



## Pengaruh Umpan Balik Informatif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas di Sekolah Renang D’Nurs, Kota Jakarta Timur

Iqbal Aji Dermawan<sup>✉</sup>, Asrori Yudha Prawira<sup>1</sup>, Faridatul A’la<sup>1</sup>, Desy Tya Maya Ningrum<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Corresponding author\*

E-mail: [iqbal.aji.dermawan19@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:iqbal.aji.dermawan19@mhs.ubharajaya.ac.id)

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

Gaya Bebas, Balikan Informatif, Renang

#### Keywords:

Freestyle, Informative Feedback, Swimming

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh umpan balik informatif terhadap kecepatan gaya bebas di sekolah renang D’Nurz, Jakarta Selatan. Untuk menganalisis pengaruhnya, menggunakan pendekatan *pre-test - post-test control group design*. Kami menggunakan satu kelompok sampel dengan pemberian perlakuan dan menghitung perbedaan sebelum dan sesudahnya. Dengan penelitian sebelum dan sesudah perlakuan ditemukan pengaruh positif yang signifikan dari umpan balik informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah pengembangan teknik renang gaya bebas melalui proses umpan balik informatif sangat penting untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.

### Abstract

*This research aims to reveal the effect of informative feedback on freestyle speed at D’Nurz, South Jakarta’s swimming school. To analyze the effect we use pre-test - post-test control group design approach. We use one sample group with the provision of treatment and count the differentiate before and after. With the research before and after treatment was found significantly positive influence of informative feedback toward speed of freestyle swimming. The implication from this result is development freestyle swimming technique through informative feedback process is really important to increase the ability of freestyle swimming.*

© 2024 Author

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

### PENDAHULUAN

Balikan informatif adalah salah satu faktor penting yang dapat menunjang keberhasilan dalam pencapaian tujuan, dalam pelaksanaan proses belajar mengajar keterampilan gerak, salah satunya adalah

pada latihan renang. Balikan informatif diartikan sebagai informasi yang diperoleh oleh atlet setelah mempraktekan gerakan mengenai benar atau salahnya gerakan yang dilakukan. Balikan informatif adalah masukan sensori yang memungkinkan

kemajuan dalam keahlian. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dalam olahraga renang, misalnya kerumitan gerakan yang dipelajari, tingkat kemampuan gerak pelajar, pengalaman yang ada hubungannya dengan keterampilan yang sedang dipelajari, dan tingkat perkembangan kematangannya. Factor lain yang berperan penting mempengaruhi ketrampilan gerak dalam olahraga adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang ditentukan oleh kemampuan fisik ditemukan berpengaruh positif terhadap serangan balik smash dalam olahraga volley (Bujang et al., 2019).

Sekolah renang D'Nurs Duren Sawit Jakarta Timur, yang menyelenggarakan program cabang olahraga renang dengan usia rata-rata siswa antara 7 sampai 15 tahun, ditemukan masih banyak siswa mengalami kesalahan saat melakukan gerakan teknik kecepatan renang gaya bebas. Kesalahan tersebut terletak pada gerakan lengan dan tangan; masih banyak yang tidak tepat sesuai tujuan dan serta gerakan teknik kecepatan renang gaya bebas masih banyak yang salah. Penelitian oleh Giannousi et al., (2017) menemukan balikan informatif tipe pengembangan model sendiri (*self-modeling*) adalah yang paling efektif dibanding balikan informatif tipe lainnya dalam penentuan kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Secara keseluruhan hasil penelitian mereka membuktikan pengaruh balikan informatif tipe pengembangan model sendiri (*self-modeling*) terhadap kecepatan renang gaya bebas.

Dengan pendekatan yang sama, paper ini mencoba untuk mengisi celah penelitian dengan mengungkap bagaimana pengaruh dari balikan informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas di sekolah renang D'Nurs kota Jakarta Timur. Selanjutnya, paper ini disusun dengan sistematika sebagai berikut: bagian kedua setelah ini menyajikan metode yang digunakan, meliputi metode dan desain, sampel data yang digunakan, instrument dan prosedur. Bagian ketiga menyajikan hasil analisis, dilanjutkan bagian keempat pembahasan dan diakhiri dengan kesimpulan.

Teori kepelatihan menyatakan bahwa serangkaian latihan secara focus dan intensif akan meningkatkan kemampuan dan kapasitas atlet sehingga mencapai performa maksimal (Amansyah & Daulay, 2019). Lebih lanjut dijelaskan bahwa latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi. Selain itu juga pelatihan dapat diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih dalam melakukan pengoptimalisasian performa. Para pemain wajib belajar menjadi atlet yang hebat dalam penguasaan peraturan dan teknik cabang olahraga (Santoso et al., 2022). Pada cabang olahraga renang gaya bebas ditemukan bahwa latihan dengan menggunakan metode *part-whole practice* dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas (Anandia & Wahidi, 2016).

Penelitian tentang renang gaya bebas, ditemukan pengaruh signifikan penggunaan hand paddel dan fins swimming terhadap kecepatan renang gaya bebas (Febrianto, 2019). Sementara itu, penerapan metode PBL (*problem based learning*) dapat meningkatkan hasil keterampilan gerak dan dapat membentuk tahapan belajar gerak (Julianti, 2013). Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas (Irhana, 2020). Terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri, komitmen, dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi renang 100m gaya bebas (Mulyana, 2013). Model renang gaya bebas dapat dibuat dan digunakan untuk pembelajaran Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi serta untuk meningkatkan kemampuan perenang gaya bebas pemula (Amri et al., 2022). Peneliti lain menyatakan alat bantu berenang flying swimming dinyatakan layak untuk pembelajaran renang (Wicaksono et al., 2021).

## METODE

Peneliti mengadopsi pendekatan penelitian kuantitatif eksperimental dengan memanfaatkan lebih banyak data-data kuantitatif, dan bergantung pada pendekatan statistic dalam proses analisisnya. Penelitian

eksperimen adalah penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Abubakar, 2021).

### Metode dan desain

Untuk mengungkap pengaruh balikan informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas, penulis mengembangkan desain uji sebelum dan setelah perlakuan atau treatment terhadap kelompok sampel tunggal (*one group pre-test and post-test design*). Hasil dari penilaian sebelum dan setelah treatment digunakan sebagai indikasi pengaruh treatment terhadap kecepatan renang gaya bebas.

Tabel 1. Desain Penelitian

| <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|------------------|-----------------|
| T <sub>1</sub> | X                | T <sub>2</sub>  |

### Partisipan

Dalam perolehan sampel, penulis menggunakan teknik sampling acak (*random sampling*) dengan mempertimbangkan populasi yang sifatnya homogen. Dengan metode pengambilan sampel tersebut, jumlah partisipan sebagai sampel penelitian sebanyak 15 siswa, 9 laki-laki dan 6 perempuan yang ada di sekolah renang De'Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur.

### Instrument

Beberapa prosedur statistic dilibatkan dalam perhitungan analisis pre-test dan post-test pengaruh balikan informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas. Pengujian hipotesa menggunakan Uji T *paired sample test*.

### HASIL

Dari hasil analisis, ditemukan hasil pre-test sebagaimana tabel 2 berikut :

Tabel 2. Data *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas

| No. | Nama      | L/P | Pretest | Posttest |
|-----|-----------|-----|---------|----------|
| 1.  | Subyek 1  | L   | 41,63   | 43,83    |
| 2.  | Subyek 2  | L   | 40,28   | 42,98    |
| 3.  | Subyek 3  | L   | 43,56   | 45,67    |
| 4.  | Subyek 4  | P   | 46,23   | 48,34    |
| 5.  | Subyek 5  | P   | 41,83   | 42,03    |
| 6.  | Subyek 6  | L   | 49,37   | 50,67    |
| 7.  | Subyek 7  | P   | 46,86   | 47,78    |
| 8.  | Subyek 8  | L   | 48,97   | 49,87    |
| 9.  | Subyek 9  | L   | 48,53   | 49,65    |
| 10. | Subyek 10 | L   | 47,17   | 48,57    |
| 11. | Subyek 11 | P   | 48,96   | 49,68    |
| 12. | Subyek 12 | P   | 47,73   | 48,93    |
| 13. | Subyek 13 | P   | 49,98   | 50,96    |
| 14. | Subyek 14 | L   | 41,73   | 42,83    |
| 15. | Subyek 15 | P   | 48,78   | 49,98    |

Dari hasil penilaian setelah treatment di atas, selanjutnya disajikan statistic deskriptif berikut:

Tabel 3. Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas

|                     | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|---------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| Pretest Eksperimen  | 15 | 42,03   | 50,96   | 47,4513 | 3,11768        |
| Posttest Eksperimen | 15 | 40,28   | 49,98   | 46,1073 | 3,35177        |

Untuk mengetahui pengaruh balikan informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa sekolah renang D'Nurs Duren sawit kota Jakarta timur. digunakan

uji hipotesis dengan menggunakan uji-t dan dengan bantuan program SPSS 25. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesa

| Paired sample T Test       |        |    |                 |                 |   |       |
|----------------------------|--------|----|-----------------|-----------------|---|-------|
| Test Value = 0             |        |    |                 |                 |   |       |
|                            | T      | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|                            |        |    |                 |                 | Lower                                     | Upper |
| Pretest dan Posttest Nilai | 78,761 | 29 | ,000            | 46,779          | 45,56                                     | 47,99 |
|                            | 16,155 | 29 | ,000            | 1,500           | 1,31                                      | 1,69  |

Pada perhitungan Sig terbilang 0,00 < 0,05 maka terdapat pengaruh variabel terhadap X terhadap Variabel Y. Maka dari itu H1 di terima sedangkan H0 ditolak. Dari penjelasan perhitungan tabel diatas menunjukkan hasil dari Uji T *paired sample test* terdapat hasil yang signifikan dan data berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

Dari sumber data yang di olah menurut tabel perhitungan di atas terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perlakuan tes yang dilakukan dalam nilai kelas eksperimen minimum pretest 42,03 dan maksimum nilai posttest 40,28 maka dari itu terdapat perubahan terhadap kecepatan hasil tes terhadap renang gaya bebas 50m, dikarenakan nilai pada posttest lebih besar daripada pretest.

Program latihan yang diterapkan pada siswa sekolah renang D'Nurs Duren sawit kota Jakarta timur selama 14 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua siswa mampu memiliki kecepatan pada teknik renang gaya bebas. Jika siswa berlatih dengan program latihan dengan baik akan sangat memungkinkan siswa mampu memiliki kemampuan teknik renang gaya bebas dengan kategori sempurna.

Hasil temuan ini senada dengan temuan (Giannousi et al., 2017) bahwa

balikan informatif tipe pengembangan model sendiri (*self-modeling*) ditemukan paling efektif dibanding balikan informatif tipe lainnya dalam penentuan kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Secara spesifik mereka membuktikan adanya pengaruh balikan informatif tipe pengembangan model sendiri (*self-modeling*) terhadap kecepatan renang gaya bebas.

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis, penulis menemukan hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* pada kecepatan teknik renang gaya bebas di sekolah renang D'Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada STKIP PGRI Sumenep yang telah banyak hal memberikan pengalaman, pengetahuan dan keterampilan dalam bidang Pendidikan Jasmani, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi sehingga karya ini selesai dan dapat terbit.

## REFERENSI

Abubakar, H. R. I. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.

- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Amri, M. F. L., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Untuk Pemula. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 138. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9428>
- Anandia, P. R., & Wahidi, R. (2016). PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS. *Jurnal Olahraga*, 1(2), 41–51. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga%0APengaruh>
- Bujang, M., Maya, N. D. T., & Velyan, M. Y. (2019). Effect of Leg Power, Arm Power, Eyes and Foot Coordination and Self Confidence on Back Attack Smash in Volleyball. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018*, 7(2nd Icssh 2018), 42–45. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.10>
- Febrianto, B. D. (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka. *Journal Respects*, 1(1), 20.
- Giannousi, M., Mountaki, F., & Kioumourtzoglou, E. (2017). The effects of verbal and visual feedback on performance and learning freestyle swimming in novice swimmers. *Kinesiology*, 49(1), 65–73. <https://doi.org/10.26582/k.49.1.7>
- Irhana, I. (2020). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Siswa Sma Negeri 3 Takalar*. (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Julianti, R. R. (2013). Metode Pembelajaran Renang Gaya Bebas (Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Matakuliah Teori Dan Praktek Renang). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan konsep diri, komitmen, dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Santoso, J. A., Julianur, J., Mahardhika, N. A., & Jusuf, J. B. K. (2022). Peningkatan Mutu Wasit Dan Juri Kabaddi Di Wilayah Berau Menuju Porprov VII Berau, Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i1.21227>
- Wicaksono, G. H., Purnama, Y., & Winasto, P. E. (2021). Pengembangan Alat Bantu Berenang Flying Swimming untuk Pembelajaran Renang Pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 152–156. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.102>