

Efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet

Tjung Hauw Sin

¹Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: thj_sin@yahoo.com

Abstract: Beberapa atlet mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya dada. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya kepercayaan diri atlet dalam melakukannya. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektifitas metode renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri Atlet dalam melakukan renang gaya dada. Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimen. Populasi pada penelitian ini berjumlah 79 orang atlet renang. Kemudian dilakukan penarikan sampel dengan teknik purposive sampling. Sehingga didapatkan 41 orang yang menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen tentang kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik t-test. Data dianalisis dalam dua kelompok, yaitu pre-test dan post-test. Perangkat yang digunakan untuk menganalisis data adalah SPSS versi 16. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode renang dengan bantuan teman efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam berenang gaya dada. Dengan taraf signifikansi 6.42 dan $\alpha = 0.05$.

Keywords: Metode belajar renang, bantuan teman, kepercayaan diri.

Received Juli 24, 2019;

Revised Agustus 15, 2019;

Accepted October 28, 2019;

Published Online November, 2019

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

How to Cite: Sin, T. (2019). Efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 168-173. doi:<https://doi.org/10.24036/4.33355>

Pendahuluan

Olahraga renang jika dilakukan dengan benar maka hal tersebut akan memberikan hasil yang maksimal (Khodae et al., 2016; Scurati, Michielon, Signorini, & Invernizzi, 2019). Terdapat beragam gaya dan teknik dalam olahraga renang. Salah satu gaya yang umum digunakan dalam berenang adalah gaya dada (Conceição et al., 2019). Renang gaya dada sangat populer dikalangan masyarakat, karena gaya ini dapat dilakukan oleh semua kalangan.

Renang gaya dada merupakan gaya yang pertama kali dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Diantara teknik-teknik yang terdapat dalam gaya ini adalah teknik meluncur,

gerakan tangan, gerakan kaki, dan bernapas (Bartolomeu, Costa, & Barbosa, 2018; Skorski & Abbiss, 2017). Semua teknik dalam gaya dada tersebut merupakan unsur penting yang saling berkaitan.

Pada teknik pernapasan, ketika melakukan renang gaya dada kedua tangan di tarik ke bagian samping. Lalu secepat mungkin mengambil nafas yang benar kemudian keluarkan secara perlahan di dalam air (Bartolomeu et al., 2018; Dickson, 2020; Tinto, Campanella, & Fasano, 2017). Kemudian teknik meluncur, jika dilakukan dengan sempurna dan bergerak lebih cepat maka akan menghasilkan energi yang ekstra diawal proses berenang (Chen & Zhang, 2017; Lucas, Dabiri, & Lauder, 2017; Walsted et al., 2017). Teknik latihan dengan menggunakan gerakan tangan saat renang gaya dada dapat juga di lakukan dengan sebuah gerakan tangan karena gerakan tangan ini adalah salah satu faktor untuk lebih cepat bisa sampai ketempat finis. Selanjutnya teknik gerakan kaki, teknik ini tidak kalah penting di lakukan oleh setiap atlet renang. Karena dengan gerakan kaki yang benar akan dapat menambah kecepatan saat berenang (Batitusta & Supriyono, 2019; Crone, Smith, & Gough, 2005; Lucas et al., 2017; Sammoud et al., 2018; Shtamburg, Ponimasov, Grachev, & Novikov, 2016).

Meskipun gaya dada merupakan gaya yang dasar dalam berenang. Masih ada beberapa atlet renang yang tidak bisa melakukannya. Salah satu penyebabnya adalah ketidakpercayaan atlet terhadap dirinya (Khusniyah, 2019; Ruhjana, 2017). Percaya diri merupakan salah satu unsur penting yang perlu diperhatikan dalam olahraga ini. Percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis untuk menyelesaikan suatu masalah dengan situasi terbaik (Scurati et al., 2019). Sehingga dapat dapat memberikan sesuatu dan diterima oleh orang lain maupun lingkungannya. Rasa percaya diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan bekerja secara aktif. Ahli lain berpendapat bahwa kepercayaan diri dapat diukur melalui cara seseorang melaksanakan tugasnya. Apakah tugas tersebut dilakukan dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan (Weinberg & Gould, 2018).

Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri/eksplorasi segala kemampuan dalam diri (Derry Iswindharmajaya, 2014; Kiswantoro, 2015). Pada penelitian ini kepercayaan diri dapat membantu atlet dalam mengeksplorasi kemampuan renangnya, khususnya dalam renang gaya dada. Dengan percaya diri seorang atlet akan mampu mengenal dan memahami diri kita sendiri (Effendi, 2016; Mirhan, 2016). Sehingga atlet tersebut dapat mengoptimalkan kemampuan diri dalam melakukan renang gaya dada.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari individu sendiri (Jiang, Luo, Mao, Xiao, & Jiang, 2018). Sedangkan faktor dari luar diri individu adalah norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal. Karakteristik percaya diri antara lain: 1) berani bertanggung jawab, 2) disiplin, 3) ketegasan, 4) yakin, 5) positif, dan 6) sportifitas.

Rendahnya tingkat kepercayaan diri atlet ini dapat diidentifikasi dengan gejala merasa ragu-ragu saat mencobanya, masih tidak positif terhadap diri sendiri dan lain sebagainya. Merasa cemas saat memasuki air (Khusniyah, 2019; Tahki, 2017). Bahkan meskipun telah dicoba atlet tetap menemukan kesulitan-kesulitan selama proses latihan renang. Kesulitan-kesulitan itu dapat berupa susah mengatur napas, gerakan kaki tidak sempurna, atau gerakan tangan yang sulit di kontrol serta sulit mengkoordinasikan semua teknik menjadi sebuah gaya dada.

Agar memperoleh hasil yang memuaskan maka atlet perlu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami dalam melakukan renang gaya dada. Dengan kata lain atlet perlu meningkatkan kepercayaan dirinya dalam renang gaya dada. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri ini adalah dengan menggunakan metode belajar bantuan teman (Ramadhani, 2013; Sanjaya, 2016). Belajar renang dengan bantuan teman merupakan salah satu alternatif yang sering digunakan bagi atlet pemula. Pada gaya dada, bantuan teman dapat dilakukan pada teknik gerakan tangan dan gerakan kaki, atau koordinasi keempat teknik pada gaya ini.

Bantuan teman dapat berupa memegang tangan atlet saat berlatih teknik gerakan kaki. Kemudian memegang kaki saat atlet melatih gerakan tangan (Sulikan, 2017). Bantuan juga dapat dilakukan saat atlet

melatih koordinasi antara teknik penapasan, gerakan tangan, gerakan kaki. Metode bantuan teman ini dipercaya akan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlit.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman dalam meningkatkan kemampuan percaya diri atlit pada renang gaya dada.

Metodologi

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Quasi Experiment. Penelitian quasi experiment bertujuan untuk memperoleh informasi perkiraan (Lager, Seblova, Falkstedt, & Lövdén, 2017; Touchton, 2015). Informasi tersebut dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan/atau memanipulasikan semua variabel yang relevan (Kurniawan, 2015). Populasi pada penelitian ini berjumlah 79 orang atlit. Penarikan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga diperoleh sampel berjumlah 41 orang. Instrument tes yang dipakai adalah skala angket percaya diri. Penelitian dilakukan dalam bentuk pre-test dan post-test. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik t-test. Analisis data pada penelitian ini menggunakan program aplikasi SPSS versi 16 (Hasanah, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan efektifitas metode renang menggunakan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri pada renang gaya dada.

Hasil penelitian

1. Data pre-test kemampuan percaya diri atlit dalam melakukan renang gaya dada dengan metode biasa

Hasil deskripsi data pretest pada metode belajar renang tanpa menggunakan bantuan teman terhadap kemampuan percaya diri pada renang gaya dada.

Tabel 1. Descriptive Statistics Pre-test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	41	223	268	241.46	13.615
Valid N (listwise)	41				

Tabel 1 menunjukkan hasil pre-test kepercayaan diri atlit dengan metode belajar biasa. Dari tabel dapat dilihat nilai rata-rata pre-test adalah 241.46 dan standar deviasi 13.62. Hasil tersebut menunjukkan data dalam keadaan berdistribusi normal (valid).

2. Data post-test metode belajar renang menggunakan bantuan teman terhadap kemampuan percaya diri pada renang gaya dada.

Hasil deskripsi data post-test kepercayaan diri atlit dalam melakukan renang gaya dada dengan metode bantuan teman.

Tabel 2. Descriptive Statistics Post-test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	41	244.00	278.00	2.66	8.04969
Valid N (listwise)	41				

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nilai rata-rata post-test adalah 2.66 dan standar deviasi 8.05. hasil tersebut juga menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (valid).

Pembahasan

Dari hasil Uji hipotesis diperoleh hasil t hitung 6.42 dengan $\alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa p-value > 0.05 , artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. H_0 dalam penelitian ini adalah metode belajar renang dengan bantuan teman tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam berenang gaya dada. Sedangkan H_1 adalah metode belajar dengan bantuan teman efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam berenang gaya dada. Kesimpulan data berasal dari data yang tidak berdistribusi normal (Retnowati, 2014).

Selanjutnya jika ditinjau dari hasil pre-test dan post-test, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil metode renang tanpa bantuan teman dan setelah bantuan teman dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet (Sanjaya, 2016). Hal ini dapat terjadi karena setelah mendapatkan bantuan dari teman, atlet merasa lebih berani dalam memulai renang dengan gaya dada (Ramadhani, 2013). Kemudian dengan adanya bantuan teman atlet akan merasa di percaya untuk melakukannya (Mirza, 2018). Kondisi itu juga dapat menimbulkan perasaan ingin bertanggung jawab menyelesaikan usahanya, yaitu mempelajari gaya dada.

Dengan munculnya percaya diri yang tinggi pada atlet. Akan meningkatkan kinerja atlet dalam berenang. Sehingga jika dilakukan dalam masa pertandingan, maka atlet dapat mencapai kesuksesannya dengan memenangkan perlombaan.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode belajar renang dengan bantuan teman secara signifikan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet pada renang gaya dada. Dengan taraf signifikan $> 0,05$ dan perbandingan t-hitung dengan t-tabel adalah $6.42 > 0.05$. Hasil ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang renang atlet.

Referensi

- Bartolomeu, R. F., Costa, M. J., & Barbosa, T. M. (2018). Contribution of limbs' actions to the four competitive swimming strokes: a nonlinear approach. *Journal of sports sciences*, 36(16), 1836-1845.
- Batitusta, M. R., & Supriyono, S. (2019). A Employment Development Survey of NPC Swimming Athletes in Surakarta 2018. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 22-26.
- Chen, C., & Zhang, B. (2017). *Swimming turned technology teaching and training guide the optimization of diagnosis*. Paper presented at the 2016 National Convention on Sports Science of China.
- Conceição, A., Silva, A. J., Barbosa, T., Campaniço, J., Costa, A., & Louro, H. (2019). Neuromuscular and motor patterns in breaststroke technique. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 21.
- Crone, D., Smith, A., & Gough, B. (2005). 'I feel totally at one, totally alive and totally happy': a psycho-social explanation of the physical activity and mental health relationship. *Health education research*, 20(5), 600-611.
- Derry Iswindharmajaya, J. (2014). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*: Elex Media Komputindo.
- Dickson, C. A. (2020). *The effects of swimming instructional method on selected aspects of physical fitness*. Texas A&M University. Libraries,
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21-46.
- Jiang, B., Luo, R., Mao, J., Xiao, T., & Jiang, Y. (2018). *Acquisition of localization confidence for accurate object detection*. Paper presented at the Proceedings of the European Conference on Computer Vision (ECCV).
- Khodae, M., Edelman, G. T., Spittler, J., Wilber, R., Krabak, B. J., Solomon, D. (2016). Medical care for swimmers. *Sports medicine-open*, 2(1), 27.

-
- Khusniyah, F. (2019). *Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang Di Klub Renang Petrokimia Gresik (Krpq)*. Universitas Muhammadiyah Gresik,
- Kiswanto, A. (2015). Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).
- Kurniawan, R. (2015). *Pengaruh Sport Education melalui Permainan Net Games Terhadap Kerjasama dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Lager, A., Seblova, D., Falkstedt, D., & Lövdén, M. (2017). Cognitive and emotional outcomes after prolonged education: a quasi-experiment on 320 182 Swedish boys. *International journal of epidemiology*, 46(1), 303-311.
- Lucas, K. N., Dabiri, J. O., & Lauder, G. V. (2017). A pressure-based force and torque prediction technique for the study of fish-like swimming. *PloS one*, 12(12).
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Mirza, R. S. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Menggunakan Alat Bantu pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kotabumi.
- Ramadhani, R. (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Kartika I. 1 Medan tahun Ajaran 2013/2014*. UNIMED,
- Retnowati, L. (2014). *Hubungan Self Talk Terhadap Motivasi dan Kepercayaan Diri Atlet Renang pada Kejuaraan Walikota Cup Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Ruhyana, R. F. (2017). *Hubungan antara Pola Manajemen Kompetisi dengan Rasa Percaya Diri Atlet Renang Menjelang Perlombaan*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Sammoud, S., Nevill, A. M., Negra, Y., Bouguezzi, R., Chaabene, H., & Hachana, Y. (2018). 100-m Breaststroke swimming performance in youth swimmers: the predictive value of Anthropometrics. *Pediatric exercise science*, 30(3), 393-401.
- Sanjaya, D. R. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Menggunakan Alat Bantu Berupa Papan Peluncurbantuan Teman dan Sterofom pada Siswa Kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar.
- Scurati, R., Michielon, G., Signorini, G., & Invernizzi, P. L. (2019). Towards a Safe Aquatic Literacy: teaching the breaststroke swimming with mobile devices' support. A preliminary study. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1999-2004.
- Shtamburg, I., Ponimasov, O., Grachev, K., & Novikov, A. (2016). Economization typological combinations of applied swimming technique in military school cadet training. *Theory and practice of physical culture*(2), 5-5.
- Skorski, S., & Abbiss, C. R. (2017). The manipulation of pace within endurance sport. *Frontiers in physiology*, 8, 102.
- Sulikan, S. (2017). Penerapan Metode Cooperative Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 23(1), 1-16.
- Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Raganan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9-14.
- Tinto, A., Campanella, M., & Fasano, M. (2017). Core strengthening and synchronized swimming: TRX® suspension training in young female athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 57(6), 744-751.
- Touchton, M. (2015). Flipping the classroom and student performance in advanced statistics: Evidence from a quasi-experiment. *Journal of Political Science Education*, 11(1), 28-44.
- Walsted, E. S., Swanton, L. L., van van Someren, K., Morris, T. E., Furber, M., Backer, V. (2017). Laryngoscopy during swimming: A novel diagnostic technique to characterize swimming-induced laryngeal obstruction. *The Laryngoscope*, 127(10), 2298-2301.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E: Human Kinetics.
-