

**PENGARUH TEKNIK DASAR DAN PERMAINAN KINCIR BOLA  
TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA PUNGGUNG PESERTA  
EKSTRAKURIKULER KELAS III, IV, V SD BUDI MULIA DUA  
KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

***INFLUENCE BASIC TECHNIC AND KINCIR BOLA GAME FOR  
BACKSTROKE SKILL AQUATIC EXTRACURRICULAR PARTICIPANT CLASS  
III, IV, VBUDI MULIA DUA ELEMENTARY SCHOOL SLEMAN YOGYAKARTA***

Oleh: Claudia Megawati Suyanto, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: [mega\\_claudia93@yahoo.com](mailto:mega_claudia93@yahoo.com)

**Abstrak**

Sekolah Dasar Budi Mulia Dua menerapkan pembelajaran renang sebagai salah satu ekstrakurikuler. Pada pelaksanaannya beberapa peserta ekstrakurikuler hanya bisa beberapa gaya saja dalam renang, sehingga perlu dibantu permainan air yang dapat membuat Peserta ekstrakurikuler menjadi mudah belajar gaya punggung salah satunya permainan kincir bola. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler kelas III, IV, V Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Yogyakarta dengan permainan kincir bola. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan Permainan Kincir Bola. Instrumen berupa lembar observasi indikator keberhasilan renang gaya punggung. Subjek penelitian adalah campuran anak kelas II, IV, V yang menjadi peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua Yogyakarta sebanyak 15, 11 anak putra dan 4 putri. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*). Hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (13,315) >  $t_{tabel}$  (2,132), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{table}$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik dasar dan permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

**Kata kunci :** *permainan kincir bola, renang gaya punggung, ekstrakurikuler.*

**Abstract**

Budi Mulia Dua Elementary School apply swim learning as the one of extracurricular. In implementation some extracurricular participant just can be some stroke, so water game can easy to help extracurricular participant how to learning the backstroke with kincir bola game. The purpose this research is to improve backstroke skills extracurricular participant class III, IV, V in Budi Mulia Dua Elementary School with kincir bola game. The kind of research used in this research is experiment with kincir bola game. The instrument is observation sheet indicators of success backstroke. The subject research is 15 extracurricular participant from class III, IV, V. Data analysis techniques using hypothesis with paired sample t test. The research result is  $t_{count}$  (13,315) >  $t_{table}$  (2,132), and  $p$  (0,000) < 0,05, this result is  $t_{count}$  more than  $t_{table}$ . So can be concluded there are significant basic techniques and kincir bola game against backstroke skills of extracurricular participant in Budi Mulia Dua Elementary School.

**Keywords:** *kincir bola game, backstroke, extracurricular.*

**PENDAHULUAN**

Olahraga renang yang dijadikan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler mampu memberikan kontribusi yang lebih bagi para peserta kegiatan tersebut yang diharapkan peserta

ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua memiliki keterampilan renang yang baik. Memiliki keterampilan renang yang baik karena siswa terbiasa untuk melakukan olahraga air tersebut sehingga siswa diyakini memiliki tingkat kebugaran yang baik karena tubuh terbiasa melakukan aktivitas gerak. Melihat anak akan lebih susah beradaptasi dalam olahraga renang dikarenakan mereka harus mengerti cara mengambil dan membuang nafas yang benar saat melakukannya. Peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua dominan hanya bisa beberapa gaya saja dalam renang, belum banyak yang dapat berenang gaya punggung dengan dibantu permainan air yang dapat membuat peserta ekstrakurikuler menjadi mudah dalam belajar gaya punggung. Pada dasarnya anak-anak suka dengan permainan dan akan lebih semangat dalam mengerjakannya, karena permainan dapat membantu kecerdasan anak dalam menangkap sebuah gerak yang belum mereka kuasai. Permainan kincir bola merupakan permainan yang dapat menunjang kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam keterampilan gaya punggung. Menurut Kasiyo Dwijowinoto (1979 : 1) Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. (Badruzaman 2007 : 13) "

*the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift".* yang lebih kurang maknanya adalah "upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air".

Teknik dasar renang gaya punggung atau prinsip-prinsip mekanis renang gaya punggung sama seperti yang terdapat pada renang gaya lainnya. Menurut David G Thomas (2002 : 25) teknik renang gaya punggung dapat dibagi menjadi seperti berikut : a) posisi badan, b) gerakan kaki, c) gerakan lengan, d) gerakan pengambilan nafas, e) koordinasi gerakan, f) daya apung. Permainan kincir bola adalah permainan yang dilakukan siswa dengan menggunakan alat bola sebagai sarana penunjang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung. Permainan ini dilakukan dengan menggunakan bola besar berukuran 15 cm dengan kedalaman air rata-rata (tidak terlalu dalam dan tidak terlalu dangkal).

Menurut Sukadiyanto, (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Latihan gaya punggung belum banyak diterapkan diberbagai sekolah dasar di Yogyakarta.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian

tentang “Pengaruh Teknik Dasar dan Permainan Kincir Bola terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Kelas III, IV, V di Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Dengan cara sebelum memberikan *treatment* diadakan *pretest* terlebih dahulu dan setelah dilakukan *treatment* diadakan *posttest* untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh kemampuan peserta ekstrakurikuler setelah mendapat *treatment* dan membuktikan hipotesis dalam penelitian tersebut. Rancangan penelitian sebagai berikut

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang *Depok Sport Center*. Waktu pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 29 Januari 2016, sedangkan data *posttest* 11 Maret 2016. Pemberian latihan atau *treatment* dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2016 sampai 9 Maret 2016.

### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler renang di SD Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman

Yogyakarta yang berjumlah 15 peserta yang merupakan campuran dari kelas III, IV, dan V yang terdiri dari 11 peserta putra dan 4 peserta putri. Merupakan penelitian populasi maka semua populasi akan dites.

### **Prosedur Penelitian**

Peserta ekstrakurikuler melakukan *pretest* dengan tes keterampilan renang gaya punggung. Latihan dilaksanakan tiga kali seminggu dengan setiap kali pertemuan 60 menit. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, setelah dilakukan latihan selama 16 kali pertemuan lalu dilakukan *posttest*. Kemudian dibandingkan antara *pretest* dan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi indikator keberhasilan renang gaya punggung sekolah dasar yang sudah divalidasi oleh ahlinya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes keterampilan renang gaya punggung. Peserta ekstrakurikuler akan mendapatkan *treatment* berupa latihan teknik dasar dan permainan kincir bola selama 16 kali pertemuan. Pengukurannya menggunakan *pre-test* dan *pos-test*.

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini tidak menggunakan uji prasyarat dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian populasi, analisis data yang digunakan adalah uji-t. Pagaruh teknik dasar dan permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler kelas III, IV, V Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Yogyakarta, dianalisis sebagai berikut.

#### 1. Uji t

Penelitian ini menggunakan uji t sampel berpasangan dengan taraf signifikansi 0,05.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pengaruh teknik dasar dan permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler kelas III, IV, V Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Yogyakarta dapat dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Data Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Yogyakarta *Pretest*

Hasil penelitian keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 11; nilai maksimum = 21; rerata = 12,86; median = 11; modus = 11 dan *standard deviasi* = 3,27. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Yogyakarta *Pretest*.**

No	Interval	F	Persentase
1	20-22	1	6,67
2	17-19	2	13,33
3	14-16	0	0
4	11-13	12	80
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

#### 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta *Posttest*

Hasil penelitian keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 17, nilai maksimum = 24; rerata = 18,6; median = 18; modus = 17 dan *standard deviasi* = 2,09.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta Posttest**

No	Interval	F	Persentase
1	23-24	1	6,67
2	21-22	2	13,33
3	19-20	3	20
4	17-18	9	60
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

### 3. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini untuk mengetahui hasil uji t. Hasil uji T dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (13,315)  $>$   $t_{tabel}$  (2,132), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  dan  $p$  lebih kecil dari 5%. Hasil tersebut diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh permainan kincir bola yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (13,315)  $>$   $t_{tabel}$  (2,132), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  dan  $p$  lebih kecil dari 5%. Hasil tersebut diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh permainan kincir bola yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan pengertian permainan Menurut Freud dan Erickson (Santrock, 2006 : 273) permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang

<i>Pretest – posttest</i>	<b>D f</b>	<b>T tabel</b>	<b>T hitu ng</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Keterampilan renang gaya punggung	<b>1 4</b>	<b>2,13 2</b>	<b>13,3 15</b>	<b>0,0 00</b>	<b>0,05</b>

sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik, karena tekanan tekanan terlepaskan didalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan. Terlihat yang tadinya anak-anak merasa kesulitan untuk

berlatih renang gaya punggung akan tetapi saat berlatih dengan menggunakan metode permainan, pemikiran bahwa renang gaya punggung sulit untuk dilakukan menjadi mudah dan menyenangkan untuk dilakukan. Peserta ekstrakurikuler melakukan latihan, yang menurut Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, (2007 : 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Untuk ini peserta ekstrakurikuler mendapatkan latihan teknik dasar dan permainan kincir bola, dengan 16 kali pertemuan latihan dan frekuensi serta intensitas latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) peserta ekstrakurikuler mengalami peningkatan dalam keterampilan renang gaya punggung.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (13,315) >  $t_{tabel}$  (2,132), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut

dapat disimpulkan bahwa permainan kincir bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta dengan hasil peningkatan sebesar 44,6%.

### **Saran**

1. Bagi peserta ekstrakurikuler yang masih mempunyai keterampilan renang gaya punggung yang kurang, supaya bisa meningkatkan kemampuannya dengan cara berlatih salah satunya dengan permainan kincir angin.
2. Bagi guru agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam olahraga renang dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan peserta ekstrakurikuler mempunyai keterampilan renang gaya punggung yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga kemampuan renang gaya punggung dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode latihan yang berbeda sehingga metode latihan yang berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler dapat teridentifikasi lebih luas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badruzaman. (2007). *Modul Teori Renang I*. Bandung. FPOK UPI.
- David G Thomas. (2002). *Renang: Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Djoko Pekik I. (2002). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kasiyo, Dwijowinoto. (1979). *Renang, Metode, Pola dan Teknik*. IKIP Semarang.
- Santrock, J.W. (2006). *Human Adjustment*. University Of Texas at Dallas. Mc Graw Hill Companies.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.