

**PENGARUH NAIK TURUN BANGKU DAN TANGGA TERHADAP
KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS**

(Jurnal)

Oleh

I GEDE GUNAWAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2014**

ABSTRACT

*THE EFFECT OF STEP UP TRAINING AND HARVARD STEP TRAINING TO
FREESTYLE SWIMMING SKILL*

*By;
I Gede Gunawan*

Mentor:

Drs. Akor Sitepu, M.Pd
Drs. Wiyono, M.Pd

This research has purpose to know the effect of step up training and harvard step training to freestle swimming skill. The kinds of research is experiment comparative with 100 students population and 20 students as sample (20% of population). The instrument of this research is slide crawl test has purpose to measure slide speed crawl. Data collecting technique with normality test, homogeneity test, t –test at 95% real degree. Based on the research, obtained knot like following have effect between step up training and harvard step training to slide speed crawl ($t_{arithmetic} 9,847 > t_{table} 2,262$)

***Keywords:** freestyle swimming skill, harvard step, step up*

ABSTRAK

PENGARUH NAIK TURUN BANGKU DAN TANGGA TERHADAP KETERAMPILAN MELUNCUR RENANG GAYA BEBAS

Oleh :

I GEDE GUNAWAN

Pembimbing :

Drs. Akor Sitepu, M.Pd

Drs. Wiyono, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap keterampilan dalam renang gaya bebas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komperatif dengan populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa, dan sampel sebanyak 20 orang siswa (20% dari populasi). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes meluncur renang gaya bebas. Teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji T dengan taraf signifikansi 5 %. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan yaitu ada pengaruh antara latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas ($t_{hitung} 9,847 > t_{tabel} 2,262$).

Kata kunci : keterampilan renang gaya bebas, naik turun bangku, naik turun tangga

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada umumnya siswa menyukai renang, namun tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan, salah satu faktor kurangnya kekuatan otot kaki merupakan faktor penyebab lambatnya meluncur dalam renang gaya bebas, sehingga pada saat kaki bergerak kecepatan meluncur di air tidak mampu mendorong tubuh bergerak dengan kuat sehingga kecepatan pun menjadi lambat. Hal ini dikarenakan waktu belajar yang kurang efektif dalam satu semester pada kelas VIII hanya dilakukan dua kali pertemuan, hal ini membuat siswa kurang memahami gerak dasar renang gaya bebas, selain itu sarana dan prasarana pun belum memadai, karena tidak semua sekolah memiliki fasilitas kolam renang, latihan yang kurang maksimal pada gerakan kaki, tangan dan nafas dipicu karena hal tersebut sehingga membuat siswa kelas VIII SMP N 4 Gedong Tataan ini kurang

cepat untuk meluncur, lemahnya kaki saat digerakkan membuat hasil luncuran atau dorongan air mendorong tubuh pun menjadi lambat, sedangkan menurut hukum newton III semakin besar gaya yang kita keluarkan maka akan semakin banyak gaya yang dihasilkan. Hal ini jelas dapat kita gambarkan pada gerakan kaki, semakin kuat kita menggerakkan kaki maka akan semakin kuat air mendorong tubuh ke depan.

Latihan naik turun bangku adalah latihan yang bertujuan untuk peningkatan unsur kecepatan dan kekuatan, latihan ini perlu dilakukan dalam teknik renang gaya bebas, karena pada saat kaki bergerak perlu unsur kecepatan dan kekuatan. Kurangnya cepatnya waktu yang maksimal pada renang gaya bebas ini membuat penulis mengajukan agar siswa dapat diberikan latihan-latihan yang menunjang kekuatan dan kecepatan, seperti latihan naik turun bangku dan lari *sprint* yang diduga oleh penulis dapat memaksimalkan kecepatan dan kekuatan kaki pada saat berenang. Gerakan kaki yang merupakan tenaga pendorong/penggerak dan

terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh merupakan modal yang baik untuk keberhasilan renang gaya bebas.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis akan mengkaji secara ilmiah tentang “pengaruh latihan naik turun bangku dan lari sprint terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2013-2014”.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Lemahnya power tungkai terhadap kecepatan meluncur di air pada renang gaya bebas
2. Masih kurang seimbang pembelajaran renang antara pemberian materi dan latihan kondisi fisik, sehingga gerakan yang dilakukan belum sepenuhnya dapat mendorong tubuh menjadi maju ke depan
3. Kurangnya kekuatan otot kaki pada saat melakukan teknik gerakan kaki pada renang gaya bebas.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya,

maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni:

1. Adakah pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2013-2014?
2. Adakah pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2013-2014?
3. Adakah perbedaan antara latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2013-2014?

Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini hanya pada masalah yaitu:

1. Latihan naik turun bangku terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2013-2014.
2. Latihan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur

dalam renang gaya bebas ter
pada siswa kelas VIII SMP
Negeri 4 Gedong Tataan Tahun
Pelajaran 2013-2014.

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah
di atas dapat dirumuskan
masalah penelitian diharapkan
hasil penelitian memberikan
pengaruh yang signifikan dan
dapat melihat perbedaan latihan
naik turun bangku dan naik
tangga terhadap kecepatan
meluncur dalam renang gaya
bebas pada siswa kelas VIII
SMP Negeri 4 Gedong Tataan
Tahun Pelajaran 2013-2014.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat
bermanfaat bagi:

- a. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian diharapkan
dapat memberikan informasi
di bidang ilmu
pengetahuannya pada
umumnya, dan ilmu
keolahragaan pada
khususnya, mengenai
kecepatan dalam meluncur
renang gaya bebas pada siswa

kelas VIII SMP Negeri 4
Gedong Tataan

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat
dijadikan bahan informasi kepada
guru pendidikan jasmani dan
siswa dapat digunakan sebagai
acuan dalam meningkatkan
kecepatan meluncur dalam renang
gaya bebas.

Penelitian ini dapat dijadikan
salah satu sumber kepada guru
untuk dapat
menggunakan latihan naik turun
bangku dan naik tangga terhadap
kecepatan meluncur dalam renang
gaya bebas.

Bagi peneliti lainnya menjadi
bahan informasi peneliti untuk
kepentingan penelitian berikutnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Renang

Renang telah dikenal sejak masa
prasejarah, lukisan dari jaman
batu telah ditemukan di dalam gua
para perenang dekat wadi sora (atau
sura) dibagian barat-daya Mesir.
Pada tahun 1538 Nicolas
Wynman, profesor bahasa
berkebangsaan Jerman, menulis

buku renang pertama kali, “Colymbetes”, kompetisi renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800, sebagian besar menggunakan gaya dada. Gaya bebas menyerupai cara berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut *crawl* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan dari anjing yang berenang atau dikenal dengan gaya anjing (*dog style*). Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh *Crawl Australia*, yaitu yang dilakukan dengan dua kaki gerakan lenan dan disertai dua kali gerakan kaki, kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan.

Roji (2006:27), gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air, pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala

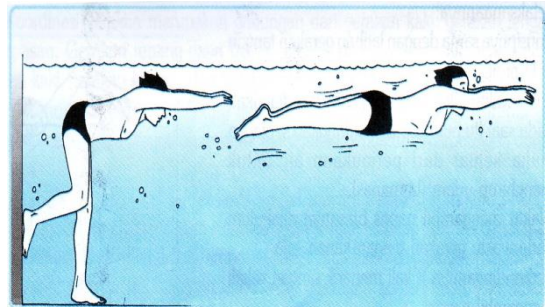
berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Latihan Meluncur

Pelaksanaan latihan meluncur:

- a) Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
- b) Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.
- c) Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.
- d) Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti, usahakan jangan mengambil nafas selama dalam keadaan meluncur.
- e) Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.

Untuk Lebih jelasnya, dapat di lihat pada gambar di bawah :

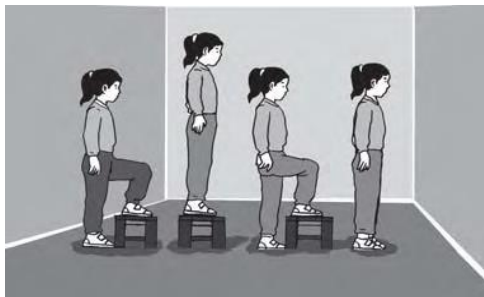


Gambar 1. Latihan meluncur,

Sodikin Chandra
(2010:141)

Latihan Naik Turun Bangku

Latihan naik turun bangku atau juga disebut *Step Up*, dilakukan bertujuan untuk peningkatan unsur kecepatan dan kekuatan pada kondisi fisik (Nurhasan, 1986:23). Sebab unsur kecepatan dan kekuatan merupakan bagian mendasar pada daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang lama, apabila kamu memiliki daya tahan yang baik. Maka kamu bisa melakukan kegiatan yang lama tanpa mengalami kelelahan, artinya bila kamu cepat merasa kelelahan dalam melakukan setiap kegiatan, itu dikarenakan kamu tidak memiliki daya tahan tubuh yang bagus.



Gambar 2. Naik turun bangku,
(Nurhasan 1986:23)

Latihan Naik Tangga

Latihan naik tangga dapat juga disebut *Harvard step*, latihan naik turun tangga ini dilakukan bertujuan untuk peningkatan unsur kecepatan dan kekuatan pada kondisi fisik (Nurhasan, 1986:23). Sebab unsur kecepatan dan kekuatan merupakan bagian mendasar pada daya tahan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu, Soekardjo (1997:13). Jika kamu memiliki daya tahan otot yang baik maka kamu bias melakukan kegiatan yang lama tanpa mengalami kelelahan, tetapi sebaliknya jika kamu tidak memiliki daya tahan yang baik maka kamu mudah mengalami kelelahan. Daya tahan seseorang bisa terus ditingkatkan melalui latihan naik turun tangga, latihan naik turun tangga ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:67) hipotesis adalah

jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. Hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan, rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah:

Ha₁ : Ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2012-2013

Ha₂ : Ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas renang

gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP N 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2012-2013

Ha₃ : Adakah perbedaan latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2012-2013

H₀ : Tidak ada pengaruh latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2012-2013

METODE PENELITIAN

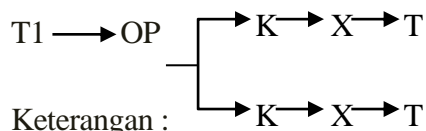
Metode penelitian adalah suatu cara berfikir dan berbuat, yang dipersiapkan dengan baik untuk mengadakan suatu kegiatan penelitian dan untuk mencapai suatu tujuan dari usaha penelitian itu sendiri.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen komperatif. Penelitian eksperimen komperatif adalah suatu penelitian yang berusaha

mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : "the non randomized pre-test post-test the same subject design" (Zainuddin, 1987:28). Rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

T1 = Tes awal (*pre-test*)

OP = *Ordinal Pairing*
(pengelompokan)

K1 = Kelompok perlakuan latihan
naik turun bangku

K2 = Kelompok perlakuan latihan
naik turun tangga

X1 = Perlakuan dengan latihan *naik turun bangku*

X2 = Perlakuan dengan latihan *naik turun tangga*

T2 = Tes akhir (*post-test*)

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan sebanyak 103 orang.

Jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan sebanyak 103 orang maka penulis mengambil 20 orang dari (25% populasi).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis data yang digunakan adalah T-Test

Rumus Uji t-pengaruh

$$T_{hitung} = \frac{\bar{B}}{S_B / \sqrt{n}}$$

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Keterangan	Naik turun bangku		Naik turun tangga	
	T. Awal	T. Akhir	Awal	Akhir
Jumlah (Σ)	297	237	261	236
Rata-rata (\bar{X})	29,7	23,7	26,1	23,6
Standar deviasi (SD)	3,16	4,05	3,78	4,13
Varians (S^2)	10,0	16,4	14,2	17,04
Persentase peningkatan	20,2 %		9,6 %	

Dari tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata tes awal kecepatan meluncur renang gaya bebas yang diberi perlakuan naik turun bangku sebesar 29,7 detik dan tes akhir dengan nilai rata-rata 23,7 detik. Sehingga dalam perlakuan naik turun bangku mengalami peningkatan sebesar 6 detik atau 20,2%.

Hasil Penelitian

Uji Persyaratan

Sebelum dilakukan uji terhadap hipotesis penelitian dilakukan uji persyaratan.

Uji persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji normalitas liliefors dan uji homogenitas dengan uji barlet. Kedua uji persyaratan tersebut menyatakan bahwa populasi berdistribusi normal dan variansi bersifat homogen.

Pengujian Hipotesis

Uji t Pengaruh

Data	Naik turun bangku	Naik turun tangga
Selisih rata-rata (\bar{B})	60	25
Nilai rata-rata	6	2,5
Nilai standar deviasi	2	1,57
Nilai varians	4	2,45
t hitung	9,487	5,051
t tabel	2,262	2,262
Kesimpulan	Ada pengaruh	Ada pengaruh

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan meluncur renang gaya bebas siswa. Kedua kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang berarti. Namun berdasarkan hasil selisih rata-rata kedua kelompok yaitu kelompok latihan naik turun

bangku dan kelompok latihan naik turun tangga dapat diketahui bahwa latihan naik turun bangku menunjukkan nilai uji t yang lebih tinggi daripada latihan naik turun bangku, artinya kedua jenis latihan peregangan ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan meluncur renang gaya bebas tetapi hasil latihan dari naik turun bangku lebih tinggi dibandingkan hasil latihan naik turun tangga .

Hal tersebut di karenakan siswa lebih mudah melakukan naik turun bangku, karena siswa hanya melakukan nya d tempat saja sehingga repetisi yang di hasilkan saat menggunakan stopwatch dengan waktu yang di tentukan hasil nya lebih banyak dari pada naik-turun tangga. Maka dapat peneliti simpulkan bahwa peningkatan kecepatan meluncur renang gaya bebas dapat saja ditingkatkan dengan pemilihan jenis latihan yang tepat, salah satunya adalah latihan naik turun bangku yang terfokus pada peningkatan kekuatan bahkan power tungkai siswa. Bahwa pentingnya memberikan latihan kondisi fisik yang optimal guna peningkatan performa, yaitu

peningkatan kecepatan waktu
luncur renang gaya bebas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2012-2013
2. Terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP N 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2012-2013
3. Terdapat perbedaan latihan naik turun bangku dan naik tangga terhadap kecepatan meluncur dalam renang gaya bebas renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2012-2013

Saran

1. Untuk guru Pendidikan Jasmani bahwa latihan naik turun bangku dapat menjadi bahan acuan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan meluncur renang gaya bebas.

2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu untuk mengembangkan Pendidikan Jasmani terutama yang berkaitan dengan pemilihan jenis latihan untuk meningkatkan performa renang siswa.

TINJAUAN PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Universitas Terbuka.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta.
- Sodikin, Chandra. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta: CV. Arya Duta
- Soekardjo. 1997. *Peranan Olahraga Terhadap Kesehatan*. Surabaya: Universiti Press IKIP