

## UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA MENGGUNAKAN METODE DRILL BERVARIASI PADA ATLET BEGINNER TIRTA SANI GEMILANG SWIMMING CLUB

**Muhammad Damarjati<sup>1\*</sup>, Surya Adi Saputra<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Email: [damarjatimuhammad686@gmail.com](mailto:damarjatimuhammad686@gmail.com)\*

### Abstract

Based on observations in the field of Tirta Sani Gemilang Swimming Club (TSG SC) athletes, their breaststroke swimming skills are still said to not meet the breaststroke skill indicators, therefore the aim of this research is to improve breaststroke swimming skills using varied drill methods in beginner athletes. TSG SC achievements. This research is sports action research (PTO) using qualitative descriptive and quantitative descriptive methods. This research used 3 cycles with 3 meetings each cycle. The subjects of this research were TSG SC beginner athletes aged 11-13 years, totaling 14 athletes. From the research results, various drill methods can be very effective in improving breaststroke swimming skills. The assessment was carried out at the end of the cycle, the results in cycle 1 were body position 41.67%, arm movement 38.10%, leg movement 38.10%, breath taking 67.86% then in cycle 2 body position 61.91%, arm movement 54.76%, leg movement 57.14%, breath taking 89.29% then in cycle 3 body position 91.67%, arm movement 83.33%, leg movement 85.71%, breath taking 100%. The conclusion from the results of this study shows that the use of various drill methods is effective in improving breaststroke swimming skills in novice athletes aged 11-13 years at TSG SC.

### Abstrak

Berdasarkan pengamatan di lapangan pada atlet Tirta Sani Gemilang Swimming Club (TSG SC) keterampilan renang gaya dada yang dilakukan masih dikatakan kurang memenuhi indikator keterampilan gaya dada, oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada menggunakan metode drill bervariasi pada atlet beginner prestasi TSG SC. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan 3 siklus dengan 3 kali pertemuan setiap siklusnya. Subjek penelitian ini adalah atlet beginner prestasi TSG SC usia 11- 13 tahun yang berjumlah 14 atlet. Dari hasil penelitian metode drill bervariasi dapat sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada. Penilaian dilaksanakan pada akhir siklus, hasil pada siklus 1 yaitu posisi tubuh 41,67%, gerakan lengan 38,10%, gerakan kaki 38,10%, pengambilan nafas 67,86% selanjutnya pada siklus 2 posisi tubuh 61,91%, gerakan lengan 54,76%, gerakan kaki 57,14%, pengambilan nafas 89,29% selanjutnya pada siklus 3 posisi tubuh 91,67%, gerakan lengan 83,33%, gerakan kaki 85,71%, pengambilan nafas 100%. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan metode drill bervariasi efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada atlet pemula dengan usia 11-13 tahun di TSG SC.

### Article History

Received: July, 28 2024

Reviewed: August, 05 2024

Published: August, 14 2024

### Key Words

skills; swimming breaststroke; drilling methods vary.

### Sejarah Artikel

Received: 28 Juli 2024

Reviewed: 05 Agustus 2024

Published: 14 Agustus 2024

### Kata Kunci

keterampilan; renang gaya dada; metode drill bervariasi.

## 1. Pendahuluan

Ayubi dkk (2019) berpendapat bahwa renang merupakan aktivitas jasmani atau olahraga air yang cara melakukannya dengan menggerakkan seluruh tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju. Renang adalah salah satu olahraga yang sangat baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berenang melibatkan hampir semua otot utama dalam tubuh, terutama otot-otot tangan dan kaki. Komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam renang salah satunya kekuatan otot (Saputra & Manurung, 2020). Oleh karena itu, seorang atlet harus menguasai komponen dasar dan koordinasi gerakan renang. Dalam olahraga renang, terdapat empat gaya utama yang masing-masing memiliki teknik dan karakteristik unik diantaranya renang gaya kupu-kupu, gaya dada, gaya punggung, dan gaya bebas. Salah satu gaya yang harus memiliki koordinasi antara tangan dan kaki adalah gaya dada (breaststroke). Contohnya pada saat membuka tangan ke samping ketika mendorong kebelakang, melakukan naik turun dan menunduk kembali ketika pengambilan nafas, membuka kaki ke arah samping ketika mendorong kebelakang, dan sinkronasi dorongan antara kaki dan tangan mendorong air (Priana, 2019a). Gaya dada (breaststroke) merupakan salah satu gaya renang yang sering diperlombakan dalam berbagai kejuaraan renang. Untuk mencapai hasil terbaik dalam kompetisi, sangat penting bagi perenang untuk menguasai teknik yang benar agar dapat menghasilkan power dan kecepatan maksimal.

Pembinaan yang baik dan benar merupakan satu keutuhan untuk mendapatkan prestasi yang akan dicapai dalam olahraga renang (Martinus, Tandiyo Rahayu, et al., 2021). Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga renang, terutama gaya dada, latihan harus mencakup berbagai komponen yang saling melengkapi, antara lain teknik, fisik, mental dan taktik yang bertujuan untuk menjaga performa atlet (Pityn et al., 2019). Dari keempat komponen ini menjelaskan bahwa prestasi atlet perlu performa yang ekstra terutama pada keempat komponen yang telah disebutkan tadi yang saling berhubungan satu sama lain. Dalam hal ini mengkoordinasikan gerakan anggota tubuh secara optimal adalah kunci untuk mempertahankan kecepatan rata-rata yang tinggi dan mencapai hasil maksimal.

Hasil dari observasi yang dilakukan peneliti pada atlet Tirta Sani Gemilang Swimming Club (TSG SC) menunjukkan bahwa dalam melakukan keterampilan renang gaya dada atlet masih kurang dalam pengaplikasiannya. Padahal dalam perlombaan renang gaya dada membutuhkan keterampilan yang benar. Hasil dari wawancara pelatih kelas beginner juga menunjukkan bahwa semua komponen sudah diberikan yaitu posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi. Dari hasil pengamatan menunjukkan bahwa implementasi atlet kelas beginner TSG SC dalam sesi latihan masih kurang optimal. Untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada atlet TSG SC, perlu adanya latihan keterampilan yang berulang-ulang supaya atlet menjadi hafal gerakan yang benar dalam renang gaya dada. Peneliti bermaksud memberikan latihan berupa metode drill karena pendekatan ini yang sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan renang, terutama karena metode drill mengandalkan pengulangan yang konsisten untuk memperkuat memori otot dan memperbaiki teknik. Metode drill memiliki ciri khas berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama, tujuan dari pengulangan ini adalah untuk mengembangkan keterampilan hingga menjadi otomatis atau terekam dalam memori otot, sehingga gerakan yang benar dapat dilakukan dengan konsisten tanpa perlu berpikir secara sadar (Supriyono et al., 2018). Zaenal (2020:113) menjelaskan bahwa metode drill memiliki sejumlah kelebihan yang signifikan

dalam pembelajaran dan peningkatan keterampilan atlet, yakni dapat mengkokohkan daya ingatan atlet, konsentrasi pada program latihan, adanya pengawasan dan koreksi langsung dari pelatih, penggunaan daya pikir dengan baik, peningkatan ketelitian atlet. Dari penelitian (Yeni et al., 2019) mengatakan bahwa peningkatan kecepatan renang gaya dada pada atlet renang putra usia 15-17 di Kabupaten Karimun melalui metode drill push-up dapat menjadi sebuah strategi latihan yang efektif, karena drill push-up adalah latihan yang fokus pada pengembangan kekuatan dan daya ledak otot lengan, yang sangat penting untuk peningkatan kinerja dalam berenang gaya dada. Metode drill adalah cara mengajar yang dilakukan secara berulang-ulang secara kontinu dapat memperoleh kemahiran dan keterampilan lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan informasi yang telah didapat peneliti melakukan wawancara dengan pelatih renang kelas beginner TSG SC. Wawancara adalah sebuah bentuk komunikasi di mana satu pihak (interviewer) berperan sebagai orang yang mengajukan pertanyaan dan pihak lainnya (interviewee) berperan sebagai orang yang memberikan jawaban. (Fadhallah, 2021). Wawancara ini dilakukan guna mengetahui keterampilan renang gaya dada atlet kelas beginner TSG SC. Hasil wawancara pada tanggal 15 Juli 2023 ditemukan bahwa (1) terdapat 14 siswa kelas prestasi tahap awal di club tersebut terdiri dari 5 perempuan dan 9 laki-laki, (2) jadwal latihan renang dilaksanakan pada hari Jum'at, Sabtu, dan Minggu, jam 15.00-17.00 WIB dan pada saat puasa pada jam 20.00-22.00 WIB (3) pada kelas beginner merupakan siswa tahap awal dalam pemusatan prestasi dengan rata-rata umur 11-13 tahun. Pada saat atlet melakukan gerakan renang gaya dada masih banyak atlet salah dalam melakukannya seperti lengan membuka terlalu lebar, gerakan kaki dan tangan bersamaan, kepala masih kaku. Untuk itu peneliti meminta izin kepada pelatih untuk melakukan tes keterampilan renang gaya dada pada atlet beginner TSG SC. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melihat kecocokan antara variabel keterampilan renang gaya dada dengan kemampuan atlet.

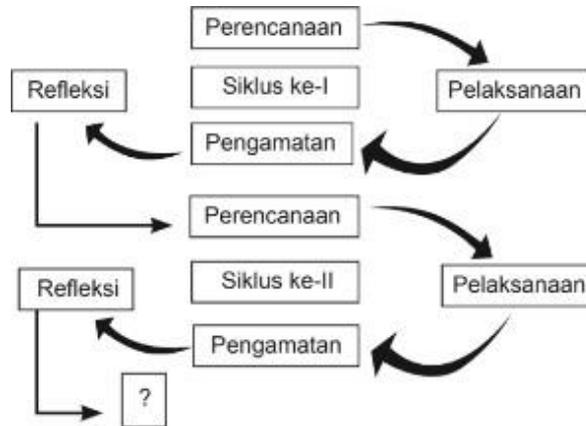
Dari hasil pre-test yang telah di rata-rata dan didapatkan hasil posisi tubuh 27,38% atlet melakukan dengan benar, gerakan lengan 17,86% atlet melakukan dengan benar, gerakan kaki 17,86% atlet melakukan dengan benar, dan pada pengambilan nafas 57,15% atlet melakukan dengan benar, dengan begitu hanya beberapa atlet yang hampir memenuhi kriteria keterampilan renang gaya dada dengan benar. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan renang gaya dada atlet beginner TSG SC sangat kurang. Menyusun program latihan yang berfokus pada metode drill bervariasi adalah langkah yang bagus bagi peneliti untuk membantu meningkatkan keterampilan renang gaya dada dibandingkan dengan metode drill. Metode drill bervariasi dapat membantu memperbaiki teknik renang secara bertahap sambil memberikan variasi agar latihan tidak monoton atau membosankan bagi atlet, sedangkan dengan metode drill memberikan pengarahan teknik renang secara bertahap tetapi disisi lain juga memberikan rasa bosan pada atlet sehingga atlet merasa jenuh dan bisa mengganggu mental pada atlet. Oleh karena itu peneliti lebih sepakat untuk memberikan metode drill bervariasi pada atlet beginner TSG SC

## 2. Metode

### 2.1 Prosedur Penelitian

Berikut adalah bagan alur penelitian tindakan olahraga (PTO) yang bersumber dari

Arikunto dkk:



**Gambar 1 Siklus Penelitian Tindakan**

Sumber:(Arikunto et al., 2015)

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang merupakan penelitian tindakan (action research). Kegiatan ini akan dilaksanakan menggunakan 3 siklus dengan total 9 pertemuan yang setiap siklusnya terdiri dari 3 pertemuan. Setiap siklus terdapat kegiatan inti yaitu:

## 2.2 Perencanaan

Perencanaan program latihan dilakukan selama 3 minggu, selanjutnya menyiapkan lembar penilaian dan catatan lapangan selama pelatihan berlangsung.

## 2.3 Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 siklus dan setiap siklusnya 3 kali pertemuan, yaitu pada hari Jum'at, Sabtu, dan Minggu pada pukul 20.00-22.00 WIB, di kolam renang Pusdik Arhanud Kota Batu. Pelaksanaan siklus 1 dimulai pada tanggal 15 Maret 2024 sampai tanggal 17 Maret 2024. Dilanjutkan dengan kegiatan siklus 2 yang dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 22 Maret 2024 sampai hari minggu tanggal 24 Maret 2024. Kemudian dilanjutkan dengan siklus terakhir yaitu siklus 3 pada tanggal 29 Maret 2024 sampai tanggal 31 Maret 2024. Pada setiap akhir siklusnya dilaksanakan penilaian keterampilan renang gaya dada untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

## 2.4 Pengamatan

Pada tahap ini peneliti melakukan penelitian serta mengumpulkan data hasil penilaian keterampilan renang gaya dada yang dilaksanakan setiap siklusnya. Peneliti juga mencatat kejadian yang dilakukan pada atlet beginner TSG SC selama proses latihan dari mulai pertemuan awal sampai akhir.

## 2.5 Refleksi

Di tahap ini peneliti berkerjasama dengan pelatih untuk merefleksikan hasil dari semua tindakan yang telah dilakukan atlet pada semua siklus. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui apakah tujuan penelitian untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada sudah tercapai atau belum. Refleksi siklus 1 menunjukkan bahwa tujuan penelitian tidak tercapai sehingga dilanjutkan ke siklus selanjutnya yaitu siklus 2. Pada siklus 2 tujuan penelitian sudah terlihat namun masih belum mencakup keseluruhan sampel oleh karena itu akan dilanjutkan pada siklus 3. Hasil dari siklus 3 ini sudah mencapai tujuan penelitian, sehingga dapat disimpulkan pada siklus 3 ini penelitian berakhir.

## 2.6 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini dilaksanakan pada atlet keaks beginner usia 11-13 tahun TSG SC yang beralamatkan di jalan Utomorejo No. 17 Kota Batu. Subjek penelitian berjumlah 14 atlet dengan rincian 5 atlet putri dan 9 atlet putra. Dalam penelitian ini pelatih dibantu pelatih melakukan pelatihan kepada atlet kelas beginner TSG SC.

## 2.7 Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data adalah tahap kunci dalam sebuah penelitian. Pengumpulan data yang baik dan tepat sangat penting karena data merupakan dasar utama untuk menjawab permasalahan penelitian. Prosedur penelitian meliputi: (1) Observasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya dada melalui metode drill bervariasi untuk siswa TSG SC usia 11-13 tahun, (2) wawancara yang ditujukan kepada pelatih serta atlet kelas beginner usia 11-13 tahun TSG SC, (3) catatan lapangan yang berfungsi untuk merekam semua kejadian yang terjadi, dan (4) dokumentasi digunakan dengan tujuan pengambilan foto, mengoreksi proses latihan, dan mengoreksi kesalahan yang terjadi saat proses pelaksanaan penelitian, sehingga memudahkan peneliti, pelatih, dan rekan pelatih dalam melakukan perbaikan dan evaluasi.

Analisis data yang peneliti gunakan adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif, data kualitatif untuk mendukung data kuantitatif yang sudah diperoleh dari hasil observasi. Data kualitatif lebih menggambarkan sifat sampel dalam bentuk persentase, sedangkan data kuantitatif dalam bentuk angka. Rumus untuk mengelola data yang berupa deskriptif persentase menurut (Sudijono, 1987:40) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P=angka persentase

f=frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N=Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

### Analisis persentase

Hasil perhitungan olah data nantinya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1 Penentuan Taraf Keberhasilan Tindakan**

Persentase Keberhasilan Tindakan	Taraf Keberhasilan
81-100%	Baik Sekali
61-80%	Baik
41-60%	Cukup
21-40%	Kurang
<21%	Kurang Sekali

Sumber:(Arikunto & Jabar, 2014)

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Pada pengumpulan data awal dilakukan di kolam renang Pusdik Arhanud Kota Batu, melalui 3 tahap yaitu wawancara, analisis kebutuhan atlet, dan tes kemampuan awal. Sabtu 15 Juli 2023 pukul 15.00 WIB peneliti melakukan wawancara kepada pelatih beginner yaitu dengan coach Yavis dengan hasil sebagai berikut: (1) pada saat latihan pelatih hanya memberikan metode latihan yang monoton dan tidan bervariasi, (2) para atlet perlu adanya peningkatan dalam berenang gaya dada. Hasil dari penilaian awal dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2 Pre-test**

Persentase Tingkat Keberhasilan	Keterampilan Renang Gaya Dada			
	Posisi Badan	Gerakan Lengan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas
<b>Observer 1</b>	26,19%	16,67%	16,67%	50%
<b>Observer 2</b>	28,57%	19,05%	19,05%	64,29%
<b>Rata-rata</b>	27,38%	17,86%	17,86%	57,15%

Dari hasil yang di dapat menunjukan bahwa pada teknik posisi tubuh 27,38% atlet melakukan dengan benar, gerakan lengan 17,86% atlet melakukan dengan benar, gerakan kaki 17,86% atlet melakukan dengan benar, dan pada pengambilan nafas 57,15% atlet melakukan dengan benar.

Dari hasil pre-test tersebut, peneliti berencana memberikan program latihan secara bervariasi mengenai keterampilan renang gaya dada supaya atlet merasakan suasana baru dan atlet tidak merasa bosan dalam melakukan latihan. Dalam variasi tersebut peneliti memberikan 6 variasi latihan antara lain sebagai berikut: (1) drill tendangan gaya dada dipunggung, (2) drill tendangan gaya dada vertikal, (3) drill sculling, (4) drill 3D lengan gaya dada, (5) drill

panjang meluncur, kecepatan meluncur, (6) drill memasukan jarum.

### A. Paparan Data Siklus 1

Berdasarkan hasil penilaian dan wawancara pelatih beginner TSG SC, atlet mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan renang gaya dada. Dari hasil temuan tersebut peneliti akan memberikan tindakan pada siklus 1 dengan memberikan drill variasi yang sudah di susun dalam program latihan. Berdasarkan kegiatan penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 15, 16, 17 Maret 2024 pada siklus 1 yang berlangsung selama 3 kali pertemuan latihan selama 1 minggu. Hasil dari latihan yaitu sebagai berikut:

Penilaian keterampilan renang gaya dada ditujukan dalam bentuk tabel dibawah ini.

**Tabel 3 Data Hasil Keterampilan Renang Gaya dada Pada Siklus 1**

Persentase Tingkat Keberhasilan	Keterampilan Renang Gaya Dada			
	Posisi Badan	Gerakan Lengan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas
Observer 1	40,48%	35,71%	35,71%	64,29%
Observer 2	42,86%	40,48%	40,48%	71,43%
Rata-rata	41,67%	38,10%	38,10%	67,86%

Hasil pada penilaian pada tabel siklus 1 di atas, ditemukan rata-rata persentase tingkat keberhasilan meliputi: (1) posisi badan 41,67%, (2) gerakan lengan 38,10%, (3) gerakan kaki 38,10%, (4) pengambilan nafas 67,86%. Dari hasil tersebut ditemukan bahwa keterampilan renang gaya dada pada siklus 1 masih belum mengalami peningkatan yang begitu signifikan maka akan dilanjutkan pada tahap siklus 2.

### B. Paparan Data Siklus 2

Berdasarkan kegiatan latihan serta hasil yang diperoleh pada siklus 1, maka penelitian tindakan dilanjutkan ke siklus 2. Hal ini dilakukan untuk memperoleh tujuan dan hasil yang sesuai harapan. Prosedur pada siklus 2 ini dilaksanakan selama tiga kali latihan dan untuk pengambilan nilai pada pertemuan ketiga atau akhir siklus 2. Hasil dari latihan yaitu sebagai berikut:

Penilaian keterampilan renang gaya dada dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4 Data Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Siklus 2**

Persentase Tingkat Keberhasilan	Keterampilan Renang Gaya Dada			
	Posisi Badan	Gerakan Lengan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas
Observer 1	59,52%	52,38%	54,76%	85,71%
Observer 2	64,29%	57,14%	59,52%	92,86%
Rata-rata	61,91%	54,76%	57,14%	89,29%

Hasil pada penilaian pada tabel siklus 2 di atas, ditemukan rata-rata persentase tingkat keberhasilan meliputi: (1) posisi badan 61,91%, (2) gerakan lengan 54,76%, (3) gerakan kaki

57,14%, (4) pengambilan nafas 89,29%. Dari hasil tersebut ditemukan bahwa keterampilan renang gaya dada pada siklus 2 sudah terlihat namun belum mencakup keseluruhan sampel maka dari itu pelatih dan peneliti berkordinasi dan menyimpulkan bahwa akan dilanjutkan pada tahap siklus 3.

### C. Paparan Data Siklus 3

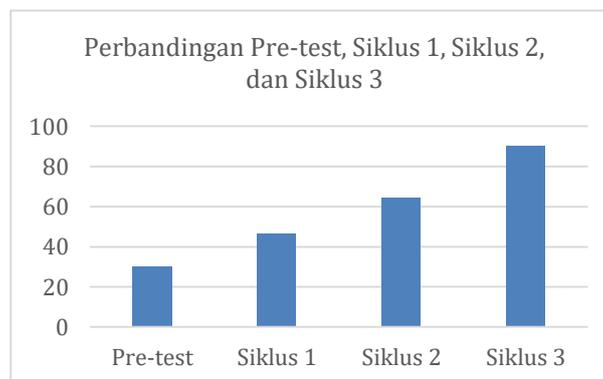
Berdasarkan latihan yang dilakukan dan hasil yang diperoleh pada tahap siklus 2, maka penelitian tindakan harus dilanjutkan ke siklus 3 untuk mendapatkan tujuan dan hasil yang maksimal. Prosedur pada siklus 3 ini dilaksanakan selama tiga kali latihan dan untuk pengambilan nilai pada pertemuan ketiga atau akhir siklus 3. Hasil latihan sebagai berikut:

Penilaian keterampilan renang gaya dada dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 5 Data Hasil Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Siklus 3**

Persentase Tingkat Keberhasilan	Keterampilan Renang Gaya Dada			
	Posisi Badan	Gerakan Lengan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas
<b>Observer 1</b>	90,48%	83,33%	85,71%	100%
<b>Observer 2</b>	92,86%	83,33%	85,71%	100%
<b>Rata-rata</b>	91,67%	83,33%	85,71%	100%

Hasil pada penilaian pada tabel siklus 3 di atas, ditemukan rata-rata persentase tingkat keberhasilan meliputi: (1) posisi badan 91,67%, (2) gerakan lengan 83,33%, (3) gerakan kaki 85,71%, (4) pengambilan nafas 100%. Dari tabel di atas ternyata peningkatan siswa sudah terlihat untuk semua indikator 1, 2, 3 dan 4 dari total 14 atlet atau 100% dari sampel penelitian hadir dan sudah termasuk kedalam kategori baik sekali maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini telah tercapai. Selain data tabel diatas mulai dari observasi, penilaian pada akhir siklus 1, 2, dan 3 maka disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini telah tercapai.



**Gambar 1 Perbandingan Setiap Siklus**

Berikut adalah hasil ringkasan dari hasil data penelitian mengenai peningkatan keterampilan renang gaya dada menggunakan metode *drill* bervariasi.

**Tabel 6 Ringkasan Hasil Observasi, Pertemuan Siklus 1, Pertemuan Siklus 2, dan Pertemuan Siklus 3**

Keterangan	Ketuntasan Keterampilan Renang Gaya Dada		
	Indikator	Persen	Kategori
<b>Kemampuan Awal</b>	Posisi Badan	27,38%	Kurang
	Gerakan Lengan	17,86%	Kurang Sekali
	Gerakan Kaki	17,86%	Kurang Sekali
	Pengambilan Nafas	57,15%	Cukup
<b>Siklus 1</b>	Posisi Badan	41,67%	Cukup
	Gerakan Lengan	38,10%	Kurang
	Gerakan Kaki	38,10%	Kurang
	Pengambilan Nafas	67,86%	Baik
<b>Siklus 2</b>	Posisi Badan	61,91%	Baik
	Gerakan Lengan	54,76%	Cukup
	Gerakan Kaki	57,14%	Cukup
	Pengambilan Nafas	89,29%	Baik Sekali
<b>Siklus 3</b>	Posisi Badan	91,67%	Baik Sekali
	Gerakan Lengan	83,33%	Baik Sekali
	Gerakan Kaki	85,71%	Baik Sekali
	Pengambilan Nafas	100%	Baik Sekali

Berdasarkan hasil tabel ringkasan di atas, hasil penilaian siklus 1, 2, dan 3 menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan, pada siklus 1 persentase tingkat keberhasilan sebagai berikut: (1) posisi badan 41,67%, (2) gerakan lengan 38,10%, (3) gerakan kaki 38,10%, (4) pengambilan nafas 67,86%. Persentase tingkat keberhasilan pada siklus 2 sebagai berikut: (1) posisi badan 61,91%, (2) gerakan lengan 54,76%, (3) gerakan kaki 57,14%, (4) pengambilan nafas 89,29%. Sedangkan pada siklus 3 hasil persentase tingkat keberhasilan sebagai berikut: (1) posisi badan 91,67%, (2) gerakan lengan 83,33%, (3) gerakan kaki 85,71%, (4) pengambilan nafas 100%.

**Tabel 7 Temuan Penelitian Siklus 1, Siklus 2, dan Siklus 3**

Siklus	Refleksi	Analisis Temuan
1	Berdasarkan hasil dari tindakan siklus 1 peningkatan keterampilan renang gaya dada belum terlihat yang signifikan maka akan dilanjutkan pada siklus 2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlet merasa antusias dan bersemangat dalam melakukan latihan.</li> <li>• Atlet masih kesulitan dalam melakukan <i>drill</i>, tetapi dengan penjelasan dan arahan yang sedikit demi sedikit di sampiakan dengan mendasar oleh pelatih atlet menjadi mulai faham.</li> <li>• Pada siklus ini atlet mengalami peningkatan pada indikator pengambilan nafas yaitu</li> </ul>
		67,86%.
2	pada tindakan siklus 2 peningkatan sudah terlihat namun belum mencakup keseluruhan sampel oleh karena itu akan dilanjutkan pada siklus 3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlet sudah mulai memahami apa yang diinginkan oleh pelatih dalam hal program latihan</li> <li>• Atlet sudah mulai membiasakan disiplin dalam berangkat latihan dan tidak ada yang tertinggal dalam melakukan jogging dan pemanasan.</li> <li>• ada 1 atlet yang tidak berangkat pada pertemuan kedua tetapi tidak menjadi hambatan untuk latihan.</li> <li>• Pada siklus ini atlet mengalami peningkatan yang baik pada indikator posisi badan yaitu 61,91%.</li> </ul>

- 
- |   |  |   |
|---|--|---|
| 3 | <p>Dari hasil penilaian keberhasilan keterampilan renang gaya dada pada siklus 3 peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini telah selesaikarena sudah memenuhi kriteria yang dituju. Selain data tabel diatas mulai dari observasi, penilaian pada akhir siklus 1, 2, dan 3 maka disimpulkan bahwa dari penelitian ini tujuan penelitian telah tercapai.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Atlet mengalami peningkatan dalam hal kedisiplinan berangkat latihan.</li><li>• Atlet sudah faham dan memberikan hasil yang memenuhi setiap indikatornya.</li><li>• Pada siklus ini atlet sudah mencapai kriteria baik sekali pada setiap indikatornya.</li></ul> |
|---|--|---|
- 

### 3.2 Pembahasan

Pembahasan pada siklus 1 tentang hasil pengamatan terlihat adanya peningkatan yang terjadi pada keterampilan renang gaya dada kelas beginner usia 11-13 tahun TSG SC. Pada siklus 1 terdapat beberapa catatan, diantaranya atlet sudah bisa dalam mengambil nafas dalam berenang gaya dada dengan benar namun beberapa masih kurang dalam menguasai dalam komponen yang lain. Sikap disiplin tidak hanya diterapkan pada sekolah saja, namun dalam lingkup manapun termasuk dalam club (A. W. Kurniawan et al., 2022). Namun pada saat latihan banyak atlet yang kurang memperhatikan dan telat dalam berangkat latihan namun atlet sudah bisa melakukan program latihan yang diberikan oleh pelatih walaupun harus di jelaskan dan diberikan contoh berulang-ulang supaya faham. Pada refleksi akhir siklus 1 peneliti dan pelatih melihat apakah ada perkembangan atau peningkatan dan akan kembali dilanjutkan pada siklus 2 dan tetap menggunakan metode drill bervariasi untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada.

Dalam pembahasan pada siklus 2 atlet sudah mulai faham akan materi yang disampaikan oleh pelatih, dan para atlet sudah mulai membiasakan disiplin dalam latihan. Namun pada pertemuan kedua ada satu atlet yang tidak hadir, tetapi hal tersebut tidak mengganggu jalannya latihan. Pada siklus 2 ini pelatih menggunakan program latihan drill seperti pada siklus 1. Metode drill memiliki sejumlah kelebihan yang signifikan dalam pembelajaran dan peningkatan keterampilan atlet, yakni dapat mengkokohkan daya ingatan atlet, konsentrasi pada program latihan, adanya pengawasan dan koreksi langsung dari pelatih, penggunaan daya pikir dengan baik, peningkatan ketelitian atlet (Zaenal, 2020).

Berdasarkan pada refleksi akhir, peneliti bersama pelatih telah berkordinasi dan menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan siklus 1, namun peningkatan pada atlet masih belum memenuhi kriteria yang dituju sehingga peneliti dan pelatih sepakat untuk kembali melanjutkan penelitian menuju siklus 3.

Pada pelaksanaan siklus 3 ini untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada diperoleh hasil bahwa peningkatan keterampilan renang gaya dada melalui metode drill telah berjalan efektif dan berhasil. Selama siklus 3 atlet menunjukkan keseriusan mereka dengan kedisiplinan yang sesuai dengan harapan pelatih dan juga atlet sudah lihai atau terbiasa dengan drill yang diberikan oleh pelatih sehingga atlet yang mengalami kesalahan sangat minim terjadi. Pada refleksi akhir peneliti bersama pelatih telah berkordinasi dan menyimpulkan bahwa peningkatan keterampilan renang gaya dada menggunakan metode drill bervariasi telah

berhasil dan penelitian di akhiri.

Metode drill adalah suatu cara mengajar yang melibatkan pemberian latihan secara berulang-ulang berdasarkan materi yang telah dipelajari oleh atlet, dengan tujuan untuk mengembangkan dan memperkuat keterampilan tertentu. Dengan memberikan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan kontinu, metode ini memungkinkan atlet untuk memperbaiki dan mengasah keterampilan mereka sehingga dapat mencapai performa yang lebih baik. Zaenal (2020:113) menjelaskan bahwa metode drill memiliki sejumlah kelebihan yang signifikan dalam pembelajaran dan peningkatan keterampilan atlet, yakni dapat mengkokohkan daya ingatan atlet, konsentrasi pada program latihan, adanya pengawasan dan koreksi langsung dari pelatih, penggunaan daya pikir dengan baik, peningkatan ketelitian atlet. Terdapat penelitian yang sejenis oleh (Yeni et al., 2019) mengatakan bahwa peningkatan kecepatan renang gaya dada pada atlet renang putra usia 15-17 di Kabupaten Karimun melalui metode drill push-up dapat menjadi sebuah strategi latihan yang efektif, karena drill push-up adalah latihan yang fokus pada pengembangan kekuatan dan daya ledak otot lengan, yang sangat penting untuk peningkatan kinerja dalam berenang gaya dada. Adapun penelitian oleh (Muttaqien, 2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan pada keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas setelah diberikan drill dengan menggunakan metode drill bervariasi, temuan ini mengindikasikan bahwa latihan dengan variasi drill dapat efektif dalam memperbaiki dan mengembangkan keterampilan renang, khususnya pada gerakan lengan gaya bebas. Dari penelitian (Nugroho et al., 2020) menjelaskan bahwa metode drill memiliki pengaruh yang signifikan dalam pemberian latihan renang terhadap hasil belajar peserta didik mengenai renang gaya dada kelas XI SMA Negeri 18 Surabaya.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan judul Upaya Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Dada Menggunakan Metode Drill Bervariasi Pada Atlet Beginner Tirta Sani Gemilang Swimming Club didapatkan bahwa metode drill dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada. Drill yang digunakan antara lain drill tendangan gaya dada di punggung, drill tendangan gaya dada vertikal, drill sculling, drill 3D lengan gaya dada, drill panjang meluncur kecepatan meluncur, dan drill masukan jarum. Dari keseluruhan metode drill yang telah diberikan, metode drill tersebut dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada di Tirta Sani Gemilang Swimming Club Kota Batu.

Peningkatan keterampilan renang gaya dada dapat dilihat pada perbandingan antara tes akhir atau pada pertemuan ketiga setiap siklusnya. Pada tes awal sebagian besar atlet masuk dalam kategori kurang sekali dan berubah menjadi kategori baik sekali pada penilaian siklus terakhir atau siklus 3 yang keseluruhan sampel atau atlet sebanyak 14 atlet.

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa atlet membutuhkan variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan renangnya, tidak hanya di gaya dada saja melainkan pada semua jenis gaya yang dilatih. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada pelatih untuk memberikan lebih banyak variasi-variasi latihan supaya atlet menjadi berkembang dan lebih menguasai teknik berenang dari berbagai variasi latihan.

### Daftar Rujukan

- Abrianto Nugroho, F., Dwi Khory S., F., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Anas Sudijono. (1987). Pengantar Statistik Pendidikan (1st ed.). Jakarta: CV. Rajawali.
- Ayubi, N., Badri, H., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang. 2(1). <http://stamina.ppi.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/60>
- Fadhallah. (2021). Wawancara (I). Jakarta: UNJ PRESS.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. Education Journal : Journal Educational Research and Development, 4(2), 111-126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Isa Mursyid Muttaqien. (2017). Peningkatan Keterampilan Gerakan Lengan Renang Gaya Crawl (bebas) Menggunakan Metode Drill Bervariasi di Klub Renang Tirta Sani Gemilang Usia 11-13 Tahun. Repository Universitas Negeri Malang. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/50410>
- Kurniawan, A. W., Kurniawan, R., & Sari, D. K. (2022). Exploring Student Attitudes during Physical Education Class. AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan, 14(3), 4579-4588. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i3.2107>
- Martinus, Tandiyo Rahayu, Rumini, & Tri Rustiadi. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Marabunta Swimming Club Kota Malang. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2824>
- Oktri Yeni, H., Surahman, F., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Usia 15-17. In Jurnal Pendidikan MINDA (Vol. 1, Issue 1). <https://www.ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/mindafkip/article/view/14>
- Pityn, M., Bohuslavskaya, V., Khimenes, K., Neroda, N., & Edieliev, O. (2019). Paradigm of theoretical preparation in sports. Journal of Physical Education and Sport, 19, 2246-2251. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6338>
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. Journal of S.P.O.R.T, 3(1). <https://en.m.wikipedia.org>
- Suharsimi Arikunto, & Cepi Safruddin Abdul Jabar. (2014). Evaluasi Program Pendidikan (2nd ed.). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto, Supardi, & Supardi. (2015). Penelitian Tindakan Kelas (Suryani, Ed.; I). Jakarta: Bumi Aksara.
- Supriyono, Syadeli Hanafi, & Robinson Situmorang. (2018). Penerapan Metode Drill Untuk Peningkatan Kualitas Pukulan Forehand dan Motivasi Dalam Olahraga Tenis Meja (The Application of Drill Method to Improve Quality of Forehand Punch and Motivation on Table Tennis Sport). In Tahun (Vol. 5). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JTPPM/article/view/7483>
- Surya Adi Saputra, & Benny Manurung. (2020). 331731-giakusuki-pada-karate-analisis-peran-kek-a2094438. Indonesia Sport Innovation Review, 25-26. <https://www.neliti.com/publications/331731/giakusuki-pada-karate-analisis-peran-kekuatan-otot-lengan-dan-otot-bahu-giakusuk>