

PENGARUH METODE *DRILL* BERVARIASI TERHADAP TEKNIK RENANG GAYA PUNGGUNG EKSTRAKURIKULER RENANG DI SDIT AL ISTIQAMAH II

Danu Pradipta¹ Ruslan Abdul Gani¹ Aria Kusuma Yuda¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

Alamat e-mail: 1danupradipta05@gmail.com

ABSTRACT

This research uses a quantitative approach with experimental research methods. The aim of this research is to determine the effect of various drill methods on swimming on basic backstroke swimming techniques. This research was carried out at SDIT Al Istiqamah II. The population of this study was 30 students of SDIT Al Istiqamah II Karawang Regency who took part in extracurricular swimming at SDIT Al Istiqamah II. The results of this study showed that there was a significant increase between the average scores before and after treatment, with a pretest mean of 52.8 increasing to a posttest mean of 90.8. The significance value obtained is less than the significance level, namely $0.000 < 0.05$, indicating that there is a significant influence between the average value before and after treatment. This research concludes that the Drill method in learning backstroke swimming techniques in extracurricular swimming at SDIT AL ISTIQAMAH II is effective in improving students' backstroke swimming test results.

Keywords: Various Drills, Swimming, Backstroke Swimming Techniques

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode drill bervariasi terhadap renang pada teknik dasar renang gaya punggung. Penelitian ini dilaksanakan di SDIT Al Istiqamah II. Populasi penelitian ini adalah siswa/i SDIT Al Istiqamah II Kabupaten Karawang yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SDIT Al Istiqamah II berjumlah 30 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling. Bentuk desain penelitian menggunakan pra-eksperimental design dengan bentuk one-group pretest-posttest design. Instrumen atau alat tes penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian hasil tes. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum dan sesudah perlakuan, dengan mean pretest 52.8 meningkat menjadi mean posttest 90.8. Nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari taraf signifikan yaitu $0,000 < 0,05$, menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara rata-rata nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode Drill dalam pembelajaran teknik renang gaya punggung pada ekstrakurikuler renang di SDIT AL ISTIQAMAH II efektif dalam meningkatkan hasil tes renang gaya punggung siswa.

Kata Kunci: *Drill* Bervariasi, Berenang, Teknik Renang Gaya Punggung

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang

menekankan aktivitas fisik, olahraga, dan gerakan tubuh (Sudarsinah, 2021). Tujuannya adalah untuk

meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, memperluas pengetahuan tentang gaya hidup sehat, serta membentuk sikap sportif dan kecerdasan emosional siswa (Purba *et al.*, 2020).

Dengan mendorong gaya hidup aktif dan sehat, pendidikan jasmani dapat membantu mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh (Syaleh *et al.*, 2019). Dengan demikian, pendidikan fisik atau pendidikan keolahragaan memegang peranan penting dalam membentuk kesejahteraan fisik, mental, dan sosial siswa (Yudha Prawira *et al.*, 2021).

SDIT Al Istiqamah II merupakan salah satu sekolah berbasis Islam terbaik di daerah Karawang, Jawa Barat. Di sekolah tersebut, terdapat kegiatan ekstrakurikuler (ekskul) untuk meningkatkan keterampilan pada bidang non-akademik. Salah satu ekskul yang banyak diminati oleh siswa yaitu berenang.

Olahraga berenang merupakan olahraga air yang menyegarkan dan menyehatkan untuk tubuh dimana berenang merupakan paling disukai masyarakat (Endrawan, I. B.,

Daryanto, Z. P., & Makorohim, 2023). Selain itu, renang juga bisa menjadi sarana hiburan, rileksasi dan kompetisi.

Olahraga renang merupakan cabang olahraga yang berbeda dibandingkan dengan olahraga yang lain, sebab renang menggunakan media air, sehingga olahraga tersebut dipengaruhi oleh gravitasi bumi dan daya tekan air (Meke, K. D. P., Astro, R. B., Bagenda, C., Sulaiman, S., Seda, P., & Djou, 2022).

Salah satu teknik berenang yang diajarkan di ekskul renang SDIT Al Istiqamah II adalah renang gaya punggung. Dalam gaya ini gerakan kaki dan lengan sama seperti pada renang gaya bebas hanya saja posisi tubuhnya yang berbeda. Kedua tangan digerakkan secara bergantian menuju pinggang, posisi mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil napas (Rumpoko *et al.*, 2023).

Gaya punggung merupakan gaya yang paling praktis sebagai gaya pertama bagi mereka yang mulai belajar berenang karena tidak ada kesulitan dalam setiap teknik dasarnya yaitu dalam bernapas serta posisi wajah dan mulut yang bebas dari air (Hannula, 2018). Akan tetapi,

pada kenyataannya masih banyak dijumpai perenang pemula yang kesulitan dalam melakukan koordinasi gerakan renang gaya punggung.

Dalam penelitian Rumpoko (2023) yang dilakukan terhadap mahasiswa Penjas Universitas Tunas Pembangunan Surakarta memaparkan bahwa terdapat beberapa hambatan yang dialami oleh mahasiswa, sehingga belum dapat melakukan renang gaya punggung dengan benar. Penelitian tersebut mengemukakan bahwa posisi badan telentang dirasa cukup sulit dilakukan dalam menjaga posisi badan untuk tetap *streamline*.

Hasil observasi juga mendapati bahwa hambatan lain berasal dari metode yang digunakan oleh pelatih renang dimana pelatih hanya memberikan pengertian secara konvensional. Saat berlatih renang gaya punggung, pelatih jarang mengembangkan metode yang digunakan saat latihan dimana pelatih hanya memberikan arahan berdasarkan pengalamannya saja.

Menurut Aprianova (2016) dalam Gani (2019), metode *drill* adalah salah satu cara mempelajari sesuatu dengan menekankan pada penguasaan teknik gerakan secara

berulang sesuai instruksi agar terjadi otomatisasi pergerakan. Dalam hal ini, belum ditemukan adanya inovasi dalam pengembangan metode latihan agar lebih mudah dimengerti dan menyenangkan bagi siswa. Menurut pendapat siswa, kesulitan yang dialami dalam melakukan gerakan latihan renang gaya punggung dikarenakan pelatih hanya memberi contoh satu atau dua kali saja.

Hal tersebut tentunya menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini. Selain itu, hambatan disebabkan karena tidak digunakannya alat bantu, sehingga menyulitkan proses pemahaman siswa karena dirasa sulit melakukan praktik gerakan sesuai instruksi yang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, upaya peningkatan hasil belajar dapat dilakukan dengan metode *drill* untuk mengatasi rasa takut mencoba sekaligus untuk memperbaiki gerakan siswa. Metode *drill* dapat dikemas dengan konsep belajar sambil bermain dalam pembelajaran gerakan renang gaya punggung. Menurut Aprianova (2016) dalam Gani (2019), metode *drill* adalah salah satu cara mempelajari sesuatu dengan menekankan pada penguasaan teknik gerakan secara

berulang sesuai instruksi agar terjadi otomatisasi pergerakan. Metode *drill* merupakan teknik belajar dengan latihan-latihan yang telah dipelajari secara rutin sehingga siswa mempunyai kecakapan dibidang yang diinginkan.

Dalam mengimplementasikan metode *drill* pada latihan gerakan gaya punggung, penggunaan alat bantu sebagai sarana pelengkap juga diperlukan karena dapat membantu membetulkan posisi perut serta meningkatkan daya apung sehingga mengurangi rasa takut siswa dalam melakukan gerakan. Berangkat dari hal tersebut, penerapan metode *drill* yang divariasikan dengan penggunaan alat bantu memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan kemampuan berenang.

Dalam penelitian ini, ekskul renang diikuti oleh siswa tingkat sekolah dasar dimana sasaran penelitian tersebut mengharuskan untuk menggunakan metode pengajaran dengan lebih variatif dan menarik. Pada penelitian ini, pendekatan dilakukan dengan metode *drill* dimana latihan gerakan akan dilakukan secara berulang. Selain itu, digunakan juga variasi media atau alat bantu yang digunakan pada tiap

pertemuan sehingga akan meningkatkan rasa ingin tahu siswa yang nantinya dapat dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penelitian ini mengadaptasi penggunaan alat bantu renang pada penelitian Rizkiyansyah dan Mulyana (2019) dimana alat bantu atau media yang digunakan berupa papan luncur dan *pull bouy*. Dengan digunakannya alat bantu tersebut, perhatian belajar renang bisa terpusat pada teknik gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan (Ramadhan & Hartoto, 2018).

Akan tetapi, pada penelitian ini dilakukan pembaharuan berupa penambahan alat bantu renang berupa *fins*. Kombinasi ketiga alat bantu tersebut ditujukan agar nantinya dapat meningkatkan daya apung serta membantu gerakan kaki di dalam air agar gerakan kaki efektif dan efisien pada laju renangnya yang dapat mendukung siswa mencapai posisi *streamline* (datar) sehingga tercipta gerakan koordinasi dasar pada renang gaya punggung yang benar. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *drill* bervariasi

terhadap renang pada teknik dasar renang gaya punggung.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesa dari data yang telah dikumpulkan agar sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya. Menurut Sugiyono (2021).

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Akbar (2023), Metode ini digunakan agar penulis dapat mengetahui keefektifan metode drill bervariasi dengan alat bantu renang terhadap teknik dasar renang gaya punggung siswa SDIT Al Istiqamah II.

Variabel adalah fenomena yang merupakan objek penelitian, yaitu konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai, yaitu sumber dari mana data diambil (Turyandi, 2019). Variabel dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Pada variabel bebas (*Independent*) yaitu metode drill bervariasi sebagai variabel (X).
2. Pada variabel terikat (*Dependent*) yaitu Teknik Dasar Renang Gaya punggung variabel (Y).

Bentuk desain penelitian menggunakan pra-eksperimental design dengan bentuk *one-group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2016). Desain pre-experimental adalah bentuk penelitian yang hanya melibatkan satu kelas sebagai kelas eksperimen tanpa ada kelas kontrol (Hamsir, 2017). Sementara menurut Seniaty, dkk (2017), *one group pretest–posttest design* disebut juga *before after design* dimana pada desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan.

Menurut Nursalam (2020), desain ini digunakan sebagai tujuan yang hendak dicapai untuk mengetahui pengaruh metode drill bervariasi terhadap teknik renang gaya punggung.

Dengan demikian, dari uraian di atas metode penelitian yang digunakan yaitu dengan menggunakan teknik populasi dari sampel. Populasi dari penelitian ini adalah siswa/i SDIT Al Istiqamah II Kabupaten Karawang. Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SDIT Al Istiqamah II berjumlah 30 orang. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan (Pradana & Reventiary, 2016).

Apa yang di dapatkan dalam sampel kesimpulannya akan dapat diberlakukan pada populasi. Sehingga sampel itu harus betul-betul bisa mewakili populasi (*representatif*) Instrumen penelitian (Amin *et al.*, 2023).

Sampel dari penelitian ini adalah siswa/i SDIT Al Istiqamah II Kabupaten Karawang yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Teknik pengambilan dan pengumpulan sampel yang digunakan yaitu total *sampling*, penggunaan teknik *sample* tersebut karena didasarkan total populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut berjumlah 30 orang, sehingga keseluruhan populasi pada penelitian ini dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah rubrik penilaian hasil tes, dengan tes yang dilakukan yaitu tes awal dan tes akhir.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskriptif data dari penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah,

nilai rata-rata, *standar deviasi*, *variance*, *mean*, *median*, *mode*, dari masing-masing varibel data lengkapnya.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukan bahwa skor nilai responden pada tes yang telah dibuat oleh peneliti pretest dan posttest dengan responden 30 siswa maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa pengaruh metode drill bervariasi terhadap teknik renang gaya punggung ekstrakurikuler renang di SDIT Al Istiqamah II.

Sementara *pretest* teknik renang gaya punggung menunjukan data yang diolah menggunakan SPSS 26 *for windows* berikut dapat dilihat pada Tabel 1 adalah contoh tabelnya.

Tabel 1 Statistik Deskriptif *pretest*

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		52.80
Median		52.00
Mode		52
Std. Deviation		8.471
Variance		71.752
Range		35
Minimum		37
Maximum		72

Berdasarkan Tabel 1 pada hasil statistik deskriptif memiliki hasil *mean pretest* = 52.8, *median* = 52, *mode* = 52, *Standar Deviasi pretest* = 8.47,

variance pretest = 71.752, skor minimum pretest = 33, skor maximum = 72.

Hasil posttest teknik renang gaya punggung dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Posttest

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		90.80
Median		91.50
Mode		93
Std. Deviation		5.762
Variance		33.200
Range		20
Minimum		80
Maximum		100

Berdasarkan Tabel 2 pada hasil statistik deskriptif memiliki hasil *mean posttest = 90.8, median = 91.5, mode = 93, Standar Deviasi pretest = 5.762, variance pretest = 33.2, skor minimum pretest = 80, skor maximum = 100.*

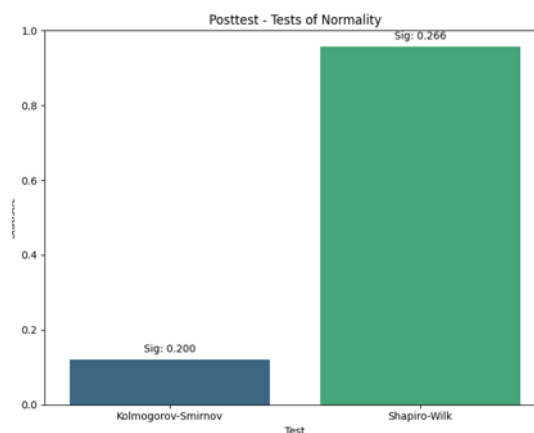
Uji normalis dari hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 3 dan Gambar 1 dibawah ini.

Tabel 3 Uji Normalitas Pretest

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic		Sig.	Statistic		Sig.
	Statistic	df		Statistic	df	
Pretest	.110	30	.200 [*]	.945	30	.121
Posttest	.120	30	.200 [*]	.957	30	.266

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Gambar 1 Uji Normalitas Pretest

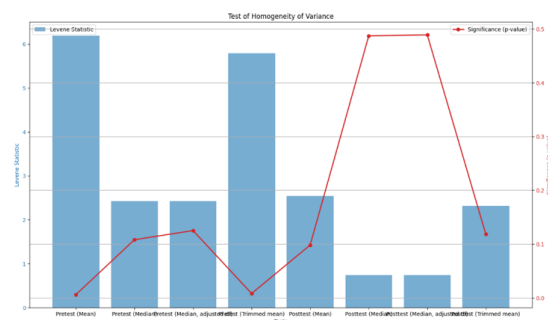
Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian normalitas tes awal (*pretest*) teknik renang gaya punggung diperoleh skor Lhitung = 0,121 dengan n = 30, dan Ltabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ yang lebih besar dari Lhitung Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pretest*) teknik renang gaya punggung siswa berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas dibantu dengan menggunakan Software IBM SPSS Statistics Versi 26 for Windows dengan dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi atau sig. < 0,05 maka distribusi data tidak homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi atau sig. > 0,05 maka distribusi data homogen. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan

output dari analisis uji homogen Levene Test dapat dilihat pada Tabel 4 dan Gambar 2 dibawah ini.

Tabel 4 Uji Homogenitas

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	6.197	2	27	.006
	Based on Median	2.424	2	27	.108
	Based on Median and with adjusted df	2.424	2	14.046	.125
	Based on trimmed mean	5.795	2	27	.008
Posttest	Based on Mean	2.536	2	27	.098
	Based on Median	.739	2	27	.487
	Based on Median and with adjusted df	.739	2	21.627	.489
	Based on trimmed mean	2.319	2	27	.118



Gambar 2 Uji Homogenitas

Setelah mendapatkan data dalam uji normalitas dan uji homogenitas, maka langkah selanjutnya yang akan dilakukan adalah pengujian dalam pembelajaran siswa pada *pretest* dan *posttest*.

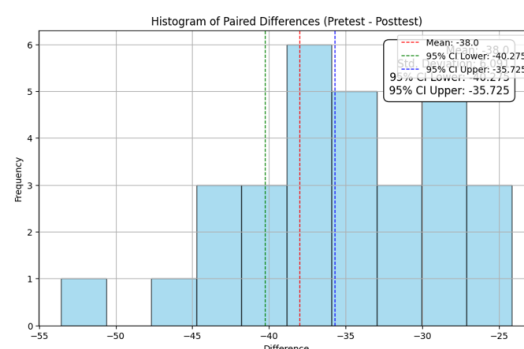
Merujuk pada Tabel 4 dapat dilakukan uji *paired sample t-test* hal ini dikarenakan data berdistribusi normal. Adapun uji ini dibantu dengan menggunakan *Software IBM SPSS Statistics Versi 26 for Windows*.

Kriteria pengambilan keputusannya adalah jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran *passing* bawah bola voli pada data *pretest* dan *posttest*. Jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran *passing* bawah bola voli pada data *pretest* dan *posttest*. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan *output* dari analisis uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 5 dan Gambar 3 dibawah ini.

Tabel 5 Uji Paired Sample t-test

		Paired Differences					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference	Sig.	
					Lower Bound	Upper Bound	(2-tailed)
Prai	Posttest	-38.000	6.091	1.112	-40.275	-35.725	.000

Berdasarkan tabel *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi = 0,000 nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara pembelajaran passing bawah bola voli pada data *pretest* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Pada tabel t diperoleh thitung negatif, yaitu -34.169 yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari pada rata-rata sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode drill bervariasi memiliki pengaruh terhadap teknik renang gaya punggung ekstrakurikuler renang di SDIT AL ISTIQAMAH II.



Gambar 3 Uji Paired Sample t-test

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan pendekatan statistika, menunjukkan bahwa tes yang telah peneliti lakukan di SDIT AL ISTIQAMAH II mendapatkan hasil yang valid dan signifikan. Tahap awal dalam penelitian yaitu peneliti mengambil *pretest* untuk seluruh sampel sebagai tes awal, setelah itu dilakukan *treatment* yang terdiri dari 8 pertemuan.

Pertemuan pertama dan kedua berfokus pada pembelajaran *streamline* badan renang gaya punggung serta melatih tungkai, pertemuan ketiga dan keempat yaitu pelatihan sikap tungkai kaki, pertemuan lima dan enam latihan tangan dengan kombinasi alat papan dan fins, pertemuan ketujuh latihan koordinasi gerakan lengan-nafas dengan alat bantu fins dan pertemuan kedelapan yaitu pelatihan koordinasi gerakan lengan dengan menggunakan alat bantu papan.

Setelah dilakukan *treatment*, dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah metode *drill* memiliki pengaruh terhadap teknik renang gaya punggung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi ketakutan dan ketidakmampuan siswa dalam posisi *streamline* pada teknik renang gaya punggung melalui metode *drill* yang bervariasi dan menggunakan alat bantu. Analisis data pretest dan posttest menunjukkan bahwa ketiga alat bantu tersebut berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pembelajaran teknik renang gaya punggung. Penelitian ini menilai pengaruh masing-masing alat bantu terhadap lima gerakan dasar: sikap tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, napas, dan koordinasi.

Pada gerakan sikap tubuh, alat bantu pullbuoy digunakan untuk membantu siswa mempertahankan posisi tubuh yang lurus dan streamline di air. Data *pretest* menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap tubuh siswa adalah 52.8. Setelah latihan dengan pullbuoy, rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 90.8. Analisis statistik menggunakan nilai hitung sebesar -38 menunjukkan peningkatan ini signifikan. Hal ini

menunjukkan bahwa pullbuoy sangat efektif dalam membantu siswa mengatasi kesulitan dalam menjaga sikap tubuh yang baik, yang merupakan dasar penting dalam renang gaya punggung.

Untuk gerakan tungkai, papan luncur dan fins digunakan sebagai alat bantu. Papan luncur membantu siswa fokus pada gerakan kaki tanpa harus memikirkan gerakan tangan atau posisi tubuh, sementara fins membantu meningkatkan kekuatan dan kecepatan kaki. Pada *pretest*, rata-rata skor gerakan tungkai dengan papan luncur adalah 52.8, dan setelah latihan meningkat menjadi 90.8. Sementara itu, rata-rata skor gerakan tungkai dengan fins juga menunjukkan peningkatan signifikan dari 52.8 pada *pretest* menjadi 90.8 pada *posttest*. Kedua hasil ini signifikan secara statistik dengan nilai hitung sebesar -38, menunjukkan bahwa kedua alat bantu ini efektif dalam meningkatkan keterampilan gerakan tungkai siswa. Peningkatan yang lebih tinggi dengan fins menunjukkan bahwa alat ini tidak hanya membantu dalam teknik tetapi juga dalam kekuatan dan kecepatan kaki.

Pada gerakan lengan, pullbuoy digunakan untuk fokus pada gerakan

tangan. Alat ini memungkinkan siswa untuk melatih gerakan tangan tanpa perlu khawatir tentang gerakan kaki atau posisi tubuh yang dapat mengganggu. Data *pretest* menunjukkan bahwa rata-rata skor gerakan lengan siswa adalah 52.8, yang kemudian meningkat menjadi 90.8 pada *posttest* setelah latihan dengan pullbuoy. Peningkatan ini juga signifikan secara statistik dengan nilai hitung sebesar -38. Ini menunjukkan bahwa pullbuoy sangat membantu dalam melatih dan memperbaiki teknik gerakan lengan, memungkinkan siswa untuk lebih fokus dan mendapatkan hasil yang lebih baik dalam gerakan tangan.

Untuk gerakan napas, latihan dilakukan tanpa alat bantu khusus. Teknik pernapasan dalam renang gaya punggung melibatkan koordinasi yang baik antara gerakan tangan dan rotasi tubuh. Rata-rata skor *pretest* untuk napas adalah 52.8, meningkat menjadi 90.8 pada *posttest*. Peningkatan ini signifikan dengan nilai hitung sebesar -38, tetapi perbedaannya tidak sebesar peningkatan yang diamati pada gerakan lainnya dengan alat bantu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun napas dapat ditingkatkan melalui

latihan yang konsisten, penggunaan alat bantu khusus mungkin diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih signifikan.

Gerakan koordinasi melibatkan sinkronisasi antara sikap tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, dan pernapasan. Latihan koordinasi dilakukan tanpa alat bantu khusus. Rata-rata skor *pretest* untuk koordinasi adalah 52.8, dan meningkat menjadi 90.8 pada *posttest*. Meskipun peningkatan ini signifikan dengan nilai hitung sebesar -38, perbedaannya tidak sebesar peningkatan yang diamati pada gerakan yang menggunakan alat bantu. Ini menunjukkan bahwa latihan dasar tanpa alat dapat membantu, namun penggunaan alat bantu tertentu dapat memberikan hasil yang lebih signifikan dan efisien.

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* bervariasi dengan penggunaan alat bantu papan luncur, fins, dan pullbuoy memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik renang gaya punggung. Pullbuoy terbukti sangat efektif dalam meningkatkan sikap tubuh dan gerakan lengan, dua gerakan dasar yang krusial dalam renang gaya punggung. Papan luncur

dan fins, di sisi lain, sangat efektif dalam meningkatkan gerakan tungkai, dengan fins memberikan peningkatan yang lebih besar dalam hal kekuatan dan kecepatan kaki.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan hasil hipotesis dari rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan yaitu *mean pretest* 52.8 menjadi *mean posttest* 90.8. Sedangkan, hasil perhitungan pengujian hipotesis diperoleh nilai signifikansi yang kurang dari taraf signifikan yaitu $0,000 < 0,05$, Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan.

Hasil perhitungan statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest* teknik renang gaya punggung maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh metode *Drill* dalam pembelajaran teknik renang gaya punggung ekstrakurikuler renang di SDIT AL ISTIQAMAH II. Dapat dilihat dari pembelajaran teknik renang gaya punggung dengan menerapkan metode *drill* ternyata mampu

meningkatkan hasil tes renang gaya punggung siswa saat kegiatan ekstrakurikuler renang berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Weriana, Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Experimental Research Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Januari, 2023*(2), 465–474.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar, 14*(1), 15–31.
- Endrawan, I. B., Daryanto, Z. P., & Makorohim, M. F. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Renang melalui Media Media Aplikasi Adobe Flash CS6. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 12*(1), 68–81.
- Gani, R., Tangkudung, J., & Dlis, F. (2019). Development Exercise Model In Butterfly Swimming For Athletesin The Age Group 11-13 Years Based on Drill Throught Android App. *Journal of Education, Health and Sport, 9*(6), 376–387. <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/7109%0Ahttps://apcz.umk.pl/JEHS/article/download/7109/21271>
- Hamsir. (2017). Penerapan Metode Eksperimen Terhadap Hasil Belajar Fisika Peserta Didik SMA Negeri 1 Turatea Kabupaten

- Jeneponto. *Jurnal Penelitian dan Penalaran*, Vol.4(No.1), 735.
- Hannula. (2018). *Coaching Swimming Successfully*.
- Meke, K. D. P., Astro, R. B., Bagenda, C., Sulaiman, S., Seda, P., & Djou, A. M. G. (2022). Persepsi Mahasiswa Terhadap Desain Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka: Survei pada Program Studi Ilmu Hukum Universitas Flores. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 934–943.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2060>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (5 ed.). Salemba Medika.
- Pradana, M., & Reventiary, A. (2016). Pengaruh Atribut Produk terhadap Keputusan Pembelian Sepatu Merek Customade (Studi di Merek Dagang Customade Indonesia). *Jurnal Manajemen*, 6(1), 1–10.
<https://doi.org/10.26460/jm.v6i1.196>
- Purba, R. D., Sianturi, F., Iddris, M., Sihombing, R., Alfarisi, H., & Nurkadri. (2020). Pembelajaran dan Pengembangan Pendidikan Fisik untuk Mahasiswa. *Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*, 2(10), 9–16.
- Ramadhan, D. M., & Hartoto, S. (2018). Pengaruh Alat Bantu Renang Swim Board terhadap Hasil Belajar renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas X SMAN 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 4–7.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112–123.
<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- Rumpoko, S. S., Sholeh, M., Sistiasih, V. S., Yanto, R. K., Pembangunan, U. T., Pembangunan, U. T., Tunas, U., Surakarta, U. M., & Pembangunan, U. T. (2023). Dengan Media Alat Bantu Sederhana Pada Mahasiswa Penjas. 4, 1–5.
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. . (2017). *Psikologi Eksperimen*. PT Indeks.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar. *Pgsd Stkip Pgr*, 3(3), 1–10.
<https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Sugiyono. (2016). Sugiyono, Metode Penelitian. Sugiyono.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap

Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 30–39. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>

Turyandi, I. (2019). *Metodologi Penelitian*. ALFABETA.

Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>