

## Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Pemula di Klub Embun Pagi Jakarta Timur

Fatchur Rohim<sup>1✉</sup>, Asrori Yudha Prawira<sup>2</sup>, Desy Tya Maya Ningrum<sup>3</sup>, Faridatul' Ala<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jawa Barat, Indonesia

Email: [rohif123@gmail.com](mailto:rohif123@gmail.com)

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

Model Teknik, Gaya Bebas

#### Keywords:

Technical Models, Freestyle

### Abstrak

Renang gaya bebas merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan ayunan kaki, putaran tangan, dan pernafasan. Ciri khas gaya bebas adalah posisi tubuh sejajar di permukaan air dalam satu garis lurus. Penelitian model latihan teknik renang gaya bebas yang dilakukan dengan rancangan atau produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah konkret dalam proses latihan, model yang digunakan dalam bahan ajar ini adalah ADDIE model. Subjek coba pada tahap penelitian ini terdiri dari tiga ahli. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dengan pembuatan produk model latihan teknik khususnya renang gaya bebas yang sudah layak di uji cobakan. Dengan hasil data yang diberikan kepada validator cabang olahraga renang yang dinyatakan sudah efektif dalam penggunaan proses latihan renang gaya bebas pada atlet pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

### Abstract

*Freestyle swimming is a movement carried out by swinging the legs, turning the arms and breathing. The characteristic of freestyle is the position of the body parallel to the surface of the water in a straight line. Research on freestyle swimming technique training models is carried out with designs or products that can be used to solve concrete problems in the training process. The model used in this teaching material is the ADDIE model. The test subjects at this research stage consisted of three experts. Based on research that has been carried out by creating technical training model products, especially freestyle swimming, which are suitable for testing. With the results of the data provided to the validator of the swimming sport branch, it was stated that it was effective in using the freestyle swimming training process for novice athletes at the East Jakarta Dew Morning Club.*

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jawa Barat, Indonesia

E-mail: [rohif123@gmail.com](mailto:rohif123@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu strategi yang tepat untuk membangun tubuh yang sehat, dan kebugaran merupakan salah satu faktor utama untuk selalu tampil sehat, kencang, berseri, awet muda dan bebas dari

kerutan akibat penuaan. Oleh karena itu, hal ini sangat penting (Putri, 2021). Kebugaran dalam olahraga suatu kebanggaan bagi setiap orang karena ingin selalu tetap sehat dan tidak ada yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya (Bujang et al., 2019). Olahraga

pada zaman sekarang banyak sekali yang ketergantungan oleh media, sebagian besar dari kita di zaman modern sekarang ini yang kurang memperhatikan fisik, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Yulinar & Kurniawan, 2018). Olahraga di era sekarang masih dianggap tidak pantas. untuk diberi energi meskipun banyak efek positif dari olahraga pada kesehatan fisik dan mental (Salahudin & Rusdin, 2020).

Renang salah satu olahraga air yang melibatkan gerak koordinasi di dalam air, seperti kayuhan kaki, putaran tangan dan pernafasan. Sehingga berenang tetap jaga keseimbangan tubuh, mengapung dan tidak tenggelam kedasar air (Efendi, 2022). Olahraga renang bisa dilakukan di air tawar ataupun asin. Pada materi yang diberikan dalam bentuk teori dan praktek, dengan harapan bisa membantu untuk kemajuan seseorang dalam memahami gaya renang tersebut (Armen & Rahmadani, 2018).

Renang gaya bebas memiliki teknik dasar antara lain posisi tubuh sejajar di permukaan air dengan mengayun kaki, putaran tangan, dan pengambilan nafas, hal tersebut yang dinamakan koordinasi saat berenang (Wardhani, 2022).

Pengenalan teknik dasar renang penting untuk perkembangan atlet sehingga untuk kedepannya bisa lebih baik lagi dan tahap selanjutnya pelatih akan mengajarkan teknik renang dan topik lain seperti daya tahan, kecepatan, dan kekuatan. (Alvionita, 2023).

Renang gaya bebas suatu gerakan yang dilakukan dengan ayunan kaki, putaran tangan, dan pernafasan. Ciri khas gaya bebas adalah posisi tubuh sejajar di permukaan air dalam satu garis lurus (Desy, 2019).

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan berbagai sistem tubuh sehingga dapat mencapai hasil yang lebih baik. karena itu kondisi fisik harus menjadi faktor penting dalam mencapai prestasi (Komariah, 2020). Dalam olahraga renang terdapat empat gaya renang yaitu renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Di antara gaya renang tersebut, gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dibandingkan gaya lainnya. Keunggulan dari gaya bebas adalah gaya yang gerakannya paling dasar, karena posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dan efisien (Tahapary & Syaranamual, 2020).

Pada saat observasi yang saya lakukan 10 Februari 2023 di Klub Embun Pagi Jakarta

Timur kurangnya edukasi terkait dengan pemahaman renang gaya bebas, diantaranya pada saat berjalannya latihan saya melihat kurangnya teknik ayunan kaki renang gaya bebas masih banyak ayunan kaki yang menekuk, dan kesadaran atlet dalam melakukan gerakan pengambilan nafas dalam teknik renang gaya bebas. Dari wawancara yang saya lakukan kepada pelatih Klub Embun Pagi Jakarta Timur kurangnya kesadaran atlet Klub Embun Pagi Jakarta Timur dalam melaksanakan teknik renang gaya bebas. Maka hal tersebut yang dilatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

Maka Dalam hal ini peneliti mendalami dalam kasus teknik renang gaya bebas pada atlet pemula dalam cabang olahraga renang karena gerakan teknik renang gaya bebas adalah gerakan yang harus dikuasai oleh atlet pemula pada cabang olahraga renang, tanpa adanya teknik renang gaya bebas yang baik tidak akan menghasilkan sebuah gerakan yang sempurna pada renang gaya bebas. Karena teknik renang gaya bebas salah satu komponen utama yang paling berpengaruh pada keberhasilan seorang atlet pemula dalam cabang olahraga renang. Dengan adanya pengamatan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa teknik dasar renang gaya bebas pada cabang olahraga renang berpengaruh dapat memberikan suatu poin penting dalam melakukan cabang olahraga renang. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul “ Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur”.

## **METODE**

### **Metode dan Desain**

Model latihan teknik renang gaya bebas atlet pemula yang di rancang dari gerakan ayunan kaki, putaran tangan, dan pernafasan mulai dari yang paling mudah hingga lanjut ke gerakan yang paling sulit. Model yang digunakan dalam bahan ajar ini adalah ADDIE model. Subjek coba pada tahap penelitian ini terdiri dari tiga ahli sebagai berikut, dua orang ahli dalam bidang olahraga renang dengan satu ahli dalam bidang biomotor dan ahli ini bernama Dewan Adi Negara, S.Pd., Eky Lukman Hakim, S.Pd, dan Firdaus Chaniago, S.Pd (Fatwa, 2022).

Data yang dikumpulkan melalui pelaksanaan evaluasi formatif dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu:

- 1) Data evaluasi tahap pertama berupa data hasil uji ahli isi model latihan teknik renang gaya bebas,
- 2) Data evaluasi tahap kedua berupa data hasil uji coba perorangan dan uji coba lapangan, berupa data hasil penilaian pelaksanaan renang gaya bebas.

Data evaluasi tahap ketiga berupa pengolahan data dan akan di buat menjadi tulisan.

### Partisipan

Menurut Anggito & Setiawan (2018), Populasi adalah jumlah keseluruhan dari data yang menjadi perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. (Noor, 2016) menyatakan bahwa Populasi adalah dimana terdapat objek serta subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan ketentuan peneliti harus di pelajari, diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah keseluruhan yang berjumlah 50 atlet Klub Embun Pagi Jakarta Timur (Nurrahmah, 2021).

Menurut Arikunto (2016), menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Dari sampel tersebut sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi digunakan untuk penelitian (Nurrahmah, 2021). Sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan untuk penelitian. Sampel juga diambil dari populasi yang benar-benar mewakili dan valid yaitu dapat mengukur sesuatu yang seharusnya diukur, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling (Arfatin, 2021). Teknik Purposive sampling adalah Sampel yang diambil dalam penelitian ini suatu teknik penentuan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan (Ronawati, 2022). Maka jumlah sample yang digunakan 20 atlet Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

### Instrumen

Instrument merupakan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Instrument dan model yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba produk dan pengumpulan data (Rayanto, 2020).

#### a) *Analyze* (Analisis)

Pada tahap penelitian ini saya melakukan observasi di Klub Embun Pagi Jakarta Timur. peneliti mengamati lokasi baik dari sarana dan prasarana. Selain itu peneliti

mengamati subjek atlet pemula terdapat permasalahan yaitu banyaknya atlet yang kurang dalam melakukan gerakan teknik renang gaya bebas.

#### b) *Design* (Desain)

Pada tahap penelitian ini peneliti membuat desain berupa model latihan teknik renang gaya bebas.

#### c) *Development* (Pengembangan Model)

Pada tahap penelitian ini yakni pembuatan produk awal uji coba, peneliti membuat 20 model latihan teknik renang gaya bebas. Peneliti melakukan validasi kepada para ahli bidang renang dan biomotor cabang olahraga renang pada atlet pemula.

#### d) *Implement* (Pelaksanaan)

Setelah tahap penelitian uji coba pengembangan model latihan teknik renang gaya bebas, peneliti melakukan perlakuan di Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

#### e) *Evaluation* (Evaluasi)

Pada tahap penelitian ini peneliti mengkonsultasikan kepada para ahli dan dosen pembimbing untuk memperbaiki model dan masuk kedalam pembuatan uji coba produk berupa susunan model latihan.

### Prosedur

#### 1. Subjek Uji Coba

Uji coba ini bisa digunakan dimana atlet harus melakukan model latihan teknik sebelum diberikan perlakuan dan akan di uji coba kembali sesudah dilakukan perlakuan dalam penilaian model latihan maka peneliti akan mengetahui adakah perubahan ketika sudah dilakukan perlakuan.

#### 2. Jenis Data

Data yang diambil dari model latihan ini diperoleh dari tiga para ahli dalam cabang olahraga renang. dengan dua ahli renang yang memberikan penilaian, masukan dan evaluasi dan dilanjutkan satu ahli bidang biomotor pada cabang olahraga renang yang memberikan masukan dan evaluasi terhadap model latihan renang gaya bebas.

### Analisis Data

Rencana penelitian ini diharapkan dapat mendukung instrumen penelitian model latihan teknik renang gaya bebas. Model latihan ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif penguasaan gaya bebas sehingga proses latihan menjadi menarik dan tidak membosankan. Penggunaan produk yang memudahkan model latihan teknik gaya bebas yang terdiri dari ayunan kaki, putaran tangan dan pernapasan, untuk mendapatkan hasil data

yang akurat. Peneliti menggunakan analisis data yang berupa penilaian dalam penelitian ini

## HASIL

Penelitian model teknik renang gaya bebas yang dilakukan dengan rancangan atau produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah konkret dalam proses latihan. Penelitian model ini menghasilkan teknik gaya bebas yang telah dilakukan melalui beberapa tahap agar model ini dapat berfungsi digunakan dengan baik. pada penelitian model latihan ini menggunakan ADDIE model yang terdiri dari 5 tahapan yaitu *Analyze* (analisis), *Design* (perancangan), *Develop* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *Evaluation* (evaluasi) (Munawaroh et al., 2023).

Setelah kelima tahapan model tersebut dilaksanakan penelitian melakukan validasi instrumen kepada dosen pembimbing, melakukan validasi kepada pakar ahli dalam olahraga renang untuk mengetahui tingkat kelayakan model dalam latihan, serta melakukan praktikalitas terhadap beberapa atlet pemula. Setelah model tersebut dikatakan valid dan praktis, peneliti menguji kepada atlet pemula di Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

## PEMBAHASAN

Setelah melakukan uji coba produk tahap akhir yang di buat untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya bebas telah selesai. Proses uji coba produk sesuai dengan tahapan dan unsur proses latihan, pada proses tahapan yang dilakukan serta validator ahli pada cabang olahraga renang untuk menilai kelayakan pada produk dan memberikan saran dan masukan agar model latihan dapat lebih baik lagi.

Model latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah ADDIE model yang sudah di modifikasi dan tahap model latihan ini terdiri dari 5 tahapan, masing-masing tahapan sesuai dengan uji coba yang dilakukan yaitu dari analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi.

Model yang dibuat adalah teknik renang gaya bebas yang di desain seefektif mungkin dalam penggunaannya. model latihan teknik ini memudahkan atlet untuk memahami dan tidak monoton dengan adanya variasi dalam proses berjalannya latihan. penguasaan teknik renang gaya bebas

dapat di pahami dengan mudah saat melakukan proses latihan yang diberikan.

Selanjutnya validator cabang olahraga renang khususnya renang gaya bebas yang memberikan penilaian model latihan teknik renang gaya bebas sesuai dengan penggunaannya, hasil produk model latihan teknik renang gaya bebas yang efisien memudahkan atlet untuk melakukan praktek dalam proses latihan, manfaat dari model latihan teknik renang gaya bebas yang diberikan cukup efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik renang gaya bebas.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dengan pembuatan produk model latihan teknik khususnya renang gaya bebas yang sudah layak di uji cobakan. Dengan hasil data yang diberikan kepada validator cabang olahraga renang khususnya renang gaya bebas, yang dinyatakan sudah efektif dalam penggunaan proses latihan renang gaya bebas pada atlet pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

## KESIMPULAN

Model latihan merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik renang gaya bebas terutama dalam tiga gerakan pada setiap gerakan kaki, tangan, dan pernapasan. sehingga pemilihan model latihan yang sangat direkomendasikan, serta latihan harus disesuaikan dengan karakteristik atlet pada setiap cabang olahraga. Dan hasil produk model latihan teknik dalam meningkatkan penguasaan renang gaya bebas pada atlet menunjukkan ada perubahan dalam teknik renang gaya bebas.

Dengan demikian dapat diperoleh sebagai berikut. bahwa model latihan teknik renang gaya bebas dalam meningkatkan penguasaan gerakan renang gaya bebas terhadap atlet skala kecil di Klub D'Nurs Duren Sawit Jakarta Timur dan skala besar di Klub Embun Pagi Jakarta Timur. Hal ini dikarenakan dengan penerapan model latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, penggunaan model latihan teknik renang gaya bebas memberikan yang lebih baik dari model latihan sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak atlet yang lebih senang dengan tahapan produk yang diberikan dan tidak monoton dalam proses latihan. selain membuat atlet tidak jenuh dalam sesi latihan model latihan teknik ini juga mengasah keterampilan gerak teknik dasar renang gaya bebas, maka itu kemampuan berpikir secara cepat akan

menjadi lebih baik, model latihan teknik renang gaya bebas terdapat pada lampiran.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dengan pembuatan produk model latihan teknik khususnya renang gaya bebas yang sudah layak di uji cobakan. Dengan hasil data yang diberikan kepada validator cabang olahraga renang khususnya renang gaya bebas, yang dinyatakan sudah efektif dan efisien dalam penggunaan proses latihan teknik renang gaya bebas pada atlet pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tinggi kepada semua pihak, terutama Dr. Asrori Yudha Prawira., M.Pd., Dr. Desy Tya Maya Ningrum, M.Pd., Faridatul' Ala, S.Pd., M.Pd dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan semua pihak yang telah banyak memberikan kontribusi baik secara konseptual maupun teknis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan mendapat imbalan yang sepadan dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada Pengelola Jurnal Ilmu Olahraga yang telah berkenan mempublikasikan artikel ilmiah ini.

#### REFERENSI

- Alvionita. (2023). Pembinaan Renang Barracuda Swimming Club di Kota Malang. *Penelitian Dan Pengabdian*, 3.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Suka Bumi : CV Jejak.
- Arfatin Nurrahmah M.Pd. (2021). *program studi pendidikan matematika universitas indraprasta PGRI*.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Armen, M., & Rahmadani, A. F. (2018). Kualitas Materi dan Aspek Isi Media Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Macromedia Flash 8 Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 54–67.
- 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>
- Desy. (2019). *Effect of Leg Power, Arm Power, Eyes and Foot Coordination and Self Confidence on Back Attack Smash in Volleyball*. 7(Icssh 2018), 42–45. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.10>
- Efendi, A. (2022). Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Renang Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Kudus. *Journal Penjaskesrek*, 9(1), 52–63.
- Fatwa. (2022). *Model Penurunan Tingkat Kecemasan Melalui Media*. 1(2), 89–101.
- Komariah. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Swimming Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas*. 1–14.
- Munawaroh, R., Ricky, Z., & Burhan, M. A. (2023). Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Umur 6-12 Tahun Di Hbsc Dharma Raya Berbasis Media. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 3(1), 33–41.
- Noor, J. (2016). Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah. In *Edisi Pertama* (pp. 1–275).
- Nurrahmah. (2021). *Pengantar Statistika*.
- Putri, A. Y. D. (2021). Pengaruh Imagery Training Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Atlet Perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. *Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Rayanto. (2020). *Penelitian Pengembangan Model Addie Dan R2d2: Teori & Praktek*.
- Ronawati. (2022). Pengembangan E-Modul Kimia Berorientasi Literasi Sains Pada Materi Keseimbangan Kimia Di Sma Negeri 3 Bengkulu Tengah. *Pendidikan Dan Ilmu Kimia*, 6(2), 180–189. <https://doi.org/10.33369/alo.v6i2.25515>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1236>
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Basic Engineering Training Can Improving Free Swimming Result. *Journal Science of Sport and Healthy*, 1(1), 87.
- Wardhani. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya

BebasClub Renang Bintang  
Khatulistiwa Pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, 1.

Yulinar, & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 19(2), 88–102.