

**PENGARUH RENANG GAYA BEBAS TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI USIA REMAJA 11 – 15 TAHUN**

***THE EFFECT OF FREESTYLE SWIMMING ON PHYSICAL FITNESS OF
ADOLESCENTS AGED 11 – 15 YEARS***

Mauludiya Nuril Arifianti¹, Riga Mardhika².

*^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl Dukuh
Menanggal X11, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

**email: naurilmaulidiya@gmail.com*

Abstrak

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian dengan judul “ Pengaruh Gaya Bebas Terhadap Kebugaran Jasmani Usia 11- 15 Tahun “. Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh renang gaya bebas terhadap kebugaran jasmani. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Dari penjelasan diatas menggunakan metode eksperimen dengan sampel tidak dipisah maksudnya peneliti memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pertama diberi pretest (Kebugaran Jasmani) untuk mengetahui hasil awal dari sampel sebelum objek mendapatkan perlakuan (treatment), setelah itu diberi perlakuan (treatment) dan diakhiri dengan pengukuran post test (Kebugaran Jasmani) sehingga dapat diketahui dengan perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan, (Ali Maksum, 2012:97). Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dinyatakan bahwa terdapat faktor test kebugaran jasmani yang mempengaruhi suatu prestasi dalam olahraga renang. Beberapa faktor tersebut berupa fisik, teknik, dan psikologis. Salah satu komponen signifikan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atlet dalam olahraga prestasi adalah psikologis atlet, latihan, persiapan dan juga saat bertanding. Psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti emosi, motivasi, self- efficacy dan beberapa aspek psikologis lainnya. Dalam penelitian melalui atlet renang gaya bebas didapati hasil bahwa peningkatan tersebut berpengaruh signifikan dapan mengurangi tingkat test kebugaran jasmani.

Kata kunci: Pengaruh Renang Gaya Bebas, Kebugaran Jasmani.

Abstract

The kind of study to be used in a study entitled "the free - style effect on physical fitness of 11- 15 years of age." The study is rooted in the problem of seeing how free-style swimming affects physical fitness. The research method that the writer used in this study was the method of experimental research. From the foregoing to use experimental methods of fragmentary samples, researchers have one group (sample), measured twice, first pretests to determine the initial results of the sample before the object receives treatment, after which is treated and ends with the measuring of a post test and thus can be determined by the difference in the results of treatment (ali mean, 2012:97). Based on the results of the above study it may be stated that there is a physical fitness test factor that influences a certain achievement in swimming exercise. Some of these factors are physical, technical, and psychological. One significant component that can affect the

success of an athlete in a performance sport is psychological of the athlete, exercise, preparation and also at the game. Psychological constitutes the structure and function of psychic aspects, such as emotions, motivation, self-explanatory acy and some other psychological aspect. In the study by freestyle swimming athletes found results that the increase in significantly affected precipitation reduced levels

Keywords: *free-style swimming effect, physical fitness*

PENDAHULUAN

Kebugaran merupakan salah satu komponen yang sangat penting bagi tubuh manusia terutama pada remaja. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang, serta aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran dalam tubuh manusia memiliki kebugaran yang berbeda-beda. Dalam dunia kesehatan kebugaran jasmani sangat penting bagi kalangan usia. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya. Beberapa kalangan usia melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terserang penyakit.

Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “ kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”. Adapun kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Agus Mukhlolid (2004:3) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Dimasa Perkembangannya renang sudah dikenal sejak zaman pra-sejarah. Sejak penemuan gua-gua yang dipercaya sebagai tempat perenang batu gua-gua tersebut berada di Barat Daya Mesir. Bukti memperkuat juga ditemukan di Mesir, pada stempel lilin yang diperkirakan

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian dengan judul “ Pengaruh Gaya Bebas Terhadap Kebugaran Jasmani Usia 11- 15 Tahun “. Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh renang gaya bebas terhadap kebugaran jasmani. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2013:107) menyatakan, bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah desain penelitian pre eksperimental.

Dari penjelasan diatas menggunakan metode eksperimen dengan sampel tidak dipisah maksudnya peneliti memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pertama diberi pretest (Kebugaran Jasmani) untuk mengetahui hasil awal dari sampel sebelum objek mendapatkan perlakuan (treatment), setelah itu diberi perlakuan (treatment) dan diakhiri dengan pengukuran post test (Kebugaran Jasmani) sehingga dapat diketahui dengan perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan, (Ali Maksum, 2012:97).

Menurut Mulyaningsih (2011: 19), Populasi ialah sekumpulan orang, hewan, tumbuhan atau benda yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi akan menjadi wilayah generalisasi kesimpulan hasil penelitian. Menurut ridwan dalam Buchari Alma (2015:10) Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Melihat pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan masalah penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet 11-15 tahun dari club POR Suryanaga yang atletnya berjumlah 11 atlet dari semua umur. Kemudian ditentukan kriteria untuk pengambilan sampel.

Menurut sugiyono (20018:81), sampel adalah bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi. bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Berikut ini ketentuan kriteria pengambilan sampel.

Diperlukan tes untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian yang dapat memberikan kontribusi bagi yang dilaksanakan pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka pemecahan masalah dan mencapai tujuan penelitian. Instrumen adalah sebuah tes atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam satu penelitian dan penilaian. Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani dilakukan dengan menggunakan Latihan Cardiorespiratory Endurance. Cardiorespiratory endurance adalah latihan endurance atau daya tahan yang biasa dilakukan secara umum. Latihan ini memiliki tujuan meningkatkan kemampuan seluruh bagian tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang hingga cepat dengan waktu yang cukup lama. Rangkaian test sprint, pull-up, squad, sit up, vertical jump, lari jarak sedang.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Normalitas Analisis uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Z untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak.

Uji Homogenitas Untuk mengetahui apakah variasi antara kelompok yang diuji berbeda atau tidak. Uji homogenitas menggunakan Level Statistics dengan bantuan SPSS 22. Uji Hipotesis atau Uji-t adalah teknik analisis data yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Dan penelitian ini menggunakan paired sample t-Test

untuk sampel yang berbeda dikarenakan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari dua kelompok yang berbeda dalam pemberian treatment atau pemberian latihannya.

Tabel 1.1 Norma Test Kebugaran Jasmanin (Nurhasan, 2013:74)

No.	Jumlah Nilai	Klarifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing- masing).

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang hasil peningkatan renang gaya bebas setelah melakukan tes kebugaran jasmani pada perenang POR SURYANAGA di kolam renang gunung sari surabaya. Berikut hasil pretest dan post test peningkatan renang gaya bebas setelah melakukan tes kebugaran jasmani pada perenang POR SURYANAGA di kolam renang gunung sari surabaya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dinyatakan bahwa terdapat faktor test kebugaran jasmani yang mempengaruhi suatu prestasi dalam olahraga renang. Beberapa faktor tersebut berupa fisik, teknik, dan psikologis. Salah satu komponen signifikan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atlet dalam olahraga prestasi adalah psikologis atlet, latihan, persiapan dan juga saat bertanding. Psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti emosi, motivasi, self- efficacy dan beberapa aspek psikologis lainnya. Dalam penelitian melalui atlet renang gaya bebas didapati hasil bahwa peningkatan tersebut berpengaruh signifikan dapan mengurangi tingkat test kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan serangkaian kegiatan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa pengaruh renang gaya bebas terhadap kebugaran jasmani usia 11-15 tahun di POR Suryanaga kolam renang gunung sari Surabaya. Bahwa nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0,000, sehingga nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen <0,05, sehingga ada yang signifikan pada test kebugaran jasmani sprint, squad, sit up. Renang gaya bebas terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani remaja usia 11-15 tahun.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang perlu disampaikan sebagai saran atau masukan sebagai berikut :

1. Bagi peneliti

- a. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian dengan tema yang serupa.

- b. Diharapkan peneliti selanjutnya menambah jumlah responden lebih banyak sehingga hasil yang didapat akurat.

2. Bagi pelatih

Test kebugaran jasmani dan renang gaya bebas ini agar sering dilakukan saat pembelajaran atau saat Istihian agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada perenang dan kecepatan terhadap renang gaya bebas.

3. Bagi Responden

Diharapkan rutin melakukan TKJI dan renang gaya bebas menggunakan serangkaian alat yang sudah ditentukan untuk meningkatkan kemampuan dalam berenang secara maksimal.

Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan biomotor yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini hanya melakukan 3 test dari 6 tes TKJI yaitu sprint, squad, dan sit up. Sehingga perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti

pengaruh faktor lain yang belum dilakukan terhadap kepuasan responden atau atlet.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ernest W. Maglischo 2003. *Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas*. Bandung: *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia* Volume 11 Nomor 2.
- Ermawan, Susanto. (2010). *Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husdarta, J.S dan Kusmaedi, N. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Hartono. Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani: (Sebuah Pengantar)*. Surabaya. Unesa University Press..
- Maksum, Ali (2009) *Metode Penelitian olahraga*, Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press
- Janie, 2012. *Analisis faktor- faktor yang mempengaruhi pengangguran di Indonesia periode 1998- 2014*. *Jurnal PASTI* Volume X Nomor 2.
- Nurhasan 2013. *Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi*. Tasikmalaya : *Jurnal Refleksi Edukatika* Volume 6 No. 2 Juni 2016.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI
- Riadi, Mastur. 2010. *Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban (Weight Training)*. Mataram: Insitut Keguruan Ilmu Pendidikan Mataram.
- Saputra. Y.M. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santosa Giriwijoyo 2007. *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*. Denpasar: Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014.
- Sudarsono, C. 2008. *Kebugaran*. Kuliah pengantar pada kelas foundation
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). Statistika untuk Penelitian. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Suhari, DKK, Ed, (2019). Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi, Artikel Ilmiah, Surabaya, Adi Buana Surabaya University, Press
- Setiawan, Tri Tunggal. 2004. Renang Dasar1. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian. Surabaya: Unesa University Press