



**PERBEDAAN PENGGUNAAN PELAMPUNG *NOODLE* DAN ROMPI
TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SD ISLAM AI-FURQON KABUPATEN
REMBANG TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Mochamad Rifa'i
6101416185**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Rifa'i Mochamad, 2020. Perbedaan Penggunaan Pelampung *Noodle* Dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Ektrakurikuler Di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : **Supriyono, S. Pd., M. Or.**

Kata kunci : Renang, Alat Bantu Pelampung *Noodle*, Rompi dan Renang gaya Dada.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah perbedaan menggunakan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler renang SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang tahun 2019. Bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar renang gaya dada pada siswa SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang tahun 2019

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler renang SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang tahun 2019, populasi berjumlah 20 siswa, sampel berjumlah 20 siswa. Teknik sampelnya menggunakan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah belajar renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung *noodle* dan rompi. Variabel terikat adalah hasil belajar renang gaya dada. Analisa data statistik dengan rumus t-test cara pendek.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai t-hitung 11,618 sedangkan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (df) 9 dan taraf signifikansi 5% adalah 1,833. Nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel, dengan demikian ada perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar renang gaya dada menggunakan alat bantu pelampung *noodle* dan rompi. Penggunaan pelampung *noodle* lebih baik dibandingkan pelampung rompi, mean pelampung *noodle* sebesar 73,15 dan rompi 70,45. Berarti belajar renang dengan bantuan pelampung *noodle* dapat memberikan kontribusi lebih besar.

Hasil penelitian dapat disimpulkan ada perbedaan hasil belajar menggunakan alat bantu pelampung *noodle* dan rompi. Hasil belajar menggunakan alat bantu pelampung *noodle* lebih baik dan efektif. Dengan demikian disarankan kepada Guru PJOK SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dapat memakai alat bantu pelampung *noodle* agar lebih efektif.

ABSTRACT

Rifa'i Mochamad, 2020. The Differences between Using *Noodle* Buoys and Vests on Breaststroke Swimming Learning Results of Extracurricular Students at Al-Furqon Islamic Elementary School Year 2019. Final Project. Department of Physical Education, Sport, Health and Recreations. Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Semarang. Advisor: **Supriyono, S. Pd., M. Or.**

Keywords: Swimming, *Noodle* Buoy and Vest Aids Equipment, Breaststroke Swimming

The problem of this study is whether there are differences of *Noodle* buoys and vests on the breaststroke swimming learning results of extracurricular students at Al-Furqon Islamic Elementary School Year 2019. Aim of the study is to find out the differentiation of the breaststroke swimming learning results of Al-Furqon Islamic Elementary School students in Rembang Year 2019.

The populations of this study were extracurricular swimming students at Al-Furqon Islamic Elementary School in Rembang Year 2019, the populations were 20 students and samples were 20 students. The sample technique used saturation sampling, which is technique of determining sample if all population members are sampled. The independent variables in this study were learning breaststroke swimming by using *Noodle* buoy aids and vests. The dependent variable was the learning results of breaststroke swimming. Analyze statistical data used a short method t-test formula.

From the results of data analysis, the value of t-count was 11.618 while the value of t-table with degrees of freedom (df) 9 and a significance level of 5% were 1,833. The t-count value was greater than the t-table value, thus there was a significant difference in the results of breaststroke swimming learning using *Noodle* buoy and vest aids. The used of noodle buoys better than vests, mean of noodle buoys were 73.15 and the mean of vests were 70.45. So it means swimming learning by using *Noodle* buoys could make a greater contribution.

The results of the study concluded that there was a difference in learning results by using *Noodle* buoys and vests. Learning results by using *Noodle* buoys are better and effectively. Thus it is suggested to PJOK teachers of Al-Furqon Islamic Elementary School in Rembang to improve the learning result of students' breaststroke swimming by using *Noodle* buoys to be effectively.

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pada

Hari *Senin*
Tanggal *4 Mei 2020*

Menyetujui
Ketua Jurusan PJKR



Pembimbing.

Supriyono, S.Pd., M.Or.
NIP.1972 0127 1998 02 001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Mochamad Rifa'i NIM 6101416185 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Judul Perbedaan Penggunaan Pelampung *Noodle* Dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Ekstrakurukuler Di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu 3 Juni 2020.

Panitia Ujian,

Ketua,



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd
NIP 1961 0320 1984 03 2001

Sekretaris

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd
NIP 1965 1020 1991 03 1002

Dewan Penguji,

Acc.9/6/20

1. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP 1964 1023 1990 02 1001

(Penguji 1)

2. Mohamad Annas S.Pd, M.Pd.
NIP 1975 1105 2005 01 1002

(Penguji 2)

3. Supriyono, S.Pd., M.Or.
NIP. 1972 0127 1998 02

(Penguji 3)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Mochamad Rifa'i

NIM 6101416185

Jurusan/Prodi PJKR/Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi Perbedaan Penggunaan Pelampung Noodle Dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Ektrakurikuler Di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberikan penjelasan sumbernya semua sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang apa yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 4 Mei 2020

METERAI
TAMPEL

4BFF6ADF707957

6000
KEMAHIRUPAN

Mochamad Rifa'i
NIM 6101416185

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Al Qur'an Surat Ar ra'du, ayat 11:37

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah nasib seseorang, jika seorang tersebut tidak mau mengubah nasibnya sendiri" (Departemen Agama RI,2004:370)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya yaitu, Bapak Budi Ardi dan Ibu Sarmini terimakasih untuk kasih sayang dan do'a yang tak terhingga yang diberikan kepadaku
2. Adikku Afifah Hanifatul Ulya mendukung disetiap langkahku.
3. Mbah Surah (Alm) terima kasih yang telah selalu memberikan motivasi untuk menjadikan manusia yang lebih baik.
4. Teman-teman PJKR 2016, terimakasih atas kekompakannya selama ini.
5. Almamater PJKR FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Penggunaan Pelampung *Noodle* Dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Ektrakurikuler Di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019”.

Keberhasilan penulisan skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, yang telah memberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing, Supriyono, S.Pd., M, Or. yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Rita Masniyah K., S.E., S.Pd yang berkenan memberikan ijin dalam penelitian ini.
6. Guru Penjas SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Rian S.Pd yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak membantu dan mendorong kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Siswa ekstrakurikuler renang SD Islam Al-Furqon tahun pelajaran 2019

selaku sampel penelitian yang telah membantu dengan sepenuh hati dalam pelaksanaan penelitian ini.

9. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang Bapak, Ibu serta Saudara berikan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Akhir kata penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pencinta olahraga pada khususnya renang.

Semarang, 3 Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Pembatasan Permasalahan.....	7
1.3 Penegasan Istilah	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Penegasan Istilah	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Pengertian Renang.....	11
2.2 Pengenalan Air	13
2.3 Teknik Meluncur	14
2.4 Teknik Pengambilan Napas	15
2.5 Teknik Renang Gaya Dada	15
2.5.1 Start Renang Gaya Dada	16
2.5.2 Posisi Tubuh Saat Meluncur Renang Gaya Dada	17
2.5.3 Gerakan Lengan Renang Gaya Dada	18
2.5.4 Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada	20
2.5.5 Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada	22
2.5.6 Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada	23
2.5.7 Peraturan-peraturan Renang Gaya Dada	24
2.6 Prinsip-prinsip Mengajar Renang	25

2.6.1	Prinsip Psikologis	25
2.6.2	Prinsip Pertumbuhan	25
2.6.3	Prinsip Praktis	25
2.6.4	Prinsip Mekanika Renang Gaya Dada	26
2.7	Prinsip-prinsip Belajar Renang	28
2.8	Metode Belajar Renang Dengan Bantuan Pelampung <i>Noodle</i>	30
2.8.1	Belajar Tungkai Dengan Bantuan Pelampung <i>Noodle</i> di Tangan	30
2.8.2	Belajar Lengan Dengan Bantuan Pelampung <i>Noodle</i> Diapit Kedua Kaki	31
2.8.3	Belajar Nafas Dengan Bantuan Pelampung <i>Noodle</i> di Tangan	32
2.9	Metode Belajar Renang Dengan Bantuan Pelampung Rompi	34
2.9.1	Belajar Tungkai Dengan Bantuan Pelampung Rompi di Badan	34
2.9.2	Belajar Lengan Dengan Bantuan Pelampung Rompi di Badan	35
2.9.3	Belajar Nafas Dengan Bantuan Pelampung Rompi di Badan	37
2.10	Kelebihan dan kekurangan Pelampung <i>Noodle</i> dan Rompi	38
2.10.1	Pelampung <i>Noodle</i>	38
2.10.2	Pelampung Rompi	39
2.11	Kemampuan Daya Apung Pelampung <i>Noodle</i> Dan Rompi..	40
2.11.1	Kemampuan Daya Apung Pelampung <i>Noodle</i>	40
2.11.2	Kemampuan Daya Apung Pelampung Rompi	41
2.12	kerangka Berfikir	41
2.13	Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	43
3.2	Variabel Penelitian	45
3.2.1	Variabel Bebas	45

3.2.2	Variabel Terikat	45
3.3	Populasi, Sampel dan Penarikan Sampel	45
3.3.1	Populasi Penelitian	45
3.3.2	Sampel Penelitian Dan Penarikan Sampel.....	46
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.4.1	Tes	48
3.4.2	Dokumentasi.....	48
3.5	Instrumen Penelitian	49
3.5.1	Uji Validitas	49
3.5.2	Uji Realibilitas	51
3.6	Pelaksanaan	51
3.6.1	Tes Pendahuluan (<i>Pretest</i>)	52
3.6.2	Pemberian Perlakuan	52
3.6.3	Tes Akhir (<i>Post test</i>)	52
3.7	Teknik Analisis Data	52
3.7.1	Uji Normalitas Data.....	53
3.7.2	Uji Homogenitas	53
3.8	Uji Analisis Data.....	53
3.9	Uji Hipotesis.....	54
3.10	Tempat dan Waktu Penelitian	54
3.10.1	Tempat Penelitian.....	54
3.10.2	Tes Pendahuluan (<i>Pretest</i>)	54
3.10.3	Pemberian Program Belajar Renang (<i>Treatment</i>).....	56
3.10.4	Tes Akhir (Post Test)	56
3.11	Variabel-variabel Yang Dikendalikan.....	56
3.11.1	Faktor Kesungguhan.....	56
3.11.2	Faktor-faktor Diluar Penelitian.....	56
3.11.3	Faktor Kolam dan Peralatan	57
3.11.4	Faktor Kemampuan Anak Coba	57
3.11.5	Faktor Pemberian Materi Belajar.....	57
3.11.6	Faktor Tenaga Pembantu	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Data	58
4.2	Pembahasan Persyaratan Analisis.....	60
4.2.1	Uji Validitas	60
4.2.2	Uji Realibilitas	60
4.2.3	Uji Normalitas	61
4.2.4	Uji Homogenitas	63
4.2.5	Pengujian Hipotesis	64
4.2.5.1	Uji Adakah Pengaruh Pelampung <i>Noodle</i> Terhadap Hasil Renang Gaya Dada (Uji Hipotesis 1)	64
4.2.5.2	Uji Adakah Pengaruh Pelampung Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Uji Hipotesis 2)	64
4.2.5.3	Uji Adakah Perbedaan Perbedaan Penggunaan Pelampung <i>Noodle</i> dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Uji Hipotesis 3)	65
4.2.5.4	Uji Manakah Yang Lebih Efektif Antara Pelampung <i>Noodle</i> dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Uji Hipotesis 4)	66
4.3	Pembahasan.....	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	69
5.2	Saran	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	75
-------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Analisis Kelebihan dan Kekurangan Pelampung <i>Noodle</i>	39
2. Analisis Kelebihan dan Kekurangan Pelampung Rompi.....	40
3. <i>Desain One Group Pre-Test Post-Test Desain</i>	44
4. Pengelompokan Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i>	47
5. Tingkat Kriteria Penelitian	49
6. Pedoman Kriteria Penilaian	50
7. Rumus Pola M-S (<i>Maching by-Subyek</i>)	55
8. Uji Reliabilitas	61
9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen 1	61
10. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen 2.....	62
11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen 1	62
12. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen 2.....	63
13. Uji Homogenitas	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pengenalan air	13
2. Teknik Meluncur Aktif Dari Dinding Kolam	14
3. Teknik Meluncur Aktif Dari Dasar Kolam.....	15
4. Start Renang Gaya Dada.....	17
5. Posisi Badan Saat Meluncur Renang Gaya Dada.....	17
6. Gerakan Lengan Gaya Dada	18
7. Sapuan Luar Lengan Gaya Dada	19
8. Sapuan Dalam Renang Gaya Dada.....	20
9. Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada.....	21
10. Tendangan Luar dan Awal Tendangan Dalam Gaya Dada.....	21
11. Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada.....	22
12. Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada.....	23
13. Belajar Tungkai Renang Gaya Dada Menggunakan Pelampung <i>Noodle</i>	31
14. Belajar Lengan Renang Gaya Dada Menggunakan Pelampung <i>Noodle</i>	32
15. Belajar Nafas Renang Gaya Dada Menggunakan Pelampung <i>Noodle</i>	33
16. Belajar Tungkai Renang Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompil.....	35
17. Belajar Tungkai Renang Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompil.....	37
18. Belajar Tungkai Renang Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompil.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Topik Skripsi	76
2. Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing.....	77
3. Surat Ijin Penelitian.....	78
4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	79
5. Daftar Sample Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler	80
6. Program Belajar Renang Gaya dada Kelompok Eksperimen 1 Dan Eksperimen 2.....	81
7. Data kelompok Eksperimen 1 Dan Kelompok Eksperimen 2 Berdasarkan Tes Awal.....	84
8. Daftar Hasil <i>Matching</i> Pasangan Subyek.....	85
9. Jadwal Penelitian	86
10. Hasil Penilaian	87
11. Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen 1 dan 2	88
12. Persiapan Analisis	89
13. Uji Realibilitas	90
14. Uji Normalitas	90
15. Uji Homogenitas	92
16. Tabel T-test	93
17. Instrumen Penelitian.....	94
18. Pedoman Kriteria Penilaian Renang Gaya Dada	97
19. Dokumentasi.....	98

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah mempunyai arti, peran, fungsi yang penting dan strategis dalam upaya membentuk karakter dari siswa. Dalam pelaksanaannya aktifitas jasmani digunakan sebagai wahana pengalaman belajar siswa tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. “Dalam PJOK terdapat tujuh ruang lingkup yaitu permainan dan olahraga, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Aktifitas air ini meliputi permainan di air, keselamatan saat di air, keterampilan bergerak saat di air, dan renang” (Aritianto Andri, 2015). Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani (Utama Bandi, 2011).

Menurut sehat Fuad Hamzah (2017), dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terdapat sembilan ruang lingkup yaitu permainan dan olahraga, pembelajaran atletik, pembelajaran beladiri, pembelajaran senam lantai, pembelajaran aktivitas gerak berirama, pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas dan kesehatan meliputi budaya hidup sehat, dan di dalam sembilan kategori tersebut kebanyakan aktivitasnya di darat, dan hanya ada satu aktivitas airnya, yaitu berenang.

Sejak jaman dahulu, masyarakat primitif telah melakukan kegiatan renang. Hal ini dapat diketahui dari gambar-gambar *hieroglyph*, pada mata uang kuno,

pada candi-candi serta piring-piring kuno atau tempat-tempat gambar orang sedang menyelam atau berenang. Renang pada jaman dahulu merupakan alat untuk bela diri dalam menghadapi tantangan-tantangan alam demi mempertahankan kelangsungan hidupnya, tetapi dengan kemajuan jaman dan peradaban manusia sekarang ini, renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain : untuk olahraga pendidikan, prestasi, dan olahraga rehabilitasi. Olahraga renang yaitu aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerakan otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat (Alasy'a,2013).

Sekarang olahraga renang merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia baik pria maupun wanita tak terkecuali anak-anak maupun orang tua. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya kolam renang yang dibangun di daerah-daerah, bahkan daerah-daerah tingkat dua sekarang banyak memiliki kolam renang dan perkumpulan-perkumpulan renang di tiap daerah.

Renang pada pengajaran di Sekolah Dasar sudah mulai diajarkan, walaupun tidak wajib untuk mereka. Ini merupakan olahraga pilihan yang termasuk dalam kegiatan intrakurikuler. Meskipun renang merupakan kegiatan intakurikuler, pada sekolah-sekolah ada juga yang dimasukkan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berguna untuk meningkatkan keterampilan renang."Pengembangan gerak dasar renang untuk sekolah dasar merupakan bagian dalam proses pembelajaran yang ada dalam sekolah dasar yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan diri sendiri dan dapat digunakan sebagai kegiatan

rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan” (Arifin Bustanol, 2013).

Menurut Haller dalam Yusuf, R (2017), Dalam olahraga renang ada beberapa gaya diajarkan, adapun gaya renang tersebut adalah sebagai berikut :

- (1) Gaya bebas (*the crawl stroke*)
- (2) Gaya dada (*the breast stroke*)
- (3) Gaya punggung (*the back crawl stroke*)
- (4) Gaya kupu-kupu (*the butterfly stroke*)

Dari keempat gaya renang tersebut di atas gaya dada merupakan gaya yang paling mudah dan gaya yang pertama kali diajarkan oleh para guru maupun pelatih renang selain gaya bebas, dan sebelum di perkenalkan dengan gaya lain.

Renang gaya dada adalah “ suatu gaya renang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah star dan sesudah pembalikan badan harus tetap menelengkup dan ke dua bahu segaris dengan permukaan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama,tanpa gerakan bergantian.”(Dumadi dan kasiyo Dwijowinoto dalam Ali Muhammad, 2012).

Dalam mengajarkan renang gaya dada bagi pemula, ada beberapa metode yang dapat digunakan oleh guru maupun pelatih renang, salah satunya yaitu metode dengan menggunakan alat bantu pelampung.

“Penerapan latihan gerak dasar renang dengan menggunakan alat bantu pelampung itu sangat penting bagi pemula,yaitu untuk mempermudah latihan gerakan dasar renang bagi pemula” (Ali. Muhammad. 14(2): 57-68).

Karena penelitian ini yang dilatih pemula, anak-anak Sekolah Dasar, yang baru mulai belajar berenang dengan tujuan sebagai salah satu bentuk latihan untuk membantu peningkatan kebugaran jasmani, kesenangan dan menyalurkan hobi olahraga renang.

Menurut Roji (2006:187) "ada 3 metode yang dapat diajarkan dalam renang, yaitu : menggunakan pelampung, bantuan teman dan berpegang pada tepi kolam". Dari ketiga jenis metode tersebut, penulis menggunakan metode menggunakan pelampung. Disini peneliti mengambil metode dengan menggunakan alat bantu pelampung. Adapun disini peneliti ingin membandingkan keefektifan antara ke dua pelampung tersebut, yaitu pelampung *Noodle* dengan Rompi. Lebih efektif manakah antara ke dua pelampung tersebut dalam fungsi penggunaannya yang diterapkan dalam renang gaya dada.

Pelampung rompi ini merupakan pelampung yang dipakai untuk orang yang baru belajar berenang, dan penggunaannya yaitu seperti baju, digunakan di badan. Penggunaan rompi pelampung sebagai upaya keselamatan/alat bantu. ini merupakan hal untuk membantu anak saat pertama belajar berenang, dan juga untuk keselamatan. Sesuai dengan fungsinya, rompi pelampung harus bisa menahan beban berat badan orang yang menggunakan-nya. Bersama-sama dengan badan orang, rompi pelampung memberikan gaya reaksi dari gaya tekan air ke atas. Besarnya gaya reaksi dari rompi pelampung yang merupakan daya apungnya dapat menahan orang untuk tetap terapung pada batas leher, sehingga orang dapat bertahan di air menunggu bantuan atau berenang ke arah tempat aman pada jarak terjangkau. Dan dari ukuran pelampung ini sendiri mampu untuk mengangkat beban sebesar 100kg. Namun, pelampung ini ada beberapa ukuran. Yaitu mulai dari S-XL, 20-40kg untuk ukuran S, 40-70kg untuk yang ukuran M, 70-

90kg ukuran L dan 90-100kg untuk ukuran XL (<http://m.indotrading.com/product/rompi-pelampung-atunes-p320559.aspx>).

“Sesuai dengan fungsi dari rompi pelampung, dibuat dari bahan yang ringan sehingga mudah terapung. Untuk mendapatkan sifat ini maka bahan harus memiliki rapat massa atau densitas bahan yang sangat rendah dibanding massa jenis air. Bahan yang umum digunakan sebagai bahan apung pada rompi pelampung adalah *Polyurethane* atau *Styrofoam*” (Indradi Setiyanto dan Agus Hartoko. 2006).

Floating Noodle / pelampung *Noodle* ini merupakan pelampung renang atau perlengkapan renang yang sangat menyenangkan. Pelampung ini berbentuk tube atau tabung yang memanjang yang terbuat dari sintetik (*EPE Foam*) yang tahan air, tahan lama, fleksibel menyenangkan dan aman untuk penggunaannya. Dan *Floating Noodle* ini bentuknya elastis, sehingga dapat ditekek-tekek menjadi berbagai macam bentuk. Dan sehingga dapat banyak mempunyai fungsinya. *Floating Noodle* ini fungsi penggunaannya yaitu seperti :

1. Untuk latihan mengapung
2. Permainan air
3. latihan terapi
4. rehabilitasi
5. senam dalam air dsb

Ukuran: 6.5x150 cm; 7x160 cm, 8x160 cm, Warnanya ini memiliki warna yang cukup bervariasi seperti, merah, biru, kuning dan hijau. Dan kemampuan daya apung alat ini yaitu 1 *Floating Noodle* (pelampung *Noodle*)nya mampu

mengangkat beban seberat 100kg. Walaupun *Floating Noodle* ini kelihatannya bentuknya kecil, tetapi memiliki daya apung yang cukup baik dan tahan lama (https://m.indonesian.alibaba.com/p-detail/swimming-pool-teaching-aid-float-woggle451349412.html?spm=a2706.amp_mult_detail.item_details#show_specifications).

Adapun kelebihan dan kekurangan dari ke dua pelampung ini, dari pelampung rompi ini memiliki kelebihan yaitu pelampung ini cukup aman, karena penggunaannya seperti baju dipakai di badan dan juga ada perekat di bagian depan dada. Kelemahannya yaitu hanya memiliki satu fungsi saja, yaitu agar kepala tetap berada dipermukaan air. dan juga pelampung ini cukup berat. Beda dengan pelampung *Noodle* yang banyak memiliki fungsi lain, yaitu bentuknya elastis, bisa digunakan buat dimana saja, seperti di ikatkan dipinggang, tangan, perut dsb, agar terapung, di bentuk dengan huruf U untuk pegangan tangan pada saat latihan tungkai kaki juga bisa. Dan warnanya juga bervariasi, sehingga anak kecil lebih tertarik dan suka. Selain itu, pelampung *Noodle* ini juga tahan lama dibandingkan dengan pelampung rompi. “Dan pelampung ini memiliki kelebihan dari sisi penggunaannya yaitu dapat digunakan untuk rehabilitasi maupun terapi, namun dengan catatan harus ada ahli yang mendampingi” (Thein J.M. 2000).

Sumber : Hasil observasi pada saat penelitian di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon pada saat ekstrakurikuler.

Memperhatikan uraian tersebut diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Pelampung *Noodle* dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019”.

1.2 Pembatasan Masalah

Melihat latar belakang yang sudah di uraikan di atas, maka peneliti memberikan batasan permasalahan yang akan diteliti yakni “Perbedaan Penggunaan Pelampung *Noodle* dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Ektrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019”.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah disebutkan di atas, maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini yaitu :

1. Adakah pengaruh dari pelampung *noodle* terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019 ?
2. Adakah pengaruh dari pelampung rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019 ?
3. Adakah perbedaan pengaruh penggunaan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019 ?
4. Manakah yang lebih efektif antara pengaruh penggunaan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019?”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari pelampung *noodle* terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari pelampung rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019.
3. Untuk mengetahui perbedaan penggunaan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019.
4. Untuk mengetahui lebih efektif manakah antara perbedaan penggunaan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019 manakah antara metode belajar renang dengan menggunakan alat bantu pelampung *noodle* dan rompi terhadap teknik renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019.

1.5 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi salah pengertian atau penafsiran terhadap pemakaian istilah dalam penelitian ini, perlu di berikan penegasan istilah sebagai berikut :

1. Renang

Berenang merupakan olahraga yang dilakukan di dalam air, berbeda dengan olahraga lainnya yang dilakukan di darat. Gerakan renang olahraga renang

muncul sebagai tuntutan manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dan mempertahankan diri (Sunandarti,2017). Tiga hal yang harus dikuasai sebelum mempelajari gaya dalam olahraga renang diantaranya yaitu bernafas, mengapung dan meluncur, supaya mendapatkan hasil berenang yang baik.

2. Alat Bantu Pelampung

Alat bantu adalah benda yang dapat membantu sesuatu, sehingga tujuannya dapat dicapai dengan lebih mudah dan gampang, dengan demikian alat bantu pendidikan adalah benda atau alat yang dapat di gunakan untuk membantu pendidik dalam memenuhi segala tujuan pembelajaran (Hamid dalam Bagus Aprilianto,2017) dalam penelitian menggunakan alat bantu yang digunakan yaitu pelampung *noodle* dan rompi.

3. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada adalah “ suatu gaya renang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah star dan sesudah pembalikan badan harus tetap menelengkup dan ke dua bahu segaris dengan permukaan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama,tanpa gerakan bergantian.” (Dumadi dan kasiyo Dwijowinoto,1992) dalam Ali Muhammad,2012).

1.6 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai informasi ilmiah bagi guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang dalam menerapkan bentuk latihan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung *noodle* dan rompi dalam proses belajar mengajar renang bagi siswanya.

2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan bahan banding bagi mereka yang ingin mengadakan penelitian yang sama tentang renang.
3. Untuk mengetahui adanya fungsi dari alat bantu pelampung *noodle* yang mempunyai banyak fungsi, dibandingkan dengan pelampung rompi.
4. Mengetahui efektif manakah antara pelampung noodle dengan rompi dalam hasil belar renang gaya dada.
5. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca penelitian ini tentang keterampilan gerak dasar renang gaya dada.
6. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi guru siswa ataupun pembaca mengenai pelampung *noodle*, karena pelampung noodle ini merupakan pelampung baru dan juga mempunyai banyak kegunaan.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Pengertian Renang

Renang gaya dada adalah “ suatu gaya renang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah star dan sesudah pembalikan badan harus tetap menelengkup dan ke dua bahu segaris dengan permukaan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama,tanpa gerakan bergantian” (Dumadi dan Kasiyo dalam Ali Muhammad,2012)

Renang adalah ”menggerakkan badan melintas di air (mengapung, menyelam) dengan menggunakan kaki dan tangan” (Dumadi dan Kasiyo dalam Ali Muhammad,2012). Dalam penelitian ini yang dimaksud renang adalah menggerakkan badan melintas di air dengan bantuan pelampung.

”Renang gaya dada ini merupakan gaya renang yang mudah dan nyaman untuk dilakukan. Jika dilakukan dengan benar, gaya dada memerlukan pernafasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur” (David G. Thomas, MS,2006:141). Renang gaya dada merupakan gaya yang mudah dan cepat untuk dipelajari. Tapi dalam segi kecepatan, gaya ini merupakan gaya yang paling lambat. Menurut David Haeller (2010:16) renang gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar renang.

Proses renangan gaya dada adalah sebagai berikut: Kayuhan lengan, kedua lengan lurus ke depan, lengan bergerak setengah lingkaran keluar, kebelakang dan kedalam, siku ditekuk 90 derajat. sambil mengambil nafas, lanjutkan dengan meluruskan kedua lengan kedepan bersama dengan memasukan kepala ke

permukaan air. Kayuhan yang dilakukan harus terasa seperti sedang memegang air dihadapan dengan kuat lalu menarik tubuh ke depan. Dengan kata lain jari-jari tangan harus rapat agar dapat merasakan tarikan air, sehingga menambah kecepatan berenang (Thomas dalam Ali Muhammad,2012). Kayuhan lengan di usahakan tidak terlalu lebar, karena akan membuat tubuh menjadi berat untuk mengangkat leher dalam pengambilan nafas. Selain itu gerakan akan lebih lama untuk *recovery*.

Renang gaya dada sering juga disebut renang gaya katak. Sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada ini menyerupai bentuk Gerakan katak saat berenang. Gaya dada terjemah dari *breaststroke*. Gaya dada merupakan suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah start dan sesudah pembalikan badan harus telungkup dan kedua bahu segaris dengan air, (PRSI/FINA dalam Shava dkk,2017)

Teknik renang gaya dada (*breaststroke*), yaitu seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan : posisi badan, gerakan lengan (sapuan luar dan *catch*, sapuan dalam dan *recovery*), gerakan tungkai, pengambilan napas dan koordinasi antara gerakan lengan, Gerakan tungkai dan gerakan pengambilan napas (Tri Tunggal Setiawan dalam Lekso, M. F.2013).

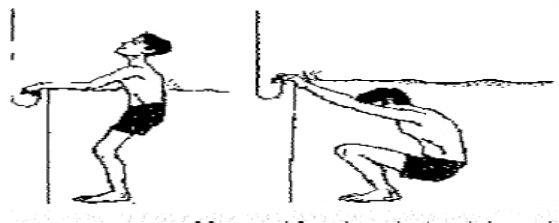
Latihan berenang juga bisa meningkatkan kekuatan fisik, seperti meningkatkan masa otot, meningkatkan kapasitas paru-paru panjang lengan,lingkar bahu tinggi badan dan berat badan (Temur,Baryam. 2018). Selain itu dalam olahraga renang juga bisa mengatasi masalah-masalah kesehatan seperti, obesitas,nyeri sendi, kardio-vaskuler, terapi untuk wanita hamil, penyembuhan asma dan masalah psikis (Ermawan Susanto. 2010).

Menurut T.M Barbosa (2011), mengatakan, dalam proses berenang biasanya perenang yang kurang terampil, sering pelatih mengamati kesalahan teknis yang sama seperti fleksi pinggul yang berlebihan selama pemulihan kaki, ataupun terlalu cepat di dalam melakukan gerakan renang gaya dada tersebut, tanpa memahami benar atau tidak gayanya.

2.2 Pengenalan Air

“Sebelum mempelajari gaya renang dengan baik perlu adanya pengenalan olahraga air dengan tujuan agar terbiasa dan tidak takut terhadap air”(Hernawan dkk.2018). Dan selain itu air sendiri memiliki fitur-fitur khusus. Karena itu, anak-anak perlu dipersiapkan secara fisik atau psikologis. Sebelum anak-anak belajar berenang di situasi yang sebenarnya, mereka harus dikenalkan dengan air dan teknik dasar berenang (Subagyo. 2005). adapun bentuk-bentuk pengenalan air adalah sebagai berikut:

1. Memasuk-masukan kepala serta seluruh tubuh kedalam air sambil berpegangan pada pinggiran kolam, caranya : mata dipejamkan kemudian mata terbuka, ambil napas terlebih dahulu diatas permukaan air, kemudian masukkan kepala dan tubuh ke dalam air sambil membuang napas hingga habis. Lakukan secara berulang-ulang.

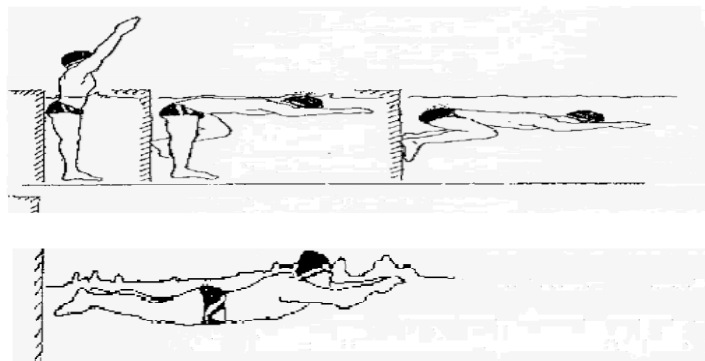


Gambar 1
Memasuk-masukan kepala kedalam air
(Roji, 2006:174)

2.3 Teknik Meluncur

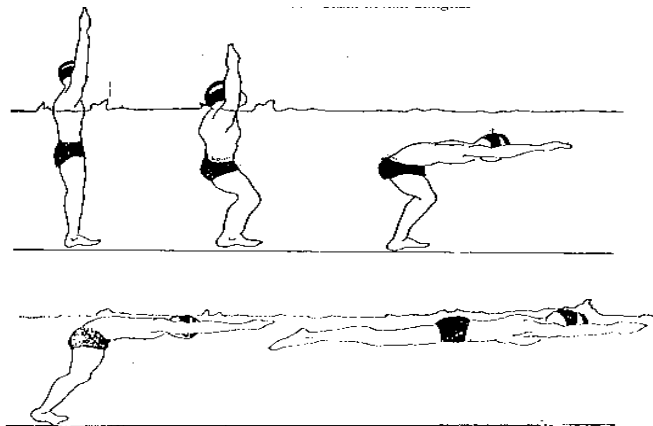
Menurut Minarni, M. (2019). Belajar meluncur dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Berdiri di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan seluruh tubuh merapat ke dinding kolam. Salah satu kaki/telapaknya menempel pada dinding untuk siap menolak. Luruskan kedua lengan ke atas di samping kepala dengan ibu jari berkaitan satu sama lain. Tundukkan tubuh ke permukaan air dengan jari-jari tangan terlebih dahulu. Bersamaan dengan sampainya kedua tangan di atas permukaan air dorongkan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna bertolak untuk meluncur. Biarkan luncuran tubuh sampai pada titik akhir baru kedua kaki diturunkan untuk berdiri.



Gambar 2
Cara meluncur aktif dari dinding kolam
(Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto dalam Ali Muhammad, 2012)

2. Cara yang sama dapat dilakukan dari tengah-tengah kolam dengan dorongan kedua kaki dari dasar kolam, setelah luncuran habis kemudian berdiri dan lakukan berulang-ulang sampai ke pinggir kolam.



Gambar 3
 Cara meluncur dari dasar kolam dangkal
 (Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto dalam Ali Muhammad, 2012)

2.4 Teknik Pengambilan Napas

Menurut Ermat Suryatna dan Adang Suherman (2004:67) siswa yang belum bisa berenang, untuk mengambil udara pernafasan di atas permukaan air dan kemudian masuk ke dalam air dan membuang udara pernafasan atau sisa-sisa pembakaran melalui mulut atau hidung di bawah permukaan air memang tidak mudah. Namun bila kita berikan latihan-latihan yang teratur, dalam tempo yang relatif tidak lama hal semacam itu mudah untuk dikuasai dengan baik.

2.5 Teknik Renang Gaya Dada

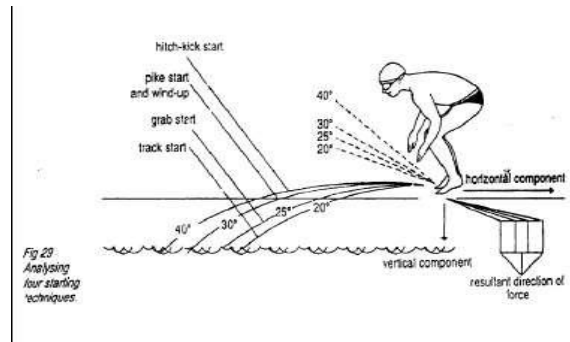
Renang gaya dada adalah gaya yang mudah dan nyaman untuk dilakukan. Jika dilakukan dengan benar, gaya dada memerlukan pernafasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur (David G. Thomas, MS, 2006:141). Menurut David Haeller (2010:16) renang gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar renang.

Teknik gaya dada seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: *start*, posisi tubuh, gerakan lengan (sapuan luar dan sapuan dalam), gerakan tungkai, pengambilan nafas, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan gerakan pengambilan nafas.

2.5.1 Start Renang Gaya Dada

Start adalah salah satu kecakapan yang paling mudah untuk diajarkan. *Start* gaya dada hampir sama dengan *start* gaya *crawl* maupun gaya kupu- kupu, yang membedakannya adalah sudut masuknya ke air. Sudut masuk ke air pada gaya dada sekitar 20 derajat, sedangkan pada gaya *crawl* atau gaya kupu- kupu sekitar 15 derajat. Tiga kualitas yang diperlukan untuk menjadi starter yang baik ialah waktu reaksi yang baik, kekuatan otot tungkai dan mekanika yang baik.

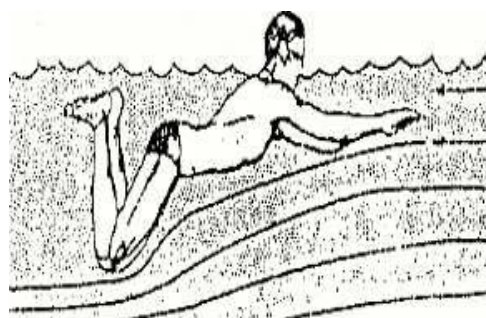
Waktu reaksi yang baik ialah salah satu dari kualitas yang merupakan bawaan. Seorang perenang dapat belajar untuk meninggalkan tempat lebih cepat untuk mengambil posisi *start* yang betul dan melakukan koreksi. Kekuatan ialah kemampuan otot untuk menciptakan tegangan. Sedangkan *power* yaitu kecepatan dari koreksi otot. Seorang dengan *power eksplosif* yang baik dan mekanika yang jelek sering kali dalam start dapat mengalahkan orang dengan kombinasi yang sebaliknya tetapi jangan salah tafsir kalau waktu reaksi dan *power* yang baik, sudah cukup tanpa mengajar mekanika yang baik. Ia mungkin akan dapat *start* lebih baik lagi jika mempunyai kualitas yang baik dari ketiganya. *Power* dapat diperbaiki dalam batas-batas tertentu, dengan latihan beban dan kontraksi-kontraksi isometris. Mekanika yang baik dapat diajarkan dan mekanika yang jelek dapat diperbaiki dengan latihan, *coaching* yang baik, dan memahami prinsip-prinsip yang baik (Tri Tunggal Setiawan, 2005:10).



Gambar 4
Analisis sudut tolakan start atas
Sumber: <http://www.google.com/digilib.unila.ac.id>

2.5.2 Posisi Tubuh Saat Meluncur Renang Gaya Dada

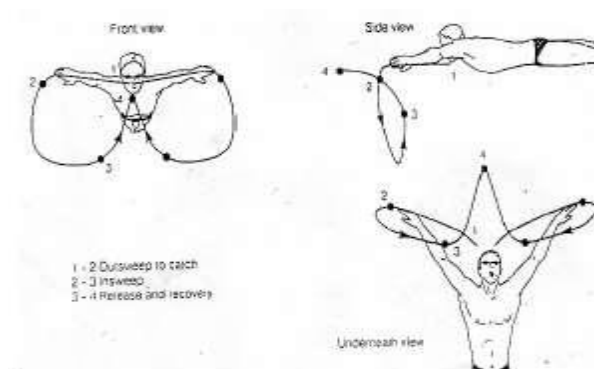
Tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat dipermukaan air dan tungkai di bawah permukaan air. Wajah atau kepala selalu dibawah permukaan air selama kayuhan lengan dan diangkat ke atas permukaan air selama pengambilan nafas. Tubuh lebih rendah dari kepaladan tungkai lebih rendah dari tubuh saat tungkai melakukan *recovery* (Tri Tunggal Setiawan, 2005:10).



Gambar 5
Posisi badan saat meluncur renang gaya dada
Sumber: Tri Tunggal Setiawan (2005:10)

2.5.3 Gerakan Lengan Renang Gaya Dada

Gerakan lengan gaya dada terdiri dari menarik (*pull*) dan memulihkan (*recovery*). Tarikan lengan pada gaya dada dimulai dengan awal tarikan yang dalamnya sekitar enam inchi di bawah permukaan air. Jika perenang memulai tarikannya pada permukaan, ada kecenderungan untuk naik terlalu tinggi dan tenaga akan dihaburkan dalam gerakan naik turun (Tri tunggal Setiawan,2005:14). Jadi gerakan lengan dalam renang gaya dada sedikit menambah daya dorong maju, karena pada gerakan lengan digunakan untuk gerakan naik turun dalam pengambilan nafas atau memecah permukaan air. Gerakan lengan gaya dada terdiri dari tiga bagian yaitu gerakan lengan sapuan luar, gerakan lengan sapuan dalam, dan pemulihan (*recovery*). Berikut gambar dari ketiga gerakan lengan tersebut 1-2 gerakan sapuan luar, 2-3 gerakan sapuan dalam dan 3-4 gerakan *recovery* (Tri Tunggal Setiawan,2005: 11).



Gambar 6
Gerakan lengan gaya dada
Sumber: Tri Tunggal Setiawan (2005:11)

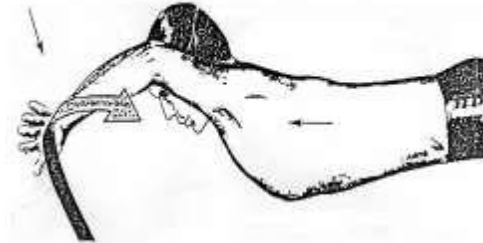
Gerakan lengan sapuan luar adalah untuk menempatkan tangan pada posisi untuk melakukan sapuan dalam yang efektif. Tangan mulai bergerak ke arah

luar-dalam sampai melewati garis bahu. Tangan harus tetap melebar selama sapuan luar sampai mencapai kedalaman 50-80 cm. Tangan di gerakan ke luar hampir membentuk sudut 30-40 derajat relatif terhadap arah luar dari gerakan tangan.



Gambar 7 Sapuan luar
Sumber: Tri Tunggal Setiawan (2005:11)

Gerakan lengan sapuan dalam merupakan sapuan yang menghasilkan daya dorong terbesar pada gaya dada. Gerakan ini dimulai ketika tangan mendekati titik terdalam pada gerakan *catch*. Sapuan tangan harus berubah dari arah luar-bawah ke arah dalam-atas dengan sudut serangan 30 derajat. Kecepatan sapuan dalam harus di tambah menjadi 5-6 m/detik. Sapuan dalam berakhir saat tangan mulai bergerak ke atas-depan untuk gerakan *recovery*. *Recovery* dimulai saat tangan hampir bersamaan sampai di bawah dagu. Lengan di gerakan ke depan-atas secara bersama-sama dan simetris, dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu tangan diatas permukaan air, tepat di garis permukaan air, atau dibawah permukaan air (Tri Tunggal Setiawan,2005:12).

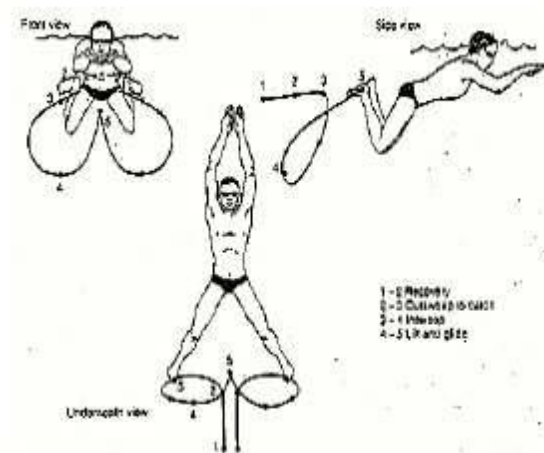


Gambar 8
Awal sapuan dalam
Sumber: Tri Tunggal Setiawan (2005:12)

2.5.4 Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada

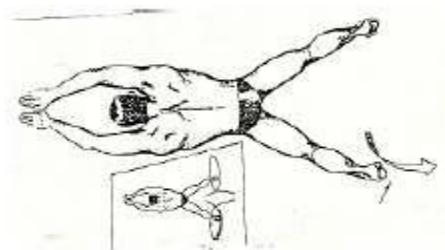
Ada dua teori mengenai gerakan tungkai gaya dada, yaitu teori *wedge action* (baji) dan teori *whip action* (cambuk). Kedua teori ini mengemukakan suatu pendapat yang berbeda, yaitu sumber kekuatan saat melakukan gerakan menendang. Pada teori *wedge action* sumber kekuatan berasal dari menekan air diantara kedua tungkai pada saat melakukan pelurusan. Sedangkan teori *whip action* sumber kekuatan diperoleh dari mendesak air ke belakang dengan telapak kaki. Pada tahun 1947, Counsilman melakukan eksperimen terhadap kedua gerakan kaki itu dan menyimpulkan bahwa tenaga dorongan berasal dari menekan air ke belakang dengan tungkai bagian bawah dan ujung kaki. Dan untuk latihan otot tungkai juga bisa dilakukan 2 cara yaitu, dengan posisi badan tengkurap dan terlentang (Faqih Mohammad, 2013).

Jadi gerakan cambuk lebih menguntungkan dibandingkan dengan gerakan baji dilihat dari segi kecepatan, tenaga dorongan, efisiensi gerakan, dan tempo gerakan (Tri Tunggal Setiawan, 2005:13).



Gambar 9
Gerakan tungkai gaya dada
Sumber: Tri Tunggal Setiawan (2005:13)

Berikut penjelasan teknik gerakan tungkai yang berdasarkan teori *whipaction*. Gerakan tungkai gaya dada dibagi menjadi dua yaitu: tendangan luar dan tendangan dalam. Gerakan tendangan luar dimulai ketika tungkai mendekati pemulihan. Pinggang dan lutut dilengkungkan dan tumit harus didekatkan pantat. Ketika tumit mendekati pantat maka putarlah kaki ke arah luar belakang dengan telapak kaki menghadap belakang-atas-luar. Hempasan yang benar didapat oleh putaran ke arah dalam pada pinggul. Jari kaki merupakan bagian ujung dari bilah pendorong.



Gambar 10
Tendangan luar dan awal tendangan dalam
Sumber: Tri Tunggal Setiawan (2005:14).

Ketika mendekati pelebaran, kaki mulai menyapu ke arah bawah. Kaki harus dihempaskan ke luar dan ke bawah hingga air terhempas ke belakang. Perenang harus menekan ke bawah dari pada ke belakang, hal ini akan meningkatkan kekuatan pendorong selama sapuan dalam. Ketika kaki hampir pada pelebaran yang maksimal, secara perlahan berubahan arah dari arah bawah ke arah dalam sehingga kedua kaki menyatu bersama dan serentak. Kaki harus dihempaskan ke arah dalam sekuat mungkin sehingga air menyibak ke belakang dari batas kaki bagian luar kedalam (Tri Tunggal Setiawan, 2005: 14).

2.5.5 Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada.

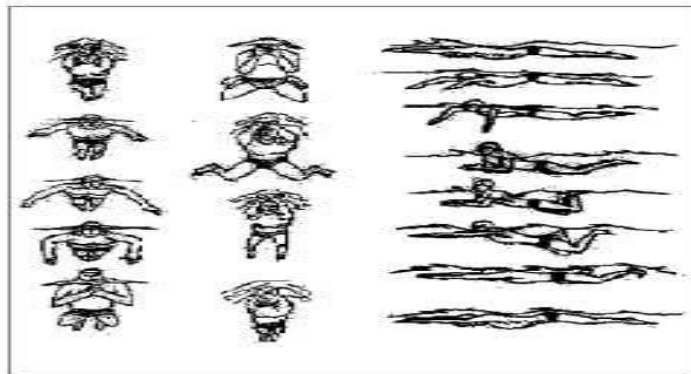
Pengambilan nafas pada gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke atas permukaan air. Kepala mulai ditarik ke atas ketika lengan melakukan gerakan awal sapuan luar dan mencapai titik tertinggi ketika lengan melakukan akhir sapuan dalam. Kepala kembali dimasukan kedalam air pada saat lengan melakukan *recovery* (Tri Tunggal Setiawan, 2005:14)



Gambar 11
Pengambilan nafas
Sumber: Tri Tunggal Setiawan (2005:14)

2.5.6 Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada

Gerakan koordinasi adalah perpaduan antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas. Untuk melaju kedepan dimulai dari gerakan kaki kemudian dilanjutkan dengan gerakan lengan yang bersamaan dengan gerakan pengambilan nafas. Jadi untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas (Tri Tunggal Setiawan, 2005:10).



Gambar 12
Gerakan koordinasi renang gaya dada
Sumber: www.google.com/digilib.unila.com

2.5.7 Peraturan- Peraturan Renang Gaya Dada

Kedua tangan harus didorong ke depan bersama-sama, dari dada di atas atau di bawah permukaan air dan dibawa ke belakang secara bersama-sama dan simetris. Badan harus betul-betul datar dan kedua bahu dalam bidang horisontal. Kedua kaki harus ditarik bersama-sama dan simetris kedua lutut menekuk dan terbuka. Gerakan harus dilanjutkan dengan cambukan kaki memutar dan kearah luar membawa kedua kaki bersatu.

Gerakan naik turun dari tungkai dalam bidang vertikal. Dilarang memecah permukaan air dengan ujung kaki tidak menyebabkan diskualifikasi kecuali hal ini disebabkan oleh gerakan tungkai dalam bidang vertikal. Kalau menyentuh pada pembalikan atau *finish* dalam suatu perlombaan, sentuhan itu harus dilakukan dengan kedua tangan bersama-sama dengan tinggi yang sama. Kedua bahu harus dalam posisi horisontal segaris dengan permukaan air. Cacatan: suatu sentuhan yang sah dapat dilakukan di atas atau di bawah permukaan air. Setiap perenang yang memakai gerakan gaya samping akan di diskualifikasikan atau dibatalkan. Renang dibawah permukaan air dilarang, kecuali satu gerakan lengan dan satu gerakan tungkai setelah *start* dan pembalikan. Posisi *start* dari perenang gaya dada harus dengan lengan- lengan bersama dan direntangkan ke depan dan dengan tungkai bersama dan direntangkan ke belakang. Saat kedua lengan tidak lagi dalam posisi terentang maka suatu gerakan baru telah dimulai. Bila gerakan lengkap atau tidak lengkap dari lengan atau tungkai dari posisi *start* harus dianggap sebagai satu gerakan tungkai lengkap. Pada gaya dada, dari saat ketika seorang perenang, setelah *start* atau membalik, memulai gerakan kedua, sebagian dari kepala harus selalu di atas permukaan air (Faridha Isnaini dan Sri Santoso S, 2010).

2.6 Prinsip-prinsip Mengajar Renang

Menurut Muhammad Murni dalam Ali Muhammad (2012), dalam mengajar renang terutama bagi yang belum bisa berenang harus memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut:

2.6.1 Prinsip Psikologis

Prinsip psikologis atau suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan. Di dalam faktor tersebut terdapat beberapa unsur yang harus ada dan harus berkembang, supaya di dalam belajar berenang dapat

menguasainya dengan baik dan tepat. Unsur-unsur tersebut adalah unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya diri sendiri dan unsur keuletan. Dan adanya “Motivasi orang tua ataupun guru itu sangat penting terhadap keberhasilan seorang anak” (Idrus Ali, 2014).

2.6.2 Prinsip Pertumbuhan

Prinsip pertumbuhan, dengan memperhatikan pertumbuhan dimana anak duduk di kelas dapat merugikan pertumbuhan sehingga berlatih renang dapat merupakan suatu cara untuk menghilangkan dan mengurangi gangguan gangguan sebagai akibat duduk terlalu lama di kelas. Serta rangsang dingin yang diberikan oleh air mempunyai pengaruh yang baik bagi tubuh (Sugiyanto,2010). Dan untuk merangsang pertumbuhan badan yang baik, dibutuhkan beberapa faktor pendukung diantaranya gizi, kesempatan bergerak, dan pekerjaan. Renang mempunyai pengaruh baik bagi pertumbuhan badan.

2.6.3 Prinsip Praktis

Prinsip praktis yaitu, berenang bisa dilakukan kapan saja dan tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari, serta dapat dilakukan oleh siapa saja, dari secara perorangan maupun berkelompok (Roeswan dan Soekarno dalam Sugiyanto,2010)

2.6.4 Prinsip-prinsip Mekanika Renang Gaya Dada

Di dalam mengajar renang, terutama bagi pemula atau yang belum bisa berenang sama sekali perlu diperhatikan prinsip-prinsip mekanika renang gaya dada, sebagai berikut :

1. Prinsip Hambatan dan Dorongan

Menurut hukum yang berlaku untuk benda yang dimasukkan ke dalam air, hambatan bentuk disebabkan karena posisi atau bentuk badan perenang ketika bergerak di dalam air. Untuk mengurangi hambatan bentuk, badan perenang harus dekat dengan permukaan air dengan inklinasi minimal (*streamline*) dari kepala sampai kaki dan mengurangi gerakan secara vertical dan horisontal yang berlebihan, yaitu dengan bentuk sudut 25 derajat terhadap permukaan air. Hambatan gelombang dapat dilihat terdapat gelembung udara atau tidak ketika lengan dan tungkai bergerak, dan daya dorong adalah sesuatu kekuatan yang mendorong perenang bergerak ke depan yang dihasilkan oleh gerakan lengan dan tungkainya (Tri Tunggal Setiawan dkk,2012)

2. Prinsip Hukum Aksi-Reaksi

Hukum Newton yang Ketiga mengatakan bahwa setiap aksi mengakibatkan reaksi yang sama dan berlawanan arah. Jika perenang mendorong lengannya ke belakang dengan kekuatan 25kg dan mendorong kakinya ke belakang dengan kekuatan 5kg, maka kekuatan resultan sebesar 30kg digunakan untuk mendorongnya maju. Newton menunjukkan bahwa reaksi yang ditimbulkan besarnya sama persis dengan aksi dan arahnya 180 terhadapnya. Jika perenang menekan air ke bawah maka reaksinya akan mendorongnya ke atas. Begitu pula jika perenang mendorong air ke belakang, maka reaksinya berupa dorongan ke depan (Tri Tunggal Setiawan, 2004:4).

3. Prinsip Pemindahan Momentum

Prinsip pemindahan momentum sering digunakan dalam renang. Gerakan lengan saat melakukan *Start* dan gerakan lengan saat pemulihan atau *recovery* pada gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung serta gaya dada merupakan penerapan prinsip pemindahan momentum dalam renang. Pada saat *start*, momentum yang ditimbulkan oleh lengan selama mengayuh dipindahkan ke seluruh tubuh dan membantu perenang meloncat lebih jauh (Tri Tunggal Setiawan, 2004:5).

4. Prinsip Teori Hukum Kuadrat

Hambatan yang timbul dalam cairan dan gas berubah kira-kira menurut kuadrat kecepatannya. Penerapan hukum ini dalam renang adalah dalam hal kecepatan masuknya lengan ke dalam air saat *recovery* atau pemulihan. Jika perenang menjulurkan lengannya ke depan dengan kecepatan dua kali kecepatan sebelumnya, ia akan mengalami hambatan empat kali lipat. Dengan demikian gerakan lengan saat *recovery* tidak hanya mengganggu irama gerakan lengan, tetapi juga meningkatkan hambatan untuk maju. Oleh karena itu majunya lengan perenang saat *recovery* perlu diperlambat. Tetapi perenang juga sulit untuk menahan lengan saat *recovery* terlalu lama di dalam air agar dapat menghasilkan hambatan yang kecil, sebab kecepatan kedua lengan harus serasi, teratur dan bergantian. Keserasian kedua lengan merupakan faktor penting dalam irama renang (Tri Tunggal Setiawan,2004:5).

5. Prinsip Daya Apung

Tekanan air menimbulkan daya apung benda. Titik pusat dari semua tekanan bagian-bagian air merupakan titik pusat daya apung (*centre of buoyancy*)

benda tersebut. Besar daya apung atau jumlah semua tekanan bagian-bagian air sama dengan berat air yang dipindahkan atau didesak oleh bagian benda yang terbenam di dalam air disebut *displacement*. Ketentuan ini terkenal dengan hukum *Archimedes* yang berbunyi sebagai berikut: "Benda yang terbenam seluruhnya atau sebagian di dalam air mendapat tekanan ke atas oleh bagian-bagian air dengan jumlah kekuatan yang sama dengan berat air yang dipindahkan atau didesak oleh benda yang terbenam di dalam air" (Suryasumirat, D. S, 2009).

Jika kedua gaya yang bekerja pada badan resultannya sama dengan nol, gaya itu dalam keadaan seimbang dan badan dapat mengapung tanpa gerakan. Perenang yang ringan mempunyai daya apung yang lebih tinggi dan menimbulkan hambatan lebih sedikit daripada perenang yang lebih berat. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya apung dan posisi perenang antara lain bentuk tubuh, ukuran tulang, perkembangan otot, berat badan, jumlah relatif jaringan lemak, kapasitas paru dan sebagainya (Tri Tunggal Setiawan, 2004:6).

2.7 Prinsip-prinsip Belajar Renang

Agar dalam belajar dapat sukses (optimal) harus berpedoman pada pengertian-pengertian dasar cara belajar serta prinsip-prinsip belajar tertentu, tanpa berpedoman pada teori-teori dan prinsip-prinsip belajar yang benar prestasi sukar di dapat. Media pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang dapat menentukan keberhasilan dari sebuah pembelajaran (Falahudin Iwan, 2014). Adapun prinsip-prinsip belajar sebagai berikut:

1. Kesiapan mengulang-ngulang apa yang dipelajari, gerakan di ulang berkali-kali sehingga pada akhirnya gerakan itu dapat dilaksanakan tanpa berpikir, tepat dan efisien.
2. Belajar harus cukup kuat sehingga dapat merangsang adaptasi-adaptasi tubuh. Belajar yang ringan tidak akan menimbulkan kemajuan dalam kemampuan, sebaliknya belajar yang berat akan dapat melumpuhkan kemampuan adaptasi itu, sehingga tidak ada manfaatnya. Jadi kuncinya terletak pada penjumlahan (pengaturan dosis) yang tepat.
3. Belajar harus meningkat, ini ada hubungannya dengan prinsip yang kedua, yaitu belajar harus cukup merangsang, maksudnya adalah setelah belajar beberapa waktu badan bertambah kemampuannya. Oleh karena itu rangsangan dibutuhkan yang lebih kuat daripada semula. Rangsangan harus ditingkatkan atau belajar harus diperberat. Pemberatan belajar harus teratur sebab jika tidak teratur, dapat berakibat kurang baik bagi tubuh. Menurut (Dwi Sukmawati, 2015) Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis dan mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar.
4. Belajar harus teratur, jika tidak teratur (kadang belajar kadang tidak), maka tidak akan terjadi adaptasi oleh badan. Oleh karena itu dianjurkan untuk berlatih paling sedikit tiga kali dalam seminggu secara tetap dan teratur, sukur kalau dapat berlatih empat atau lima kali dalam seminggu. Belajar selama satu setengah jam sehari dapat mencukupi kebutuhan, asal belajar itu dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan serius.
5. Pada akhirnya kemampuan berprestasi dibatasi oleh bakat yang tersimpan dalam diri sendiri. Masing-masing memiliki bakat yang berbeda-beda. Jangan terlalu tergesa-gesa menilai seseorang tidak berbakat, laksanakan

belajar dengan tekun, sabar dan tabah, tunggu saja hasilnya di kemudian hari. Kemajuan yang dicapai dalam belajar tidak selalu meningkat dengan tetap. Dan biasanya kesalahan pada saat melakukan renang gaya dada ini ada 5 kesalahan, mulai dari postur, menangkap, menarik, memuihkan lengan dan metode latihan yang salah (CHEN Ye, 2009).

2.8 Metode Belajar Renang dengan Bantuan Pelampung *Noodle*

Renang gaya dada merupakan bentuk yang paling banyak digunakan terutama karena gerakan renang mengambil napas yang lebih alami dan lebih lama, tidak terburu-buru. Dari semua gerakan renang yang lainnya, gerakan renang gaya dada dianggap paling mudah dan paling rileks, manakala dilakukan dengan santai (Ermat dan Suherman dalam Maulana, A., Azhari, A., dan Darmawa. 2018). Ada beberapa teknik belajar renang gaya dada untuk pemula yaitu :

2.8.1 Belajar Tungkai Gaya Dada menggunakan *Noodle* di Tangan.

Menurut Sumarno, dalam Faqih, M. (2013), Gerakan tendangan kaki dimulai setelah berakhirnya gerakan *recovery* kedua kaki (*whip-kick*). Kedua kaki ditendang ke arah luar dan dirapatkan kembali. Gerakan kaki ini melingkar setengah lingkaran, kecepatan gerakan tendangan kaki dimulai dari gerakan pelan kemudian cepat pada waktu kaki memutar atau mencambuk gerakannya yang paling keras, untuk kemudian kaki menjadi rapat dan lurus kembali. Akhir dari gerakan tendangan kaki (gerakan mencambuk) telapak kaki dari keadaan tertekuk menjadi lurus kembali seperti gerakan awal mulai. Dalam melakukan gerakan latihan kaki renang gaya dada ini yaitu, dengan tangan berpegangan alat bantu pelampung *noodle* di depan dan melakukan gerakan latihan kaki gaya dada.



Gambar 13

Belajar Tungkai Gaya Dada Menggunakan Pelampung *Noodle* di Tangan

Sumber: Gambar di ambil saat melakukan penelitian dilapangan

2.8.2 Belajar Lengan Gaya Dada Menggunakan *Noodle* Diapit Diantara Dua Paha.

Menurut Tri Tunggal dalam Faqih, M. (2013), gerakan lengan gaya dada terdiri dari : sapuan luar (*outsweep*), sapuan dalam (*insweep*), dan pemulihan (*recovery*). Dalam latihan ini melakukan gerakan berenang dengan hanya lengan, dimana ke dua belah kaki mengepit pelampung *noodle*. Gerakan latihan ini pertama melakukan sapuan lengan ke luar, lalu melakukan kembali sapuan ke dalam dan gerakan selanjutnya melakukan gerakan pemulihan (*recovery*). Dalam melakukan belajar renang gaya dada ini, siswa hanya diperbolehkan untuk melakukan gerakan lengan saja, dan tidak diperbolehkan kaki ikut digerakkan, dikarenakan dalam latihan ini dikhususkan untuk melatih gerakan lengan gaya dada, dengan demikian latihan gerakan lengan renang gaya dada lebih maksimal dan hasilnya akan baik.



Gambar 14

Belajar Tangan Gaya Dada Menggunakan *Noodle* Diapit Diantara Dua Paha.

Sumber: Gambar di ambil saat melakukan penelitian dilapangan

2.8.3 Belajar Nafas Gaya Dada Menggunakan *Noodle* di Tangan.

Menurut Sumarno, dalam Faqih, M. (2013), Pengambilan napas pada gaya dada ini dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke atas permukaan air. Kemudian kepala mulai ditarik ke atas ketika lengan melakukan gerakan sapuan luar dan mencapai titik tertinggi ketika lengan melakukan akhir sapuan dalam. Kepala kembali dimasukkan ke dalam air pada saat lengan melakukan *recovery*

Belajar nafas ini dilakukan dengan koordinasi gerakan kaki, ada dua cara dalam melakukan hal ini, yaitu :

1. Kepala sebagai kendali, dimana diangkat ke dua kaki mengikuti dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk permukaan air, ke dua kaki melalui sikap ke dua pergelangan kaki mengarah ke luar mengerjakan injakan dan sikap tendangan hingga berakhir lurus ke belakang.
2. Saat ke dua kaki mengerjakan proses menginjak dan menendang hingga lurus ke belakang, kepala di angkat ke atas permukaan air untuk mengambil udara dan selanjutnya kepala masuk ke permukaan air justru ketika ke dua kaki ditarik mendekati pinggul (saat melakukan fase istirahat).

Beberapa teknik belajar yang dilakukan :

- 1) Di dalam kolam dangkal, kedua tangan memegang tepi atau parit kolam atau tangga dalam kolam, lakukan rangkaian gerakan dengan menggunakan prinsip gerak tersebut diatas.
- 2) Dengan menggunakan papan latihan, kedua tangan memegang papan latihan, gunakan rangkaian gerakan, baik menurut pendapat pertama maupun menurut pendapat kedua.
- 3) Untuk memperoleh koordinasi yang baik dapat diberikan tanpa menggunakan papan latihan kedua belah tangan berada lurus di samping tubuh. Prinsip yang sama seperti saat menggunakan papan dan dapat dilakukan disini.



Gambar 15

Belajar Nafas Gaya Dada Menggunakan *Noodle* di Tangan.

Sumber: Gambar di ambil saat melakukan penelitian dilapangan

Pernafasan pada renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut keluar ke arah permukaan air. Naiknya kepala diusahakan sedikit mungkin hanya secukupnya untuk dapat bernafas. Naiknya kepala sedikit mungkin ini akan mengakibatkan dapat dipertahankanya posisi badan yang *streamline*.

Demikian dengan waktu *recovery* lengan, kepala diturunkan sedikit sehingga hanya sebagian kecil dari rambut yang masih di atas permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan pada kepala naik di atas permukaan air, mulut dibuka lebar sehingga udara dapat masuk secara bebas. Pengeluaran udara dilakukan pada saat kepala akan keluar dari permukaan air, hembusan udara melalui mulut secara cepat (eksplosif).

2.9 Metode Belajar Renang dengan Bantuan Pelampung Rompi

Rompi pengatur daya apung (*buoyancy control device*), yaitu pelampung rompi apung dipergunakan untuk keadaan darurat. Di dalam kegiatan penyelaman, rompi ini dipergunakan untuk terapung di permukaan air sambil berenang, istirahat di permukaan air, penyelamatan diri sendiri dan orang lain, netralisasi keterampilan dalam setiap kedalaman (Kristiningrum, E., dan Isharyadi, F. 2018).

Dalam hal ini fungsi dalam pelampung rompi ini yaitu, untuk orang yang baru belajar berenang, dan penggunaannya seperti baju, digunakan di badan. Penggunaan rompi pelampung sebagai upaya keselamatan/alat bantu. Ini merupakan hal untuk membantu anak saat pertama belajar berenang. Dalam belajar teknik renang gaya dada ada beberapa tahapan, yaitu :

2.9.1 Belajar Tungkai Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompi

Menurut Sumarno, dalam Faqih, M. (2013), Gerakan tendangan kaki dimulai setelah berakhirnya gerakan *recovery* kedua kaki (*whip-kick*). Kedua kaki ditendang ke arah luar dan dirapatkan kembali. Gerakan kaki ini melingkar setengah lingkaran, kecepatan gerakan tendangan kaki dimulai dari gerakan pelan kemudian cepat pada waktu kaki memutar atau mencambuk gerakannya yang

paling keras, untuk kemudian kaki menjadi rapat dan lurus kembali. Akhir dari gerakan tendangan kaki (gerakan mencambuk) telapak kaki dari keadaan tertekuk menjadi lurus kembali seperti gerakan awal mulai. Dalam melakukan gerakan latihan kaki renang gaya dada ini yaitu, dengan tangan berpegangan alat bantu pelampung *noodle* di depan dan melakukan gerakan latihan kaki gaya dada. Dilakukan dengan menggunakan alat bantu pelampung rompi di badan.



Gambar 16

Belajar Tungkai Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompi
 Sumber: Gambar di ambil saat melakukan penelitian dilapangan.

2.9.2 Belajar Lengan Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompi

Pentahapan gerakan lengan pada gaya dada, terbagi dalam 4 tahap gerakan seperti halnya di dalam gaya kupu-kupu, adalah sebagai berikut :

1. Ketika kedua belah tangan berada lurus di depan, lakukanlah gerakan tangan membuka ke samping sehingga melebihi lebarnya bahu. Akhir dari sikap membuka ini kemudian mengambil sikap untuk melakukan (*pull*) dimana siku dalam sikap yang tinggi tetapi di bawah permukaan air.

2. Setelah kedua belah lengan mengambil sikap melakukan tarikan sehingga membentuk sudut pada siku, tariklah telapak tangan ini membentuk lingkaran. Dimana lingkaran ini dibentuk dengan patokan berada di bawah dada dan dagu.
3. Apabila maksimum tarikan ini telah dilakukan dimana kedua belah tangan saling bertemu, lanjutkanlah dengan menjepit kedua belah siku pada satu bidang datar secara serentak di depan dada, dimana setelah sikap ini dilanjutkan dengan suatu sikap untuk melakukan luncuran tangan ke depan. Saat kedua belah siku dipertemukan secara bersamaan angkatlah kedua belah bahu dengan bantuan dorongan kedua belah lengan pada saat menutup kemudian dibantu oleh angkatan leher dengan demikian bahu bisa berada di atas permukaan air.
4. Setelah sikap bahu yang tinggi kemudian sikap telapak tangan menghadap ke atas. Untuk selanjutnya dari sikap ini diluruskan ke depan lakukanlah dorongan lengan ke depan dengan bantuan bahu sehingga lengan lurus. Pada saat meluruskan lengan ke depan lakukanlah perputaran telapak tangan, yang tadinya menghadap ke atas, secara serentak sambil melakukan luncuran tangan ke depan menjadi tengkulap.

Jadi untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas. Kedua tangan harus didorong ke depan bersamaan, dari dada di atas atau di bawah permukaan air dan dibawa ke belakang secara bersamaan dan simetris. Badan harus betul-betul datar dan kedua bahu dalam bidang horizontal (Arisandi Okta,2019).

Dalam belajar gerakan lengan renang gaya dada ini, dilakukan dengan menggunakan alat bantu pelampung rompi di badan. Melakukan belajar lengan renang gaya dada ini siswa atau sampel ini hanya menggerakkan bagian lengannya

saja, dan tidak diikuti dengan gerakan kaki, karena untuk memfokuskan belajar gerakan lengan, dan agar mendapatkan hasil yang maksimal.



Gambar 17

Belajar Tangan Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompi

Sumber: Gambar di ambil saat melakukan penelitian dilapangan.

2.9.3 Belajar Nafas Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompi.

Belajar nafas ini dilakukan dengan koordinasi gerakan kaki, ada dua pendapat dalam hal ini :

1. Kepala sebagai kendali, dimana diangkat ke dua kaki mengikuti dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk permukaan air, ke dua kaki melalui sikap ke dua pergelangan kaki mengarah ke luar mengerjakan injakan dan sikap tendangan hingga berakhir lurus ke belakang.
2. Saat ke dua kaki mengerjakan proses menginjak dan menendang hingga lurus ke belakang, kepala di angkat ke atas permukaan air untuk mengambil udara dan selanjutnya kepala masuk ke permukaan air justru ketika ke dua kaki ditarik mendekati pinggul (saat melakukan fase istirahat).

Dalam proses belajar nafas saat renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung rompi ini di ikuti dengan semua koordinasi gerakan tungkai dan lengan.



Gambar 18

Belajar Nafas Gaya Dada Menggunakan Pelampung Rompi

Sumber: Gambar di ambil saat melakukan penelitian dilapangan

2.10 Kelebihan dan Kekurangan Antara Pelampung *Noodle* Dengan Pelampung Rompi.

Semua alat bantu pelampung itu mestinya mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing, seperti halnya dengan pelampung *noodle* dan rompi ini, memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, seperti dijelaskan dibawah:

2.10.1 Pelampung *Noodle*

Floating Noodle / pelampung *Noodle* ini merupakan pelampung renang atau perlengkapan renang yang sangat menyenangkan. Pelampung ini berbentuk tube atau tabung yang memanjang yang terbuat dari sintetik (EPE *Foam*) yang tahan air, memiliki berbagai macam warna, fleksibel, menyenangkan dan aman untuk penggunaanya (https://m.indonesian.alibaba.com/p-detail/swimming-pool-teachingaidfloatwoggle451349412.html?spm=a2706.amp_mult_detail.item_details#show_specifications). Ukuran: 6.5x150 cm; 7x160 cm, 8x160 cm, Warnanya ini memiliki warna yang cukup bervariasi seperti, merah, biru, kuning dan hijau. Dan

kemampuan daya apung alat ini yaitu 1 *Floating Noodle* (pelampung *Noodle*)nya mampu mengangkat beban seberat 100kg. Walaupun *Floating Noodle* ini kelihatannya bentuknya kecil, tetapi memiliki daya apung yang cukup baik dan tahan lama.

Tabel 1

Analisis Kelebihan dan Kekurangan Pelampung *Noodle*

Kelebihan	Kekurangan
1. Membantu mengapung, sehingga memudahkan anak untuk bergerak	1. Harganya mahal
2. Memiliki banyak fungsi dibandingkan dengan pelampung yang lain.	2. Anak merasa kurang nyaman, karena tidak terbiasa menggunakannya.
3. Tidak membutuhkan tenaga orang lain.	3. Pelampung ini belum begitu dikenal oleh banyak orang.
4. Bahannya elastis, sehingga mudah dibentuk dan ditaruh dibagian manapun di badan.	4. Keseimbangan kurang dikuasai, sehingga anak takut tenggelam.

2.10.2 Pelampung Rompi

Sesuai dengan fungsinya, rompi pelampung harus bisa menahan beban berat badan orang yang menggunakan-nya. Bersama-sama dengan badan orang, pelampung rompi memberikan gaya reaksi dari gaya tekan air ke atas. Besarnya gaya reaksi dari rompi pelampung yang merupakan daya apungnya dapat menahan orang untuk tetap terapung pada batas leher, sehingga orang dapat bertahan di air menunggu bantuan atau berenang ke arah tempat aman pada jarak terjangkau. Dan dari ukuran pelampung ini sendiri mampu untuk mengangkat

beban sebesar 100kg. Namun, palampung ini ada beberapa ukuran. Yaitu mulai dari S-XL, 20-40kg untuk ukuran S, 40-70kg untuk yang ukuran M, 70-90kg ukuran L dan 90-100kg untuk ukuran XL (<http://m.indotrading.com/product/rompi-pelampung-atunes-p320559.aspx>).

Tabel 2

Analisis Kelebihan dan Kekurangan Pelampung Rompi

Kelebihan	Kekurangan
1. Membantu mengapung, sehingga memudahkan untuk bergerak 2. Anak berusaha sendiri 3. Tidak membutuhkan tenaga orang lain 4. Tidak takut tenggelam karena pelampungnya di badan, dan ada pengaitnya.	1. Harganya agak mahal 2. hanya memiliki satu fungsi saja penggunaannya, yaitu hanya di bagian badan. 3. Anak kurang percaya diri 4. Keseimbangan kurang dikuasai, sehingga anak takut tenggelam.

2.11 Kemampuan Daya Apung Pelampung *Noodle* dan Rompi

Kemampuan daya apung yaitu kemampuan bagaimana alat tersebut bisa menahan beban yang ada ataupun kemampuan untuk mengapung. Sebagai berikut kemampuan daya apung pelampung *noodle* dan rompi :

2.11.1 Kemampuan Daya Apung Pelampung *Noodle*

Floating Noodle / pelampung *Noodle* ini memiliki ukuran: 6.5x150 cm; 7x160 cm, 8x160 cm, Warnanya ini memiliki warna yang cukup bervariasi seperti, merah, biru, kuning dan hijau. Dan kemampuan daya apung alat ini yaitu 1 *Floating*

Noodle (pelampung *Noodle*)nya mampu mengangkat beban seberat 100kg. Walaupun *Floating Noodle* ini kelihatannya bentuknya kecil, tetapi memiliki daya apung yang cukup baik dan tahan lama (https://m.indonesian.alibaba.com/p-detail/swimming-pool-teachingfloatwoggle451349412.html?spm=a2706.amp_mult_detail.item_detail#show_specification).

2.11.2 Kemampuan Daya Apung Pelampung Rompi

Sesuai dengan fungsinya, rompi pelampung harus bisa menahan beban berat badan orang yang menggunakan-nya. Bersama-sama dengan badan orang, pelampung rompi memberikan gaya reaksi dari gaya tekan air ke atas. Besarnya gaya reaksi dari rompi pelampung yang merupakan daya apungnya dapat menahan orang untuk tetap terapung pada batas leher, sehingga orang dapat bertahan di air menunggu bantuan atau berenang ke arah tempat aman pada jarak terjangkau. Dan dari ukuran pelampung ini sendiri mampu untuk mengangkat beban sebesar 100kg. Namun, pelampung ini ada beberapa ukuran. Yaitu mulai dari S-XL, 20-40kg untuk ukuran S, 40-70kg untuk yang ukuran M, 70-90kg ukuran L dan 90-100kg untuk ukuran XL (<http://m.indotrading.com/product/rompi-pelampung-atunes-p320559.aspx>).

2.12 Kerangka Berfikir

Dalam penggunaan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019 ini secara keefektifan lebih efektif menggunakan pelampung *noodle* karena dari segi kegunaanya pun memiliki banyak kegunaan dibandingkan dengan pelampung rompi. Dalam penelitian ini juga memiliki kelemahan yaitu, dalam jumlah sampelnya yang terlalu sedikit sehingga kurang maksimal.

2.13 Hipotesis

Menurut Sugiyono dalam Tunjung Sari, P. (2011), Hipotesis yaitu Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.

Berdasarkan uraian masalah landasan teori, maka hipotesis yang dimunculkan adalah :

1. Ada pengaruh penggunaan pelampung *noodle* terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019.
2. Ada pengaruh penggunaan pelampung rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019.
3. Ada perbedaan pengaruh penggunaan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019.
4. Belajar Renang Gaya Dada Dengan Bantuan Pelampung *Noodle* Lebih Baik Atau Lebih Efektif Dibandingkan Dengan Belajar Renang Gaya Dada Dengan Bantuan Pelampung Rompi. Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Siswa Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Tahun 2019.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh dari penggunaan pelampung *noodle* terhadap hasil belajar renang gaya dada di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang pada Tahun 2019.
2. Ada pengaruh dari penggunaan pelampung rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada di SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang pada Tahun 2019.
3. Ada perbedaan pengaruh dari penggunaan pelampung *noodle* dan rompi terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa SD Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang pada tahun 2019.
4. Latihan dengan menggunakan pelampung *noodle* lebih baik dan efektif hasilnya dibandingkan dengan menggunakan pelampung rompi, karena pelampung *noodle* ini banyak mempunyai fungsi untuk latihan jika dibandingkan dengan pelampung rompi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran :

1. Kepala sekolah SD Islam Al-Furqon untuk meningkatkan keterampilan renang siswa seharusnya menambah jam ekstrakurikuler, karena dalam seminggu jam ekstrakurikuler renang hanya sehari saja.

2. Guru pendidikan jasmani ataupun pelatih ekstrakurikuler renang di SD Islam Al-Furqon untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada sebaiknya dengan menggunakan alat bantu pelampung *noodle*, karena pelampung ini merupakan pelampung baru dan mempunyai banyak fungsi dalam satu alat tersebut.
3. Siswa dalam belajar renang di ekstrakurikuler seharusnya lebih serius lagi, supaya hasil yang didapatkannya lebih maksimal.
4. Peneliti yang lain diharapkan semoga mengadakan penelitian lanjutan agar dapat memperoleh variasi-variasi metode belajar yang lain didalam renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Muhammad, (2012). Pengembangan Pendekatan Kontekstual Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*. 14(2): 57-58.
- Aritianto Andri. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Renang SMP Santa Maria Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3(2).
- Arisandi, O. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Dada Studi Lapangan Pada Atlet Pemula Renang Women's Swimming Club Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 248-253.
- Arifin Bustanol. 2013. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD* 1(1), 1-8.
- Barbosa TM, Marinho DA, Costa MJ, Silva AJ. Biomechanics of Competitive Swimming Strokes. In: Klika V, ed. *Biomechanics in Applications*. In Tech, 2011:367-388
- BAGUS APRILIYANTO, R. I. C. O. (2017). Pengaruh Peneraan Alat Bantu *Pull Buoy* dan Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (CRAWL STROKE)(Studi pada Siswa Kelas VII SMP Pahlawan Mojokerto, Kab. Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2).
- Departemen P dan K. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Ermawan Susanto. 2010. *Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan*. Jurnal Bandung: FIK UPI.
- Ermah Suryatna dan Adang Suherman. 2004. *Renang Kompetitif*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Falahudin Iwan. (2014). Pemanfaatan Media Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ligkar Widya Swara* 1 (4), 104-117.
- Faqih Mohammad. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Spectrum Semarang. *Unnes Journal of Sport Science* 2(1).
- FUAD HAMZAH, M.O.K.H.A.M. A. D. (2017). Perbandingan Metode Pembelajaran Langsung dan Metode Pembelajaran Tidak Langsung Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).

- Haller David. 2010. Belajar Berenang. Bandung: Pioner Jaya
- Idrus Ali. 2014. Pola Asuh Orang Tua Terhadap Memotivasi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sekolah Dasar, Kajian Teori dan Praktik Pendidikan* 21(2). 145-151.
- Indradi Setyanto dan Agus Hartoko. 2006. *The Experimen of Floating Ability of Material of Polyurethane and Sterofoam*. Saintek Perikanan: *Indonesia Journal of Fisheries Science and Technology* 2(2): 54-58.
- Hernawan dkk. (2018). Pengembangan Model Pengenalan Air Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. (Volume 12 Edisi 2 Tahun 2018).
- <http://m.indotrading.com/product/rompi-pelampung-atunes-p320559.aspx>
- https://m.indonesian.alibaba.com/p-detail/SWIMMING-POOL-TEACHING-AID-FLOAT-WOGGLE-451349412.html?spm=a2706.amp_mult_detail.item_details#show_specifications
- Jaya, I. P. N. P. K., & Dwirandra, A. A. N. B. (2014). Pengaruh Pendapatan Asli Daerah Pada Belanja Modal Dengan Pertumbuhan Ekonomi Sebagai Variabel Pemoderasi. *E-Jurnal Akuntansi*, 79-92.
- Kristiningrum, E., & Isharyadi, F. (2018). Pemenuhan Persyaratan Standar pengelolaan wisata selama rekreasi. *Pusat penelitian dan pengembangan standardisasi, badan standardisasi Nasional: Jakarta*.
- Lekso, M. F. (2013). Pengaruh metode latihan dan power tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet kelompok umur iv perkumpulan renang spectrum semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1).
- Maulana, A., Azhari, A., & Darmawan, A. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG BERBASIS MOBILE LEARNING UNTUK MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 6(4), 150-155.
- Minarni, M. (2019). UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR PJOK MATERI RENANG GAYA DADA DENGAN MENGGUNAKAN METODE DRILL DAN PERMAINAN SISWA KELAS IV-A SDN SEDATI GEDE 1. *Journal of Indonesian Education*, 2(1), 186-194.

Pedoman Penyusunan Skripsi. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN (2014).

Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.

Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266-271.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Subagyo. 2005. Faktor Penting Dalam Pembelajaran Renang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.

Sugiyanto, F. X., & Keolahragaan-UNY, D. F. I. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suryasumirat, D. S. (2009). Stabilitas Kapal (Suatu Aplikasi Prinsip Mekanika). *LOGISTIK*,2(1), 20-36.

Sukmawati, D. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Santa Maria Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2).

Sunandarti, H., Sugiyanto, S., & Insanisty, B. (2017). MEKANIKA GAYA APUNG PADA OLAHRAGA RENANG. *KINESTETIK*, 1(1).

Temur, Baryam. 2018. *Investigation of the Relationship Between Basic Swimming Instruction and Some Physical and Motor Characteristics*. *Journal of Education and Training Studies*. 6(11): 2324-805X.

Thomas, David G. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Tiller B Jene dan Orr Rob C. 2000. *Dasar-dasar Renang*. Bandung : PT Angkasa. W

Tri Tunggal Setiawan. 2004. *Ketrampilan Renang I*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Tri Tunggal Setiawan, Totok Soedarto dan Chandra. 2012. *Alat Ukur Berbasis*

Sensor Piezoelectric Untu Mengukur Sudut Siku, Kekuatan, dan Hambatan Depan Bagi Perenang. *JURNAL IPTEK OLAHRAGA*. 14(1).

Thein, J.M. 2000. *Aquatic-Based Rehabilitation and Training for Shoulder*. *Journal of Athletic Training*. 35(3): 382-389.

Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).

Ye, C. 2009. *Techniques and Common Errors in Breaststroke*. *Journal of Mianyang Normal University* 5.

Yusuf, R. (2017). STUDI KASUS MINAT SISWA MTs HADIL ISHLAH BILEBANTE TERHADAP OLAHRAGA RENANG. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 411-420.