



**PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
RENANG GAYA BEBAS**

Puji Rahmi Anandia¹ Ribut Wahidi²
STKIP Muhammadiyah Kuningan¹
Email: rahminjew@gmail.com
STKIP Muhammadiyah Kuningan
Email: ributwahidi37@gmail.com

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah masih banyak anggota ekstrakurikuler yang belum terampil dalam gerak dasar renang gaya bebas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode part-whole practice terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada anggota ekstrakurikuler renang SMP Amal Bhakti Manislor Tahun 2016. Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-experimental designs dengan desain penelitian one group pre-test and post-test design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sampel penelitian adalah 10 anggota ekstrakurikuler putri. Instrumen yang digunakan adalah hasil tes latihan dengan kriteria gerakan dasar renang gaya bebas. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata tes awal 16,2 dan nilai rata-rata pada tes akhir 25,1. Dengan tingkat signifikansi $< 0,05$ dapat diperoleh t_{hitung} 2,621 dengan sig. sebesar 0,031. Karena nilai signifikansi $0,031 < 0,05$ maka H_a diterima. kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan metode part-whole practice terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada anggota ekstrakurikuler renang SMP Amal Bhakti Manislor tahun 2016.

Kata kunci :Metode Latihan, Keterampila Renang Gaya Bebas

Abstract

The background of this research is that there are still many extracurricular members who are not skilled in the basic movements of freestyle swimming. The purpose of this study was to determine the effect of exercise using the part-whole practice method on increasing freestyle swimming skills in members of the extracurricular pool at Amal Bhakti Manislor Middle School in 2016. This type of research uses pre-experimental methods designs with one group pre-test and research designs. post-test design. The population in this study amounted to 27 people. Sample selection was done by purposive sampling technique. The research sample was 10 members of the female extracurricular. The instrument used was the results of the practice test with the basic freestyle swimming movement criteria. From the test results obtained the initial test average value is 16.2 and the average value in the final test is 25.1. With a significance level of <0.05 can be obtained tcount 2,621 with sig. amounting to 0.031. Because the significance value is $0.031 < 0.05$, H_a is accepted. the conclusion is that there is the effect of the exercise using the part-whole practice method on increasing freestyle swimming skills in members of the 2016 extracurricular pool at Amal Bhakti Manislor Middle School.

Keywords: Exercise Method, Freestyle Swimming Skill

PENDAHULUAN

Ada banyak macam jenis cabang olahraga yang ada di dunia ini, salah satunya adalah cabang olahraga renang. Badruzaman (2007:13) mengemukakan bahwa pengertian renang secara umum adalah *“the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift”*. Yang artinya pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Renang sendiri banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Bila dilihat dari manfaatnya, renang dapat digunakan sebagai olahraga prestasi, rekreasi, edukasi, rehabilitasi, dan penyelamatan diri. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat gaya yang sering diperlombakan baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Walaupun sebagian besar masyarakat menggemari olahraga ini, namun masih banyak orang terutama anak-anak atau remaja yang kesulitan dalam melakukan teknik renang yang benar. Padahal olahraga ini sangat penting bagi mereka, karena olahraga ini termasuk kedalam salah satu pembelajaran penjas di sekolah ataupun dapat membantu untuk kebugaran jasmaninya dan menghasilkan prestasi bila melakukan latihan yang intensif.

Bagi siswa dapat dikatakan hanya sebagian kecil saja yang memiliki keahlian atau keterampilan dalam berenang, salah satunya pada saat melakukan renang gaya

bebas. “Renang gaya bebas adalah gaya renang yang gerakan tungkainya mirip dengan gerakan orang berjalan, merupakan gerakan alami” menurut Dumadi dan Kasiyo dalam Pramandhika (2009:2). Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya berenang yang diajarkan disekolah, baik pada kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Syarat untuk melakukan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas adalah siswa harus memiliki gerak dasar seperti gerakan kaki, gerak lengan, pernafasan dan koordinasi gerakan renang gaya bebas.

Kebanyakan orang yang kesulitan atau tidak bisa berenang, berenang merupakan suatu hal yang menakutkan, karena mereka umumnya belum tahu bagaimana caranya untuk dapat berenang, walaupun hanya untuk mengapung di air saja. Ada pula mereka bisa berenang namun tidak dengan melakukan gerakan teknik dasar renang dengan benar. Seringkali siswa melakukan kesalahan pada tahap-tahap gerakan renang gaya bebas seperti, menekukkan lengan tangannya dan gerakan kaki yang tidak digerakkan dari pangkal paha atau masih menekukkan kaki. Kemudian banyak pula siswa belum mempunyai keberanian untuk melakukan gerakan pengambilan nafas serta gerakan koordinasi yang belum dilakukan dengan sempurna. Permasalahan tersebut sering terjadi dalam kegiatan di air atau pelaksanaan pembelajaran renang disekolah, sehingga mereka yang tidak bisa berenang kurang tertarik pada olahraga tersebut. Kendala yang dihadapi adalah keterampilan dalam olahraga renang gaya bebas yang masih sangat kurang. Di sekolah

hasil belajar renang yang sangat rendah merupakan suatu permasalahan yang harus segera diatasi karena renang merupakan salah satu cabang olahraga yang digunakan untuk pengambilan nilai hasil belajar siswa, sedangkan siswa banyak yang tidak bisa berenang.

Menggunakan metode dan media pembelajaran yang relevan dengan materi pembelajaran renang yang akan diajarkan serta menggunakan pendekatan pembelajaran yang tepat, siswa akan merasa tertarik pada saat pembelajaran renang. Merekapun akan mencoba dan membuktikannya sendiri, sehingga akan memperkuat kemampuan kognitif, afektif dan psikomotornya dengan demikian pembelajaran menjadi lebih bermakna dan tujuan pembelajaran renang SMP dapat tercapai. Dalam meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh siswa, hendaknya siswa diarahkan untuk mengikuti jam tambahan ataupun ekstrakurikuler renang yang ada disekolahnya. Karena di ekstrakurikuler renang pada umumnya kegiatan akan lebih terfokus dan terarah pada setiap keterampilan yang dimiliki oleh siswa pada olahraga renang khususnya renang gaya bebas.

Untuk itu diperlukan metode latihan yang mampu meningkatkan keterampilan bagi anggota yang mengikuti ekstrakurikuler dalam penguasaan gerakan renang gaya bebas. Diantaranya ada dua metode latihan yaitu *part practice* dan *whole practice* atau sering disebut dengan metode bagian dan metode keseluruhan. “Pada umumnya para pelatih mulai mengajarkan suatu teknik dengan *part*

method, hal ini disebabkan karena menganggap bahwa anggota belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan tersebut, dan pelatih ingin agar anggotanya melakukan teknik tersebut dengan cara dan metode yang diinginkan pelatih”, Harsono (1988:142).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti bermaksud untuk menerapkan atau mengkombinasikan kedua metode tersebut dalam meningkatkan teknik atau keterampilan anggota ekstrakurikuler. Menurut Harsono (1988:142) bahwa “seringkali metode kombinasi, yaitu metode yang mengkombinasikan keuntungan-keuntungan dari kedua metode di atas, adalah metode yang lebih efektif dan lebih efisien”. Metode apapun yang akan dipakai, sebelum anggota mempelajari suatu keterampilan baru, sebaiknya konsep keseluruhan dari keterampilan tersebut diperlihatkan dan didemonstrasikan terlebih dahulu kepada para anggota agar mendapat gambaran yang jelas mengenai apa yang bakal dan harus dilakukannya nanti.

METODE

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, menurut Sugiyono, (2012:107). Metode penelitian termasuk metode penelitian kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-experimental designs*. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak

dipilih secara random”, Sugiyono (2012:109). Desain penelitian merupakan rancangan bagaimana penelitian dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, Sugiyono (2012:110-111).

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti baik berupa manusia, benda maupun peristiwa-peristiwa sebagai dasar untuk menarik kesimpulan. Dalam hal ini Sugiyono (2012:117) berpendapat bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi, objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler renang di SMP Amal Bhakti Manislor sebanyak 27 Anggota.

Menurut Sugiyono (2012:118) berpendapat bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut dan bila populasi besar serta peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili)”.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”, Sugiyono (2012:124). Berdasarkan pendapat tersebut di atas mengenai teknik

pengambilan sampel, maka penentuan sampel didasarkan atas pertimbangan keterampilan anggota yang belum menguasai teknik dasar renang gaya bebas dengan baik. Sehingga sampel yang akan peneliti ambil adalah 10 orang anggota ekstrakurikuler renang putri di SMP Amal Bhakti Manislor tahun 2016.

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian, Sugiyono (2012:148). Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang data variabel secara menyeluruh. Dalam penelitian kuantitatif dimana penelitiannya subjek mendapat perlakuan (*treatment*) dan perlakuannya itu berupa latihan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil latihan. Langkah-langkah pembuatan tes

keterampilan olahraga menurut Budiwanto dalam Cahyo Winbiyanto (2016:25) adalah “(1) tentukan tujuan dibuatnya suatu tes, (2) identifikasi kemampuan yang akan diukur, (3) memilih butir tes gerak, (4) fasilitas dan peralatan, (5) laksanakan satu studi percobaan dan revisi butir tes, (6) pilih subyek yang akan digunakan, (7) tentukan kesahihan butir-butir tes, (8) tentukan keterandalan butir tes, (9) menentukan norma yang dipakai, (10) membuat panduan tes.

Tes hasil latihan dilakukan setelah kegiatan pelatihan berlangsung. Dengan diadakannya tes dapat diketahui tingkat keterampilan anggota ekstrakurikuler dalam

penguasaan gerakan dasar renang gaya bebas. sebagai berikut:

Adapun rubrik penilaian renang gaya bebas

Indikator-indikator gerak dasar renang gaya bebas

Sumber: David G. Thomas dalam Listiono (2013)

No.	Aspek Renang Gaya Bebas	Kriteria Penilaian	Skor					Nilai
			1	2	3	4	5	
1	Sikap Awal	<p>a. Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding.</p> <p>b. Badan dibungkukkan kedepan, kemudian tolakan kaki yang menempel pada dinding sehingga badan terdorong kedepan.</p> <p>c. Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki rapat.</p>						
2	Gerakan Kaki	<p>a. Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, pergelangan kaki melentur, ujung kaki lurus.</p>						
3	Gerakan Lengan	<p>a. Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut diangkat tinggi keatas air, tangan digerakan keposisi semula dilakukan dengan mengayunkan.</p>						
4	Pernafasan	<p>a. Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kiri, sambil mengambil napas.</p>						
Jumlah Skor								

Keterangan penilaian instrumen :

1. Sikap Awal

a. Aba-aba “bersedia” (berdiri dipinggir kolam)

- 1) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 5
- 2) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 4
- 3) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu sedikit ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 3
- 4) Berdiri dengan dua kaki dengan telapak tangan menempel pada dinding : 2
- 5) Berdiri dengan dua kaki dengan telapak tangan tidak menempel pada dinding (tidak siap): 1

b. Aba-aba “siap”

- 1) Badan dibungkukkan kedepan, kemudian tolakan kaki yang menempel pada dinding sehingga badan terdorong kedepan : 5
- 2) Badan dibungkukkan kedepan, kemudian tolakan kaki yang menempel pada dinding sehingga badan terdorong kedepan : 4
- 3) Badan dibungkukkan kedepan, dan sedikit tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sehingga badan terdorong sedikit : 3

4) Badan hanya sedikit dibungkukkan kedepan, dan tidak ada tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sehingga badan terdorong kedepan : 2

5) Badan tidak dibungkukkan kedepan tidak ada tolakan : 1

c. Aba-aba “mulai”

- 1) Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki rapat : 5
- 2) Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki baik tangan tidak rapat : 4
- 3) Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki tidak rapat dan tangan tidak rapat : 3
- 4) Badan sedikit meluncur kedepan karena tolakan kedua kaki sedikit pada dinding : 2
- 5) Badan tidak meluncur kedepan karena tidak ada tolakan dari kedua kaki : 1

2. Gerakan kaki

a. Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut, pergelangan kaki melentur, ujung kaki lurus : 5

b. Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut, pergelangan kaki melentur, ujung kaki bengkok : 4

c. Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut, pergelangan kaki kaku, ujung kaki bengkok : 3

d. Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik

- turun, lutut kaku, pergelangan kaki kaku, ujung kaki bengkok : 2
- e. Digerakan dari tungkai, kaki digerakan bersamaan antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut kaku, pergelangan kaki kaku, ujung kaki bengkok : 1
3. Gerakan lengan
 - a. Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut diangkat tinggi keatas air, tangan digerakan keposisi semula dilakukan dengan mengayunkan : 5
 - b. Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut diangkat tinggi keatas air, tangan digerakan keposisi semula tangan : 4
 - c. Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut tidak diangkat tinggi keatas air, tidak ada gerakan keposisi semula tangan : 3
 - d. Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, tidak ada dorongan lanjutan, sikut tidak diangkat tinggi keatas air, tidak ada gerakan keposisi semula tangan : 2
 - e. Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, sikut tangan bersamaan ditekuk, tidak ada dorongan lanjutan, sikut tidak diangkat tinggi keatas air, tidak ada gerakan keposisi semula tangan : 1
4. Pengambilan nafas
 - a. Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil nafas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kiri, sambil mengambil nafas : 5
 - b. Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil nafas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kiri, tidak mengambil nafas : 4
 - c. Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil nafas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kanan, tidak mengambil nafas : 3
 - d. Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil nafas, lengan kiri bergerak

ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kiri mengayuh kembali, kepala menengok ke kanan, tidak mengambil napas : 2

- e. Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke dalam menuju ke arah depan, pada

saat yang sama lengan kiri mengayuh kembali, kepala menengok ke kanan, tidak mengambil napas : 1

Untuk memudahkan cara menilai menggunakan kriteria pencapaian keterampilan renang gaya bebas, dapat dilihat sebagai berikut:

Kriteria Pencapaian Keterampilan Renang Gaya Bebas

Tingkat Penguasaan (%)	Batas Skor (Skor Maksimal 30)	Kriteria Pencapaian
80% ke atas	24 ke atas	Baik Sekali
70% - 79%	21 - 23	Baik
60% - 69%	18 - 20	Cukup
50% - 59%	15 - 17	Kurang
Di bawah 50%	Di bawah 15	Kurang Sekali

minimum 15 dan skor maksimum 18.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian dan dianalisis data pada tahapan *pre test* diperoleh rata-rata sebesar 16,2, simpangan baku 1,619, skor

Kemudian data pada tahapan *post test* diperoleh rata-rata sebesar 25,1, simpangan baku 1,595, skor minimum 23 dan skor maksimum 28.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		keterampilan renang gaya bebas	latihan part- whole
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	25,10	16,20
	Std. Deviation	1,595	1,619
Most Extreme Differences	Absolute	,225	,167
	Positive	,225	,149
	Negative	-,175	-,167
Kolmogorov-Smirnov Z		,711	,528
Asymp. Sig. (2-tailed)		,692	,944

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil uji normalitas variabel X (metode *part-whole practice*) variabel Y (keterampilan renang gaya bebas) berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS 20 diperoleh *Kolmogorov-Smirnov* 0,528 dengan signifikan variabel X (metode *part-whole practice*) sebesar 0,944 dan nilai *Kolmogorov-*

Smirnov 0,711 dengan signifikan variabel Y (keterampilan renang gaya bebas) sebesar 0,692 nilai signifikansi > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data variabel X (metode *part-whole practice*) dan variabel Y (keterampilan renang gaya bebas) berdistribusi normal.

Test of Homogeneity of Variances

keterampilan renang gaya bebas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,813	2	5	,256

Hasil uji homogenitas variabel X (metode *part-whole practice*) variabel Y (keterampilan renang gaya bebas) pada tingkat kepercayaan 95% diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,256 > 0,05 maka berdasarkan hipotesis dan kriteria uji

normalitas data hasil perhitungan di atas memiliki signifikan dan dapat disimpulkan bahwa variabel X (metode *part-whole practice*) dan variabel Y (keterampilan renang gaya bebas) homogen.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	14,254	4,157		3,429	,009
latihan part-whole	,669	,255	,680	2,621	,031

a. Dependent Variable: keterampilan renang gaya bebas

Berdasarkan hasil uji t maka dapat dilihat nilai signifikan = 0,031 dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai 0,05. Dengan demikian nilai dari $t_{hitung} < \text{taraf signifikan} = 0,031 < 0,05$ artinya adanya penerimaan terhadap hipotesis alternatif (H_a) dan

penolakan terhadap hipotesis nol (H_0), atau dengan kata lain metode *part-whole practice* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan renang gaya bebas.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode *part-whole practice* terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada anggota ekstrakurikuler renang di SMP Amal Bhakti Manislor tahun 2016. Untuk membuktikan pengaruh tersebut, peneliti membuat instrument tes menggunakan hasil tes latihan (kriteria gerak dasar renang gaya bebas), yaitu sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dan sesudah diberikan *treatment (post-test)*. Latihan tersebut dilakukan pada 10 orang anggota ekstrakurikuler putri dan memberikan hasil peningkatan yang terbukti dengan pengolahan data.

Berdasarkan hasil analisa data yang didapat setelah melakukan *pretest* dengan nilai rata-rata 16,2 dan nilai standar deviasi 1,619. Sedangkan pada hasil penelitian *posttest* nilai rata-rata 25,1 dan standar deviasi 1,595. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari *pretest* sampai *posttest*.

Hasil analisis untuk pelatihan menggunakan metode *part-whole practice* dapat dilihat nilai signifikan = 0,031 dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai 0,05. Dengan demikian nilai dari $t_{hitung} < \text{taraf signifikan} = 0,031 < 0,05$ artinya adanya penerimaan terhadap hipotesis alternatif (H_a) dan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0), atau dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif pada latihan menggunakan metode *part-whole practice* terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada anggota

ekstrakurikuler renang putri di SMP Amal Bhakti Manislor Tahun 2016.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada latihan menggunakan metode *part-whole practice* terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *part-whole practice* dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada anggota ekstrakurikuler renang di SMP Amal Bhakti Manislor tahun 2016.

DAFTAR PUSTAKA

- Badruzaman. 2007. *Pengertian Renang Secara Umum*. Tersedia: <http://digilib.unila.ac.id/1118/8/BAB%20II.pdf> [24 Februari 2016]
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. KONI Pusat, Jakarta.
- Listiono. 2013. *Jurnal Efektifitas Pembelajaran Gerak Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu*. FKIP Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Pramandhika, Reddy. 2009. *Perbandingan Metode Belajar Renang dengan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Dan Berteman Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Jarak 25 Meter Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Renang Sma Negeri 2 Mranggen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2008/2009*. PJKR Universitas Negeri Semarang.

Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung.