

IMPROVE BREAST STROKE SWIMMING ABILITY WITH USING FLOAT DEVICES IN AGE CHILDREN EARLY AANTASENA SWIMMING BUILDING

Elza Saniar¹, Lungit Wicaksono³, Candra Kurniawan³, Dwi Priyono⁴,

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: saniarelza2@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming coaching participants. The research method used is the experimental method. The population in this study was 20 AANTASENA swimming coaching participants. In this study, samples were taken using the total sampling technique of 20 people. The instrument used in this research is breaststroke swimming at a distance of 25 meters. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, the research results showed that: 1) There is an effect of training using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming coaching participants, with a value of $t_{count} = 12.515 > t_{table} = 2.262$. 2) There is an effect of training without using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swim coach participants, with a value of $t = 1.809 < t_{table} = 2.262$. 3) Training using float aids is more effective than training without float aids in improving breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming training participants.

Keywords: *float aids, speed, swimming*

MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG PADA ANAK USIA DINI BINA RENANG AANTASENA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah peserta bina renang AANTASENA sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa renang gaya dada dengan jarak 25 meter. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka diperoleh hasil penelitian bahwa: 1) Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA, dengan nilai $t_{hitung} = 12,515 > t_{tabel} = 2,262$, 2) ada pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA, dengan nilai $t_{hitung} = 1,809 < t_{tabel} = 2,262$, 3) Latihan menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA.

Kata Kunci: alat bantu pelampung, kecepatan, renang.

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

Informasi Artikel

ISSN 2621-5659

Dikirim : 20 Mei 2024

Diterima : 1 Juni 2024

Dipublikasikan : 15 Juni 2024

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit, membuat tubuh terasa bugar (Wahyu Fajar & Achmad Widodo, 2017: 117). Olahraga tidak hanya dikenal sebagai gaya hidup (lifestyle) saja, tetapi juga sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat terutama bagi anak-anak untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan sampai dilakukan oleh kelompok, serta olahraga dapat dimulai kapan saja mulai dari pagi hari, siang hari, maupun sore hari. Sehingga banyak sekali minat seseorang untuk mengikuti olahraga dan mulai banyak yang sadar bahwa olahraga itu sangat penting sebagai kebutuhan hidup salah satunya cabang olahraga renang. Renang menurut Marsudi (Kurniawan, Endry 2018, p. 2) adalah “Suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas”. Dalam olahraga renang ini adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan.

Dalam cabang olahraga renang ini terdapat beberapa gaya, gaya ini selalu muncul dalam lomba-lomba renang, diantaranya renang gaya bebas (crawl stroke), gaya dada (breast stroke), gaya punggung (back stroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke) tiap-tiap gaya mempunyai kesulitannya masing-masing. Hal ini sependapat dengan (Sutanto, Teguh (2016, p. 153) menjelaskan bahwa “Ada empat macam gaya renang yang diperlombakan, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu”. Menurut Muhammad Ishak (2018: 11) di antara empat gaya tersebut gaya dada menjadi gaya yang paling lambat gerakannya. Gaya dada menjadi gaya renang yang paling banyak dipelajari karena gerakannya yang memungkinkan kepala untuk tetap berada di atas permukaan air dan dapat dilakukan dengan santai tanpa merasa takut tenggelam bahkan dalam posisi telungkup. Meskipun gaya dada memakan tenaga yang paling sedikit, masih

banyak atlet yang kesulitan berlatih dan hanya mempelajari secara garis besar saja sehingga untuk menghasilkan kecepatan membutuhkan waktu latihan yang lebih lama.

Berdasarkan hasil pengamatan, pada pelaksanaan pembelajaran renang khususnya gaya dada pada anak usia dini Bina Renang AANTASENA, khususnya anak-anak usia dini mengalami kesulitan dalam gerakan pengambilan nafas serta koordinasi antara tangan dan kaki, sehingga murid mengalami berenang tidak sampai tujuan. Kondisi diatas dapat terjadi karena secara umum dipengaruhi oleh faktor keberanian. Hal ini dapat dilihat dari beberapa anak yang seperti ketakutan untuk menyelam ke dalam kolam, murid mengalami rasa tidak percaya diri dan takut tenggelam karena kurangnya tinggi badan serta kurangnya koordinasi gerakan antara tangan, kaki, dan saat pengambilan nafas. Dari beberapa kesulitan tersebut, perlu adanya peningkatan dengan menggunakan alat bantu seperti pelampung untuk mencapai teknik dasar renang gaya dada yang benar, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien, dan efektif. Untuk meminimalisir tahanan dalam renang gaya dada bisa dengan latihan menggunakan alat bantu berupa pelampung. Alat bantu adalah alat yang digunakan untuk mempermudah proses pembelajaran. Penggunaan alat bantu pelampung dapat memberikan gaya apung di dalam air dan dapat membantu posisi tubuh menjadi streamline (datar) sehingga mendapatkan tahanan yang lebih kecil. Berbicara masalah alat bantu secara tidak langsung peneliti menemukan saat sedang melatih renang di anak usia dini bina renang AANTASENA pada perenang pemula yang sedang melakukan renang gaya dada dengan gerakan kaki yang masih lemah yang menyebabkan posisi badan tidak streamline menimbulkan hambatan menjadi besar, sehingga dapat menghambat laju renang gaya dada menjadi lebih lambat. Menurut peneliti cara untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan diberikan alat bantu berupa pelampung. Alat bantu ini sangat efektif untuk berenang terutama gaya dada, karena alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur angsur dalam melakukan renang gaya dada sehingga kemampuan renang gaya dada akan meningkat. Dengan latihan menggunakan pelampung membuat perenang akan lebih mudah belajar karena pada saat diberikan pelampung perenang tersebut mempunyai gaya apung untuk memperbaiki posisi badan menjadi streamline,

serta untuk meminimalisir timbulnya resistance, sehingga laju berenang menjadi lebih cepat. Memperhatikan uraian tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian melalui judul skripsi yaitu meningkatkan kemampuan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung pada anak usia dini bina renang AANTASENA.

METODE

Metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian eksperimen karena inti permasalahan penelitian yaitu pengaruh alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada. Dengan faktor yang di uji cobakan peneliti dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya dada menggunakan alat bantu pelampung. Di dalam metode eksperimen terdapat perlakuan yang harus diuji cobakan selama 16 pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan, Endry dan Aghus Sifaq (2018, p. 4) bahwa “Pemberian perlakuan dilakukan selama 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu 6 minggu”.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia dini bina renang AANTASENA yang berjumlah 20 orang. Kemudian dalam penelitian ini populasi yang ada berjumlah 20 orang, karena jumlahnya yang sedikit maka disarankan sampel diambil dari keseluruhan populasi yang ada atau disebut total sampling. Menurut Arikunto, Suharsimi (2013, p. 161) variabel adalah “objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Jenis variabel menurut Arikunto, Suharsimi (2013, p. 162) adalah “Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independent variabel (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas variabel tergantung, variabel terikat atau dependent variabel (Y)”. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu : Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan alat bantu pelampung sedangkan Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan renang gaya dada jarak 25 meter.

Penelitian ini dilakukan di kolam renang Universitas Lampung. Pretest dan posttest dilaksanakan di kolam renang Universitas Lampung Lampung yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian adalah 6 minggu dengan rincian

sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 2-3 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Januari-24 Februari 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan menggunakan rancangan two groups pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2010:109) bahwa “penelitian pre-eksperimen hasilnya merupakan variabel dependent bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent.”

Tabel 1. *Two Groups Pretest-Posttest Design*

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Y_1	X	Y_2
Kontrol	Y_2	-	Y_2

Pada penelitian ini menggunakan 2 kelompok sampel yaitu dengan cara mengukur waktu kecepatan gaya dada pada masing-masing kelompok sebelum diberikan perlakuan disebut pretest. Setelah didapatkan masing-masing data catatan waktu waktu tiap sampel, maka diberikan perlakuan (treatment) dengan metode latihan menggunakan alat bantu pelampung pada kelompok A dan tanpa menggunakan alat bantu pada kelompok B. Setelah itu, akan dilakukan test kembali untuk mengukur waktu kecepatan gaya dada 25 meter.

Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar lebih mudah dalam pengerjaannya. Pengumpulan data dalam penelitian eksperimen ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) adalah tes kecepatan renang gaya dada jarak 25 meter dengan hasil akhir adalah catatan waktu sebagai data-data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Studi lapangan (field research), Studi Kepustakaan (Library Research), Teknik Tes.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 52) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P* : Angka Persentase
F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
N : Jumlah Responden (anak)

Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Kecepatan Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + (1,5 SD)$	Kurang Sekali
2	$M + (0,5 SD) \leq X < M + (1,5 SD)$	Kurang
3	$M - (0,5 SD) \leq X < M + (0,5 SD)$	Sedang
4	$M - (1,5 SD) \leq X < M - (0,5 SD)$	Baik
5	$X < M - (1,5 SD)$	Baik Sekali

Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji *liliefors*. Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak, sedangkan Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji t. Uji T yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA. Secara keseluruhan kegiatan ini dilaksanakan tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan *pre test* untuk mengetahui kemampuan awal sampel, setelah data diperoleh kemudian sekaligus digunakan untuk

membagi sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang akan latihan menggunakan alat bantu pelampung sedangkan kelompok kontrol tanpa menggunakan alat bantu pelampung. Data yang diperoleh dari tiap kemudian di tiap variabel tersebut kemudian di kelompokkan dan dianalisis dengan data statistik, seperti table dibawah ini :

Tabel 3. Deskripsi Penelitian Renang Gaya Dada

No	Hasil	Kelompok			
		Alat Bantu Pelampung		Kontrol	
		Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	N	10	10	10	10
2	Rerata	48,64	40,09	48,12	47,48
3	SD	7,71	6,59	8,29	8,67
4	Min (Tercepat)	33,6	30,4	34,2	32,4
5	Max (Terlambat)	61,1	52,3	58,7	57,4
6	Modus	48,2	40,6	34,2	-
7	Median	48,8	40,6	48,35	48,8

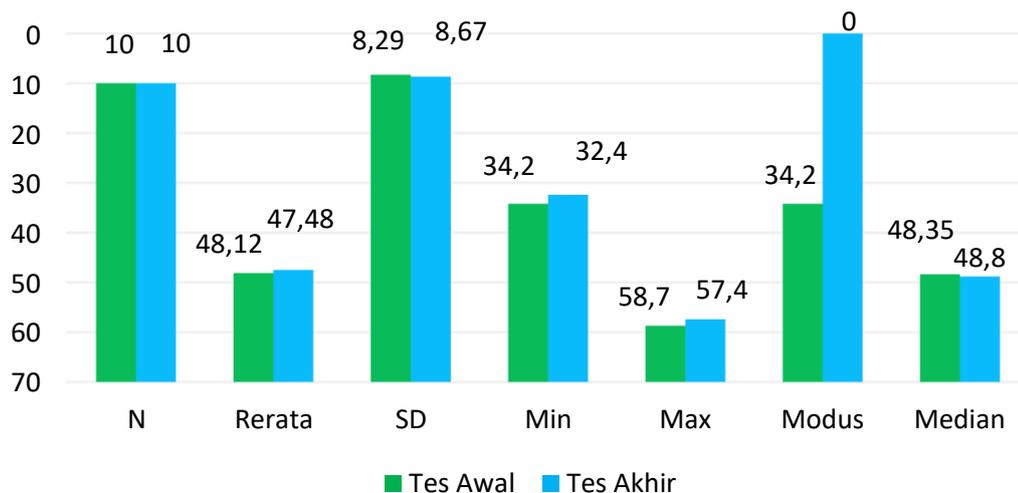
Berdasarkan diagram di atas hasil *pre test* kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan alat bantu pelampung memiliki rata rata nilai 48,64 detik, standar deviasi 7,71, waktu tercepat (Min) 33,6 detik dan waktu terlambat (Max) 61,1 detik, nilai modus 48,2 detik dan nilai median 48,8 detik. Sedangkan untuk gambaran *post test* kecepatan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA kelompok latihan alat bantu pelampung memiliki rata rata nilai 40,09 detik, standar deviasi 6,59, waktu tercepat (Min) 30,4 detik dan waktu terlambat (Max) 52,3 detik, nilai modus 40,6 detik dan nilai median 40,6 detik.

Gambaran tentang distribusi frekuensi dan persentase kriteria kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan alat bantu pelampung berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan berdasarkan kelas interval adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Latihan Alat Bantu Pelampung

Kategori	Frekuensi (f)		Pesentase (%)	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Sangat Baik	1	3	10%	30%
Baik	1	4	10%	40%
Cukup	5	2	50%	20%
Kurang	2	1	20%	10%
Sangat Kurang	1	-	10%	0%
Total	10	10	100%	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan alat bantu pelampung pada tes awal adalah sebanyak 1 peserta atau 10% pada kategori sangat baik, sebanyak 1 peserta atau 10% pada kategori baik, 5 peserta atau 50% pada kategori cukup, 2 peserta atau 20% pada kategori kurang dan 1 peserta atau 10% pada kategori sangat kurang. Sedangkan hasil kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan alat bantu pelampung pada tes akhir adalah sebanyak 3 peserta atau 30% pada kategori sangat baik, sebanyak 4 peserta atau 40% pada kategori baik, 2 peserta atau 20% pada kategori cukup, 1 peserta atau 10% pada kategori kurang dan 0 peserta atau 0% pada kategori sangat kurang. Hasil penelitian kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan tanpa alat bantu pelampung disajikan dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 1. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Tanpa Alat Bantu Pelampung

Berdasarkan diagram di atas hasil *pre test* kecepatan renang gaya memiliki rata-rata nilai 48,64 detik, standar deviasi 8,29, waktu tercepat (Min) 34,2 detik dan waktu terlambat (Max) 58,7 detik, nilai modus 34,2 detik dan nilai median 48,35 detik. Sedangkan untuk gambaran *post test* kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan tanpa alat bantu pelampung memiliki rata-rata nilai 47,48 detik, standar deviasi 8,67, waktu tercepat (Min) 32,4 detik dan waktu terlambat (Max) 57,4 detik, nilai modus tidak ada dan nilai median 48,8 detik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Dada Kelompok Latihan Tanpa Alat Bantu Pelampung

Kategori	Frekuensi (f)		Pesentase (%)	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Sangat Baik	2	2	20%	20%
Baik	-	-	0%	0%
Cukup	4	6	40%	60%
Kurang	4	2	40%	20%
Sangat Kurang	-	-	0%	0%
Total	10	10	100%	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan tanpa alat bantu pelampung pada tes awal adalah sebanyak 2 peserta atau 120% pada kategori sangat baik, sebanyak 0 peserta atau 0% pada kategori baik, 4 peserta atau 40% pada kategori cukup, 4 peserta atau 40% pada kategori kurang dan 0 peserta atau 0% pada kategori sangat kurang. Sedangkan hasil kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA kelompok latihan tanpa alat bantu pelampung pada tes akhir adalah sebanyak 2 peserta atau 120% pada kategori sangat baik, sebanyak 0 peserta atau 0% pada kategori baik, 4 peserta atau 40% pada kategori cukup, 4 peserta atau 40% pada kategori kurang dan 0 peserta atau 0% pada kategori sangat kurang.

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas

No	Variabel	Data	L hitung	L tabel	Kesimpulan
1	Alat Bantu	<i>Pretest</i>	0,150	0,258	Normal
	Pelampung	<i>Posttest</i>	0,163	0,258	Normal
2	Kontrol	<i>Pretest</i>	0,154	0,258	Normal
		<i>Posttest</i>	0,149	0,258	Normal

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah sebaran data penelitian merupakan data yang homogen atau tidak. Adapun hasil perhitungan homogenitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas

No	Data	F hitung	F tabel	Kesimpulan
1	Tes awal kelompok eksperimen dan kontrol	1,110	2,484	Homogen
2	Tes akhir kelompok eksperimen dan kontrol	1,836	2,484	Homogen

Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians

terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen.

Uji pengaruh data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan menggunakan alat bantu pelampung berpengaruh pada kecepatan renang gaya dada atau tidak. Hasil dari uji pengaruh data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dalam tabel berikut ini:

Tabel 8. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung (Eksperimen)

Data	N	Rata-Rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Ket
<i>Pre Test</i>	10	48,64	12,515	2,262	Ada Pengaruh
<i>Post Test</i>	10	40,09			

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 12,515 > t_{tabel} = 2,262$ taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 10-1 = 10$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA. Sedangkan untuk hasil uji perbandingan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dalam tabel berikut ini:

Tabel 9. Perbandingan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Data	N	Rata-Rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Ket
Kelompok Eksperimen	10	40,09	2,148	2,101	Ada Perbedaan
Kelompok Kontrol	10	47,48			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 2,148 < t_{tabel} = 2,101$, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = n_1+n_2-2 = 10+10-2 = 18$, hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara data hasil *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis data statistika deskriptif dari kedua data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok latihan menggunakan alat bantu pelampung (eksperimen) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada anak usia dini bina renang AANTASENA. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian metode latihan menggunakan alat bantu pelampung sebelum dan sesudah latihan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 25 meter. Latihan secara berulang dengan repetisi tertentu membantu atlet untuk lebih cepat beradaptasi terhadap metode latihan baru yang menyesuaikan tingkat kemampuan atlet. Media alat bantu pelampung akan memberikan dampak terhadap penguasaan renang gaya dada.

Hasil analisis perbandingan *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 25 meter dibandingkan dengan kelompok tanpa alat bantu pelampung. Metode latihan tanpa alat bantu pelampung, tidak efisien dan begitu baik hasilnya walaupun untuk hasil waktu menunjukkan kenaikan juga seperti halnya dengan melakukan metode latihan dengan menggunakan alat bantu pelampung

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada bina renang AANTASENA.
2. Tidak ada pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada bina renang AANTASENA.
3. Latihan menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada bina renang AANTASENA.

REFERENSI

- A. Muri Yusuf. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenamedia Group, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Endry Kurniawan, Aghus Sifaq. 2018. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Berenang Atlet Putri 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Prestasi Olahraga* Vol 1, No 4.
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. 2020. Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188-203
- Harsono. 2015. *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hendawati, Y., Putri, S. U., Pratomo, S., & Widianingsih, F. 2018. Penerapan Model Mind Mapping Untuk Meningkatkan Penguasaan Konsep Siswa Pada Pembelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *Metodik Didaktik*, 13(2), 113–124. <https://doi.org/10.17509/md.v13i2.9498>
- Ishak, M. 2018. Pengaruh Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Pembentukan Daya Tahan. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, vol. 03, no. 1, 11-14
- Narlan, Abdul dan Ari Priana. 2017. *Didaktik Metodik Pembelajaran Renang*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.
- Solihin, O. A. & Sriningsih. 2016. *Pintar Belajar Renang*. Alfabeta, Bandung.
- Sudijono, Anas. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan* PT.Raja Grafindo, Jakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, Bandung.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung, Bandung.
- Tofikin, dkk. 2019. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania* 4 (2), 209- 219.