

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS
MENGUNAKAN PAPAN PELAMPUNG PADA ANAK USIA 7-14
TAHUN DI CLUB RENANG GLODIUS SWIMM**

James Riady Ketaren¹, Deasyi Natalia Sitepu²

^{1,2} POR FKIP Universitas Quality Berastagi

¹jamesketaren08@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of freestyle swimming technique training using a kickboard on improving freestyle swimming skills among children aged 7–14 years at Glodius Swim Swimming Club. This research employed a quantitative method with an experimental approach using a One Group Pretest–Posttest Design. The population of this study consisted of swimming training participants at Glodius Swim Swimming Club aged 7–14 years, with a sample of 10 children selected through a purposive sampling technique. The research instruments were observation sheets and freestyle swimming skill assessment rubrics covering body position, kicking technique, arm stroke, breathing coordination, and overall freestyle movement coordination. Data collection was conducted through an initial test (pretest) before the treatment and a final test (posttest) after participants received freestyle swimming technique training using a kickboard. Data analysis was carried out through prerequisite tests, including normality and homogeneity tests, followed by hypothesis testing using the Paired Sample t-test to determine differences between pretest and posttest results. The results showed that freestyle swimming technique training using a kickboard improved freestyle swimming skills among children aged 7–14 years at Glodius Swim Swimming Club. The use of a kickboard helped participants maintain body position, improve coordination between leg and arm movements, and develop better breathing techniques, resulting in more effective freestyle swimming performance.
Keywords: swimming training, freestyle swimming, kickboard, swimming skills, children aged 7–14 years.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik renang gaya bebas menggunakan papan pelampung terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada anak usia 7–14 tahun di Club Renang Glodius Swim. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dan desain penelitian One Group Pretest–Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta latihan renang di Club Renang Glodius Swim yang berusia 7–14 tahun, dengan sampel penelitian sebanyak 10 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dan rubrik penilaian keterampilan teknik renang gaya bebas yang meliputi aspek posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, koordinasi pernapasan, dan koordinasi keseluruhan gerakan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (posttest) setelah peserta mengikuti program latihan

teknik renang gaya bebas menggunakan papan pelampung. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas, kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan teknik renang gaya bebas menggunakan papan pelampung memberikan peningkatan terhadap keterampilan renang gaya bebas pada anak usia 7–14 tahun di Club Renang Glodius Swim. Penggunaan papan pelampung membantu peserta dalam mempertahankan posisi tubuh, meningkatkan koordinasi gerakan kaki dan tangan, serta memperbaiki teknik pernapasan sehingga kemampuan renang gaya bebas menjadi lebih efektif.

Kata kunci: latihan renang, gaya bebas, papan pelampung, keterampilan renang, anak usia 7–14 tahun.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Salah satu cabang olahraga yang memiliki manfaat besar bagi perkembangan motorik anak adalah renang. Renang dapat meningkatkan kekuatan otot, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta kemampuan pernapasan.

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya renang yang paling umum diajarkan kepada pemula karena gerakannya relatif sederhana dan efisien. Namun, dalam praktiknya, banyak anak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar gaya bebas, terutama pada koordinasi gerakan kaki, posisi tubuh, dan teknik pernapasan.

Salah satu media bantu yang sering digunakan dalam pembelajaran renang adalah papan pelampung. Papan pelampung membantu perenang menjaga keseimbangan tubuh sehingga peserta latihan dapat lebih fokus pada penguasaan gerakan tertentu, khususnya gerakan kaki dan koordinasi pernapasan.

Berdasarkan observasi di Club Renang Glodius Swim, ditemukan bahwa kemampuan renang gaya bebas anak usia 7–14 tahun masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik renang gaya bebas menggunakan papan pelampung terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas anak.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design.

Subjek penelitian berjumlah 10 anak usia 7–14 tahun di Club Renang Glodius Swim. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Prosedur penelitian terdiri atas:

1. Pelaksanaan pretest
2. Pemberian treatment selama 8 pertemuan
3. Pelaksanaan posttest

Instrumen penelitian berupa rubrik penilaian keterampilan renang gaya bebas yang mencakup:

- Posisi tubuh
- Gerakan kaki
- Gerakan tangan
- Pernapasan
- Koordinasi gerak

Data dianalisis menggunakan:

- Uji normalitas
- Uji homogenitas
- Paired Sample t-test

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil pretest menunjukkan kemampuan awal peserta masih berada pada kategori cukup dengan rata-rata nilai **60,00**. Hal ini

menunjukkan sebagian besar peserta masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar renang gaya bebas.

Setelah diberikan latihan menggunakan papan pelampung selama 8 pertemuan, hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata nilai menjadi **86,00**. Terjadi peningkatan kemampuan sebesar **33,3 poin**.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar **0,624** dan posttest sebesar **0,711**, sehingga data berdistribusi normal. Uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,541**, yang berarti data homogen.

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi **0,000 < 0,05**, sehingga hipotesis alternatif diterima. Artinya, terdapat pengaruh signifikan latihan teknik renang gaya bebas menggunakan papan pelampung terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas anak usia 7–14 tahun di Club Renang Glodius Swim. Penggunaan papan pelampung membantu peserta dalam menjaga keseimbangan tubuh di air sehingga anak lebih fokus pada latihan gerakan kaki dan koordinasi pernapasan. Media bantu ini terbukti mempermudah proses pembelajaran

motorik, khususnya dalam penguasaan teknik dasar renang gaya bebas.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan teknik renang gaya bebas menggunakan papan pelampung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada anak usia 7–14 tahun di Club Renang Glodius Swim. Peningkatan rata-rata nilai dari **60,00** menjadi **86,00** menunjukkan bahwa penggunaan papan pelampung efektif dalam membantu anak menguasai teknik dasar renang gaya bebas, terutama pada aspek posisi tubuh, gerakan kaki, dan koordinasi pernapasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa. (2023). *Jago renang: Pengertian dan teknik dasar renang*. Penerbit Olahraga Nusantara.
- Kusuma. (2023). Teknik renang gaya bebas. Media Edukasi.
- Miyashita, M. (2022). Relationship between body position and freestyle swimming velocity. *Journal of Sports Science*, 40(4), 389–397.
- Ningsih. (2022). Pengaruh penggunaan papan pelampung terhadap teknik renang gaya bebas. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), 45–52.
- World Health Organization. (2022). *Global physical activity guidelines for children and adolescents*. World Health Organization
- American Academy of Pediatrics. (2021). *Swimming and child development*. AAP
- Prasetyo. (2024). Latihan terarah untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 66–75.
- Riyanto. (2024). *Dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga*. Rajawali Pers.
- Schmidt, Richard A., & Lee, Timothy D.. (2021). *Motor learning and performance*. Human Kinetics
- Setiawan. (2024). *Pembelajaran renang untuk anak usia dini*. Edu Sport Press.
- Suryani. (2023). Efektivitas alat bantu papan pelampung dalam pembelajaran renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 22–30.