



---

## **Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Siswa Anak Usia 10 Tahun**

**Rezki<sup>1</sup>, Dupri<sup>2</sup>, Vebi Islami<sup>3</sup>, & Elva Anastasia<sup>4</sup>**

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

E-mail: rezki@edu.uir.ac.id, dupri@edu.uir.ac.id, vebiislami8@gmail.com,

Elvanastasia99@gmail.com

### **ABSTRAK**

*Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Oleh karena itu, peran kepala sekolah sebagai perantara yang menghubungkan sistem pendidikan, guru dan kinerja harus disempurnakan. Tujuan penelitian: (1) mengetahui lebih jauh tingkat kepuasan kerja guru pendidikan jasmani dan (2) melihat pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondisi fisik siswa pada anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah. Metode Penelitian: Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan "Pretest Posttest Design". Penelitian ini melibatkan siswa usia 10 tahun Sekolah Dasar (SD) 016 Tanah Merah dengan populasi siswa kelas 4. Penelitian ini melibatkan siswa SDN 016 Tanah Merah. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan software Raosoft. Hasil perhitungan diperoleh besar sampel untuk populasi siswa kelas 4 SDN 016 Tanah Merah. Dalam penelitian ini, "Pretest-Posttest Design" berperan sebagai instrumen penelitian utama. Terbagi menjadi beberapa aspek seperti (i) Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ) untuk mendapatkan umpan balik tentang kepemimpinan transformasional, dan (ii) Job Satisfaction Survey (JSS) untuk mendapatkan umpan balik tentang kepuasan kerja guru. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis melalui metode deskriptif dan inferensial dengan menggunakan software Smart PLS.*

**Kata kunci: Metode pembelajaran; perenang; Kondisi fisik**

### **ABSTRACT**

*Learning is a process of interaction between students and educators and learning resources in a learning environment. Therefore, the role of the principal as an intermediary connecting the education system, teachers and performance must be perfected. Research objectives: (1) to investigate further about the level of job satisfaction of physical education teachers and (2) to see the effect of the swimming learning method on the physical condition of students in 10-year-old children at SDN 016 Tanah Merah. Research Method: The approach in this study uses the "Pretest Posttest Design". This research involved 10-year-old students of Elementary School (SD) 016 Tanah Merah with a population of grade 4 students. This research involved students of SDN 016 Tanah Merah. To determine the number of samples in this study, researchers used Raosoft software. The results of calculating the sample size obtained for the grade 4 student population are at SDN 016 Tanah Merah. In this study, "Pretest-Posttest Design" acts as the main research instrument. Divided into several aspects such as (i) Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ) to get feedback on transformational leadership, and (ii) Job Satisfaction Survey (JSS) to get*

*feedback on teacher job satisfaction. The data obtained in this study were analyzed through descriptive and inferential methods using Smart PLS software.*

**Keywords: Learning Methods; swimmin; Physical condition**



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2023 by author

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, serta untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki individu dalam cabang olahraga tertentu. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Haking & Soepriyanto, 2019). Olahraga renang merupakan olahraga dengan aktifitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya, seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka, renang merupakan olahraga yang dilaksanakan di air dan yang paling di kenal dan digemari banyak orang dari mulai anak-anak sampai dengan orang tua (Ahmad et al., 2023).

Renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai. Olahraga renang adalah aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah dikenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia. Beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai hal tersebut antara lain memperhatikan peningkatan pengadaan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana olahraga sangatlah penting dalam proses kegiatan pembelajaran ataupun peningkatan prestasi atlet/mahasiswa karena sarana dan prasarana menjadi pilar utama dalam mendukung setiap kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga (Prawira et al., 2021). Renang merupakan salah satu bentuk aktivitas olahraga yang hanya dilakukan dengan media air. Renang salah satu jenis olahraga yang membutuhkan dua perencanaan latihan, perencanaan jangka panjang dan perencanaan jangka pendek untuk membantu setiap olahragawan agar dapat berprestasi secara maksimal mungkin (Imansyah, 2018).

Olahraga renang terdiri dari empat gaya yang dilombakan, yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas. Salah satu gaya yang paling mudah dikuasai oleh atlet pemula adalah gaya bebas (Rezki et al., 2019). Pengaruh pendidikan sangat penting dalam proses kehidupan dalam diri setiap individu dan mempunyai fungsi dan peran penting bagi pembentukan karakter bangsa suatu negara. Menurut (Harjanto et al., 2020) Pembelajaran yang baik harus mengevaluasi pembelajaran untuk mengetahui kekurangan kualitas pembelajaran. Menurut (Yudha Prawira et al., 2021). Kegiatan pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani yang tujuannya mencakup semua aspek perkembangan pendidikan, termasuk pertumbuhan sosial dan mental anak. Melalui pendidikan jasmani aspek psikomotorik, afektif dan kognitif siswa dapat berkembang dengan baik.

Aspek kognitif meliputi perkembangan intelektual, afektif aspek yang meliputi perkembangan pribadi, sosial dan emosional serta aspek psikomotorik yang meliputi saraf otot mulai dari aktivitas refleks involunter hingga penampilan aspek keterampilan olahraga. Kegiatan jasmani yang diberikan dalam pendidikan jasmani berupa kegiatan bermain dan olahraga. Pendidikan jasmani menitikberatkan pada semua bentuk aktivitas jasmani dalam mengaktifkan otot-otot besar (motorik kasar). Juga berfokus pada gerakan fisik dalam permainan, olahraga. Aktivitas fisik anak disesuaikan dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan emosinya. Bentuk aktivitas fisik disesuaikan dengan tingkatan usia: pada periode usia 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2), pada periode usia 9 tahun (SD kelas 3), pada periode usia 10-11 tahun ( kelas 4 dan 5), dan dalam kurun waktu 12-13 tahun (kelas 6).

Pembelajaran praktikum Penjasorkes terdiri dari beberapa mata pelajaran olahraga salah satunya renang. Siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa (Suharto, 2017). Menurut (Amieta & Maidarman, 2019) Renang terbagi menjadi beberapa jenis gerakan atau gaya. Ada empat gaya renang yang biasa digunakan yaitu gaya merangkak (bebas), gaya dada (kodok), gaya punggung, dan gaya lumba-lumba (kupu-kupu). Dalam pembelajaran renang

dalam pendidikan jasmani yang dirancang melalui kurikulum dan telah tertata rapi dimana pada usia sekolah dasar yang pertama kali diajarkan adalah gaya bebas (merangkak). Gaya bebas pertama kali diberikan kepada anak usia SD atau pemula karena gaya yang paling mudah adalah seperti berjalan. Renang membutuhkan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan perkembangan fisik yang lebih tepat. Kondisi fisik yang diperlukan untuk berenang meliputi: kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kebugaran kardiovaskular.

Menurut (Sartono & Adityatama, 2018) Dalam penelitian ini peneliti menggunakan unsur kondisi fisik daya tahan kardiorespirasi, keseimbangan, kelincahan, power, kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas. Anak-anak yang cenderung berorientasi pada keberhasilan berdasarkan kemampuan mengungguli lawannya, sedangkan anak-anak yang berorientasi pada keberhasilan-berorientasi pada penguasaan keterampilan lebih didasarkan pada kepuasan menikmati aktivitas olahraganya. Kegiatan olahraga yang menggunakan aktivitas akuatik pada anak dapat membantu perkembangan konsep diri untuk meningkatkan perilaku adaptif anak. Aktivitas akuatik bermanfaat bagi anak-anak kecil, terutama sebagai aktivitas sosial pada anak-anak yang dapat bersosialisasi dengan aman dan percaya diri di dalam air, meskipun banyak orang tua juga menekankan konteks aktivitas akuatik yang memungkinkan secara sosial.

Menurut (Ridwan, 2020) Kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, sifat dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan syarat mutlak dalam upaya peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan pokok yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik untuk perbaikan maupun pemeliharaan. Dalam upaya mengembangkan seluruh potensi anak diperlukan penanganan yang baik dari berbagai komponen, antara lain dari guru yang merancang proses pembelajaran serta lingkungannya. Faktor lingkungan memberikan pengaruh terbesar dalam perubahan perilaku setiap anak. Artinya lingkungan sekolah merupakan bagian yang amat penting untuk mendidik dan

mengembangkan potensi anak (Nur et al., 2020).

Maka menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan syarat yang diperlukan dalam upaya peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan pokok yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi, sehingga kondisi fisik tersebut harus diperhatikan, dikembangkan dan ditingkatkan baik dalam hal perbaikan maupun pemeliharaan. Menurut (Kurniawan & Arwandi, 2020) Renang merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik, dalam renang terdapat gaya-gaya yang sering dipertandingkan seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu, dan renang gaya punggung. Dari semua gaya yang peneliti bahas adalah renang gaya bebas, kondisi fisik yang dominan pada renang gaya bebas ini adalah daya tahan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Jadi menurut kesimpulan di atas, renang merupakan olahraga yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik dimana kondisi fisik yang dibutuhkan dalam renang adalah daya tahan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan ketukan.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan "Pretest Posttest Design". Rancangan penelitian dibuat berdasarkan data, diperlukan uji statistik untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest (peningkatan yaitu variabel dependen) yaitu menguji pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondisi fisik siswa pada anak usia 8 tahun. tahun di SD Tanah Merah.

Menurut (Delucchi, 2014) desain penelitian yang dibuat berdasarkan data, diperlukan uji statistik untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest (peningkatan variabel dependen). Gambaran desain penelitian "*pretest – posttest design*" adalah sebagai berikut:

#### **R – Pretest – Treatment – Posttes**

Informasi:

R = Random

Pre-test = Tes awal kondisi fisik

Perlakuan = Metode pembelajaran renang

Post-test = Tes akhir kondisi fisik The

Subjek penelitian ini adalah seorang anak laki-laki berusia 10 tahun di tingkat sekolah dasar. Orang tua anak dan sekolah dasar (SD) memberikan persetujuan tertulis untuk anaknya untuk bergabung dalam penelitian ini. Menurut (Crova et al., 2013) tes kondisi fisik yang dilakukan untuk mengukur anak:

1. Tes berjalan selama 6 menit. Tujuan dari tes ini adalah untuk menentukan puncak VO<sub>2</sub>.
2. Tes keseimbangan. Keseimbangan berdiri di kaki kiri dan kanan, mata terbuka dan tertutup diukur.
3. Uji Sariawan. Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan
4. Berdiri lompat jauh. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan kaki.
5. Tes kekuatan genggam. Alat yang digunakan adalah hand dynamometer untuk mengukur kekuatan genggam.
6. Tes kekuatan otot. Pengukuran dilakukan dengan kekuatan fleksi bahu (kanan dan kiri) dan ekstensi lutut (kanan dan kiri).
7. Tes kecepatan. Dilakukan dengan tes lari dengan jarak 22,86 meter.
8. Tes fleksibilitas. Untuk mengukur fleksibilitas sit and reach digunakan tes fleksi lateral (kanan dan kiri) dan tes hiperekstensi tubuh.

Metode pembelajaran renang dibagi menjadi empat tahapan yaitu: (1) adaptasi dengan air, (2) rotasi, (3) pengendalian gerakan di dalam air, dan (4) gerakan di dalam air. Program latihan renang dilakukan selama 8 minggu, tiga kali seminggu selama 60 menit setiap sesi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah 8 minggu pelatihan. Teknik pengolahan data untuk mengolah data yang terkumpul dari pretest dan posttest kondisi fisik peneliti menggunakan langkah statistik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian mengalami peningkatan jika dilihat dari hasil data pretest dan posttest. Untuk menunjukkan pengaruh Metode Pembelajaran Renang terhadap Tingkat Kondisi Jasmani, dapatkan dari masing-masing komponen Tes Tingkat Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) pada tabel kolom di bawah ini:

### 1. Hasil tes jalan 6 menit

Untuk mengukur kecepatan lari anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah dengan menggunakan komponen Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yaitu tes jalan 6 menit.

**Tabel 1.** Hasil tes jalan 6 menit anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah.

<b>Jalan kaki 6 menit</b>					
	Rata-rata	St. Deviasi	T	P	Keterangan
Pretest	7,745	0,656	2,134	0,041	P < 0,05 significant
Posttest	7,454	0,687			

### 2. Hasil Tes LCS

Untuk mengukur kekuatan lengan anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah menggunakan komponen Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yaitu tes SKB.

**Tabel 2.** Hasil Tes SKB Anak Usia 10 Tahun di SDN 016 Tanah Merah.

<b>Tes SKB</b>					
	Rata-rata	St. Deviasi	T	P	Keterangan
Pretest	4.033	1.607	-2.333	0,027	P < 0,05 Significant
Posttest	4.733	1.46			

### 3. Hasil Tes THRUSE

Untuk mengukur kekuatan otot perut pada anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah menggunakan komponen Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 -12 tahun yaitu Thruse test.

**Tabel 3.** Hasil Tes Duduk Anak Usia 10 Tahun di SDN 016 Tanah Merah.

<b>Tes Trus</b>					
	Rata-rata	St. Deviasi	T	P	Keterangan
Pretest	16.1	2.904	-3.577	0,001	P < 0,05 Significant
Posttest	17.466	3.598			

### 4. Hasil uji fleksibilitas untuk mengukur fleksibilitas

Anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah menggunakan komponen Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yaitu tes Kelentukan.

**Tabel 4.** Hasil tes kelentukan anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah.

<b>Tes Fleksibilitas</b>					
	Rata-rata	St. Deviasi	T	P	Keterangan
Pretest	33.3	4.843	-2.207	0,035	P < 0,05 Significant
Posttest	34.433	4.673			

### 5. Hasil Uji Keseimbangan

Untuk mengukur daya tahan tubuh anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah menggunakan komponen Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10- 12 tahun yaitu tes Balance.

**Tabel 5.** Hasil tes keseimbangan anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah.

<b>Tes Lari 600 Meter</b>					
	Rata-rata	St. Deviasi	T	P	Keterangan
Pretes	250.855	29.538	9.044	0,000	P < 0,05
Posttest	201.32	27.614			Significant

## 6. Hasil Tes Sptint 25 meter

Untuk mengukur daya tahan anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah menggunakan komponen Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 - 12 tahun yaitu tes Sprint 25 meter.

**Tabel 6.** Hasil tes sprint 25 meter Anak Usia 10 Tahun di SDN 01 Tanah Merah.

<b>Tes sprint 25 meter</b>					
	Rata-rata	St. Deviasi	T	P	Keterangan
Pretes	250.855	29.538	9.044	0,000	P < 0,05
Posttest	201.32	27.614			Significant

## 7. Data Hasil Pretest dan Posttest

Untuk mengetahui peningkatan hasil secara keseluruhan dari data pretest ke data posttest dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 7.** Hasil perhitungan data pretest dan posttest anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah.

<b>Hasil Keseluruhan Pretest dan Posttest</b>					
	Rata-rata	St. Deviasi	T	P	Keterangan
Posttest	201,220	7,223	7,595	0,00	P < 0,05
Pretest	2,303,455	5,981			Significant

## Pembahasan

Berdasarkan nilai rata-rata tiap komponen tes tingkat kondisi fisik dapat dilihat perbandingan antara tingkat pretest dan posttest kondisi fisik mengalami peningkatan yang cukup baik. Dengan hasil tersebut, dapat digambarkan sebagai berikut: (1). Jalan kaki 6 menit menghasilkan pretest rata-rata 7,745 menjadi posttest 7,454, sehingga meningkat, karena p adalah 0,041; (2). Uji SKB menghasilkan rata-rata pretes 4,033 menjadi postes 4,733 sehingga meningkat, karena p 0,0,27; (3). Tes Thruse rata-rata pretest 16,100 hingga posttest 17,466, sehingga meningkat, karena p = 0,001; (4). Rata-rata kelenturan harian pretes

33,300 dengan postes 34,433, sehingga meningkat, karena  $p = 0,035$ ; (5). keseimbangan dari rata-rata pretest 250,855 menjadi posttest 201,320, sehingga meningkat, karena  $p = 0,00$ ; (6). Sprint 25 meter dari rata-rata pretest 230,3455 menjadi posttest 201,220, sehingga mengalami peningkatan, karena  $p = 0,00$ ; (7) Secara keseluruhan rata-rata pretest 65,452 dan posttest 72,494, sehingga mengalami peningkatan, dengan  $p = 0,000$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Metode Pembelajaran Renang dapat meningkatkan kondisi fisik anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah.

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang didalamnya terdapat aktifitas fisik dengan adanya tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Dalam ruang lingkup Pendidikan Jasmani terdapat aktifitas fisik di air, salah satunya yaitu Renang. Renang merupakan suatu aktifitas fisik di dalam air dengan adanya koordinasi gerak tangan, kaki, dan juga proses pengambilan nafas guna untuk melaju di dalam air (Akbar et al., 2020). Dengan Pembelajaran Renang dapat meningkatkan komponen Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) diantaranya jalan 6 menit, SJB, daya dorong, kelenturan, keseimbangan dan lari cepat 25 meter. Metode Pembelajaran Renang bagi siswa sangat menyenangkan dan dapat meningkatkan kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik yang dialami siswa pada masa lalu belum pernah diukur dengan Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI), sehingga peningkatan kondisi fisik yang diperoleh siswa tidak dapat diketahui oleh guru dan siswa itu sendiri (Abdul Gani et al., 2019).

Kemampuan berjalan 6 menit pada Tes Kondisi Jasmani Indonesia (TKJI) dapat ditingkatkan melalui pembelajaran renang. Metode Pembelajaran Berenang memperbolehkan siswa berjalan kaki maksimal selama 6 menit saat berenang. Saat melakukan gerakan SKB, gerakan mengayun kaki dan tangan harus seirama agar dapat melakukan SKB dengan benar. Jika sering melakukan pergerakan Skb dengan menempuh jarak tertentu, besar kemungkinan SKB akan mengalami peningkatan. Peningkatan daya dorong telah meningkat. Peningkatan ini dapat dilihat karena kemungkinan pada tes awal (TKJI) semua siswa memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Dengan diberikannya pelajaran renang, sangat

memungkinkan kondisi fisik siswa sudah membaik dengan cukup baik. Oleh karena itu, pembelajaran renang juga dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, hal ini terlihat dari data tes awal kurang baik setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan.

Pendidikan kesehatan jasmani dan rohani bertujuan agar pertumbuhan dan perkembangan anak terutama dalam perkembangan motorik kasar dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan, maka banyak hal yang mempengaruhinya yaitu kreativitas dan kemampuan pendidik atau gaya pendidik dalam mengajar yang dapat diberikan kepada anak didik dalam pembelajaran pada sekolah dasar. Kegiatan pengembangan jasmani mencakup kegiatan kegiatan yang mengarah pada kegiatan untuk melatih motorik di antaranya adalah dengan aktivitas olahraga (Syarif, 2017). Kelentukan pada tes sebelumnya kurang baik dengan pembelajaran renang, sehingga hasil pada tes kelentukan akhir mengalami peningkatan yang signifikan. Fleksibilitas dapat ditingkatkan. Terlihat dari hasil tes kecepatan dan kekuatan yang mengalami peningkatan, maka Fleksibilitas akan meningkat. Dengan tidak adanya peningkatan kecepatan dan kekuatan, Fleksibilitas juga tidak akan meningkat, karena kedua hal tersebut saling berkaitan (Narlan et al., 2020).

Manfaat olahraga renang membantu menjaga keseimbangan dan koordinasi, serta menjaga kesehatan kulit. Oleh karena itu, renang dapat menjadi olahraga yang menyenangkan dan sehat bagi semua usia, asalkan dilakukan dengan teknik yang baik dan benar, juga memperhatikan faktor keamanan. Hal selanjutnya yang perlu diperhatikan saat ingin menambah kecepatan adalah keseimbangan. Poin ini wajib diperhatikan ketika menggunakan setiap gaya. Namun perhatian akan hal ini perlu diperbesar jika berenang memakai gaya bebas. Inti dari menjaga keseimbangan adalah tidak mengangkat kepala terlalu tinggi. Jika kepala diangkat terlalu tinggi, tendangan perlu dilakukan lebih kuat sehingga posisi tubuh tidak akan seimbang. Selain itu, keseimbangan yang baik juga membuat gesekan berkurang.

Keseimbangan dapat ditingkatkan melalui belajar berenang. Metode Belajar Berenang tidak hanya meningkatkan kecepatan, kekuatan, tetapi juga dapat meningkatkan keseimbangan. Pada saat melakukan Metode Pembelajaran Renang

siswa berjalan kaki selama 6 menit dengan jarak tertentu dan dilanjutkan dengan gerakan lari lambat dan gerakan jalan terus menerus akan meningkatkan daya tahan siswa (Rimbarizki & Susilo, 2017). Jika kegiatan tersebut dilakukan secara terus menerus, dan dengan menggunakan batas waktu belajar renang akan terlihat perbedaannya. Dengan seringnya diberikan Metode Pembelajaran Renang oleh guru olahraga, tanpa disadari daya tahan tubuh siswa akan meningkat. Metode Pembelajaran Renang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan, termasuk anak sekolah dasar. Metode Pembelajaran Renang merupakan olahraga yang sangat melelahkan, karena dalam Metode Pembelajaran Renang semua anggota fisik bergerak aktif. Dengan banyaknya gerakan yang dilakukan dalam pembelajaran renang, tanpa disadari kondisi fisik anak akan membaik dengan sendirinya jika rutin melakukan pembelajaran renang. Dengan semakin meningkatnya kondisi fisik siswa maka siswa tersebut memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian, siswa dapat melakukan aktivitas fisik yang lain tanpa kelelahan yang berarti (Subarjah, 2013).

Untuk Meningkatkan kemampuan pada suatu cabang olahraga, ada beberapa faktor kondisi fisik berperan untuk mencapai prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik (Ahda et al., 2015) sebagai berikut: Komponen kesegaran jasmani atau komponen kondisi fisik meliputi: 1) Daya tahan (Endurance), 2) Kecepatan (Speed), 3) Kekuatan (Strength), 4) Kelincahan (Agility), 5) Kelenturan (Flexibility), 6) Ketepatan (Accuracy), 7) Keseimbangan (Balance), 8) Daya ledak otot (Muscular Power), dan 9) Koordinasi (Coordination). Hasil penelitian ini memberikan bukti tentang pengaruh Metode Pembelajaran Renang terhadap tingkat kondisi fisik siswa sekolah dasar. Oleh karena itu guru olahraga harus memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa agar siswa tersebut dapat memperoleh kondisi jasmani yang cukup baik untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa : terdapat pengaruh Metode Pembelajaran Renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak usia 10 tahun di SDN 016 Tanah Merah dengan hasil masing-masing komponen yaitu: Kecepatan (lari 40 meter) dengan p 0,041, Kekuatan lengan (Menggantung)

menekuk siku) dengan  $p$  0,027, Kekuatan otot perut (berbaring duduk) dengan  $p$  0,001, Power (melompat tegak) dengan  $p$  0,035, Endurance (Lari 600 meter) dengan  $p$  0,000, Hasil keseluruhan pretest dan posttest dengan  $p$  0,00.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, R., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 107–113. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>
- Ahda, Bustamam, & Masri. (2015). Tanggapan Orang Tua/Wali Terhadap Proses Pembelajaran Renang pada SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(4), 199–208.
- Ahmad, E., Tangkudung, J., Wijaya, Y. S. K., & Widiastuti. (2023). Motivasi Belajar Siswa SMK N1 Payakumbuh dalam Pembelajaran Renang. *Journal of Economics/ Zeitschrift Fur Nationalokonomie*, 3(1), 6–13. <https://doi.org/10.1007/s00712-023-00827-w>
- Akbar, M. F., Priyono, A., & Arhesa, S. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Renang Gaya Dada Melalui Metode Pembelajaran Renang Shallow Water Method. 453–460.
- Amieta, B. S., & Maidarman. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 203–208.
- Delucchi, M. (2014). *Measuring Student Learning in Social Statistics: A Pretest-Posttest Study of Knowledge Gain*. 42(3), 231–239. <https://doi.org/10.1177/0092055X14527909>
- Haking, D. D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang Pada Mata Pelajaran PJOK untuk Siswa Kelas V SD. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(4), 320–328. <https://doi.org/10.17977/um038v2i42019p320>
- Harjanto, C. T., Kartowagiran, B., & Maryanto, A. E. (2020). Learning evaluation using work preparation in turning machine process lessons. *Journal of Physics: Conference Series*, 1446(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1446/1/012023>
- Imansyah, F. (2018). Survei Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Dalam Mengikuti Mata Kuliah Pembelajaran Renang. *Wahana Didaktika*, 16(1), 53–66.
- Kurniawan, D., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 111–119. [Kurniawandedi517@gmail.com](mailto:Kurniawandedi517@gmail.com), [Jhonarwandi@fik.unp.ac.id](mailto:Jhonarwandi@fik.unp.ac.id)
- Narlan, A., Priana, A., & Damayanti, Y. S. (2020). Permainan Tradisional Elenen Meningkatkan Kecepatan Underwater Renang Gaya Kupu-Kupu. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 43. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3125>

- Nur, L., Hafina, A., & Rusmana, N. (2020). Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Akuatik. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(1), 42–50. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i1.p42-50>
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>
- Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal.Uir.Ac.Id*, 14(1), 259–265.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rimbarizki, R., & Susilo, H. (2017). Penerapan Pembelajaran Daring Kombinasi dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Paket C Vokasi di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Pioneer KarangAnyar. *E-Journal Unesa*, 1–12.
- Sartono, S., & Adityatama, F. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Pada Anak Usia 8 Tahun. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 112. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.262>
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Suharto, T. H. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Kecemasan Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 154–163. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4252>
- Syarif, A. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 3(2), 1–12.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>