in High School Physical Education. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(1), 332. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v5i5.583>
- Arhesa, S., Badriah, D. L., & Mulyani, S. (2019). The effect of jigsaw cooperative learning model on students ' result breaststroke skill at tenth grade social science of senior high school 3 Cirebon city. *Journal Pf Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(2), 437–439.
- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M. F. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Belajar Renang. *Journal Respects*, 2(2), 57.

<https://doi.org/10.31949/jr.v2i2.2252>

- Armen, M. (2018). The effects of six beat kick technique training on swimming speed for the 50 meters freestyle. *SHS Web of Conferences*, 42, 00057. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200057>
- Badruzaman, B. (2019). *The Increase of Swimming Distance Ability Using Tools for Flippers & Back Buoys and Kickboard on Freestyle Swimming Learning for Sports Science Students Beginners*. 11(Icsshpe 2018), 352–358. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.97>
- Heinlein, S. A., & Cosgarea, A. J. (2010). Biomechanical considerations in the competitive swimmer's shoulder. *Sports Health*, 2(6), 519–525. <https://doi.org/10.1177/1941738110377611>
- Mashud, M., Tangkudung, J., & Widiastuti, W. (2018). Swimming Lesson Based on Interactive Multimedia. *International Journal of Sports Science*, 8(3), 91–96. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20180803.04>
- Muscutt, L. E., Dyke, G., Weymouth, G. D., Naish, D., Palmer, C., & Ganapathisubramani, B. (2018). The four-flipper swimming method of plesiosaurs enabled efficient and effective locomotion. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 284(1861), 6–11. <https://doi.org/10.1098/rspb.2017.0951>
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 233–243.
- Potdevin, F., Jomin-Moronval, S., Pelayo, P., & Dekerle, J. (2019). What is the best swimming stroke to master for beginners in water safety tests? *European Physical Education Review*, 25(1), 174–186. <https://doi.org/10.1177/1356336X17713665>
- Premana, D. D., Rahayu, T., & Rustiadi, T. (2020). The Effect of Training Methods and Arm Power on Freestyle Swimming Speed of Tirta Taruna Swimmers. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 26–31.
- Ramadhan, S. F., Lesmana, H. S., Sin, T. H., & Denay, N. (2021). Minat Peserta Didik Kelas XI terhadap Proses Pembelajaran Renang. *Jurnal Patriot*, 3(3), 223–232. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>
- Siregar, G., & Syahara, S. (2019). Perbandingan Tes Vertical Jump Dan Standing Broad Jump Terhadap Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya Bebas. *Patriot*, 139–144.

- Slawson, S. E., Justham, L. M., Conway, P. P., Le-Sage, T., & West, A. A. (2012). Characterizing the swimming tumble turn using acceleration data. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 226(1), 3–15. <https://doi.org/10.1177/1754337111428395>
- Suprada, J., & Argantos. (2020). Pembinaan Atlet Renang di Perkumpulan Renang G.S.C Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 357–368.
- Weimar, W., Sumner, A., Romer, B., Fox, J., Rehm, J., Decoux, B., & Patel, J. (2019). Kinetic analysis of swimming flip-turn push-off techniques. *Sports*, 7(2). <https://doi.org/10.3390/sports7020032>
- Wen, Y., Peng, Y., Zhao, F., & Zhen, K. (2016). The effects of specific drills on the flip turns of freestyle swimmers based on a kinesiology analysis. *Journal of Human Kinetics*, 52(1), 165–173. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0004>
- Yosucipto, A., & Mardela, R. (2019). Kontribusi Body Mass Index dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Women's Swimming Club Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 676–686.
- Zhang, P. (2014). Running Head: LAND DRILLS FOR SWIMMING Basic Land Drills for Swimming Stroke Acquisition. *JTRM in Kinesiology*.