

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MENGGUNAKAN PERMAINAN SWISS BALL

Arif Rahman Abdillah^{1*}, M. E. Winarno²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

e-mail: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Abstract: Based on the results of preliminary observations that have been made by researchers on Marabunta Swimming Club athletes, it shows that freestyle swimming skills in the basic technique of sliding get a success rate of 69.32 percent, leg movements have a success rate of 55.30 percent, on hand rotation it has a success rate. of 75 percent, the success rate of taking air or breathing obtained a success rate of 86.63 percent and the ending aspect obtained a success rate of 63.64 percent. The purpose of this study was to improve the freestyle foot skills of Marabunta Swimming Club athletes by using the swiss ball game. This Sports Action Research (PTO) is a research that uses quantitative descriptive methods. This action research was carried out in 2 cycles with 3 meetings in each cycle. Each cycle has 4 stages, namely: (1) planning, (2) implementation, (3) observation, and (4) reflection. The subjects in this study were 11 athletes of Marabunta Swimming Club Malang City aged 9-15 years and consisted of 4 boys and 7 girls. In cycle 1, the skills of Marabunta Swimming Club athletes showed a percentage of success rate of 81.66 percent. Whereas in cycle 2 shows the percentage of success rate of 94.65 percent. Based on the results of the study, it can be concluded that practice using the Swiss ball game can improve freestyle leg skills in Marabunta Swimming Club athletes.

Keywords: Swiss Ball Games, Swimming, Freestyle Kick

Abstrak: Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan peneliti kepada atlet Marabunta *Swimming Club* menunjukkan keterampilan renang gaya bebas pada teknik dasar meluncur memperoleh tingkat keberhasilan sebesar 69,32 persen, gerakan kaki memperoleh tingkat keberhasilan sebesar 55,30 persen, pada putaran tangan memperoleh tingkat keberhasilan sebesar 75 persen, pada pengambilan udara atau napas memperoleh tingkat keberhasilan sebesar 86,63 persen dan aspek akhiran diperoleh tingkat keberhasilan sebesar 63,64 persen. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan kaki gaya bebas pada atlet Marabunta *Swimming Club* dengan menggunakan permainan *swiss ball*. Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) ini merupakan penelitian yang menggunakan metode dekriptif kuantitatif. Penelitian tindakan ini dilaksanakan dengan 2 siklus dengan 3x pertemuan pada setiap siklus. Setiap siklus terdapat 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah 11 atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang yang berusia 9-15 tahun serta terdiri dari 4 laki-laki dan 7 perempuan. Pada siklus 1, keterampilan atlet Marabunta *Swimming Club* menunjukkan persentase tingkat keberhasilan sebesar 81,66 persen. Sedangkan pada siklus 2 menunjukkan persentase tingkat keberhasilan sebesar 94,65 persen. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan

bahwa latihan menggunakan permainan *Swiss ball* dapat meningkatkan keterampilan kaki gaya bebas pada atlet Marabunta *Swimming Club*.

Kata Kunci: Permainan *Swiss Ball*, Renang, Kaki Gaya Bebas

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan gerakan yang sistematis, terancang dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Renang adalah suatu aktivitas olahraga di dalam air yang menggerakkan seluruh bagian tubuh untuk mencapai tujuan tertentu. Renang memiliki 4 gaya yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Teknik renang gaya bebas terdiri dari gerakan awalan, pelaksanaan dan akhiran. Ketika melakukan gerakan pelaksanaan, teknik terpenting yang digunakan adalah teknik gerakan memutar lengan tangan, ayunan kaki dan pengambilan napas. Frekuensi terbesar dari ketiga teknik tersebut adalah gerakan kaki yang mengakibatkan kecepatan berenang gaya bebas meningkat. Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi gerakan kaki dengan prestasi renang gaya crawl 50 meter (Prasetyo & Yunus, 2017: 89) pernyataan ini juga diperkuat dari pernyataan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan gerakan kaki terhadap kecepatan renang gaya bebas. Kecepatan gerakan kaki memiliki kontribusi sebesar 45,97% terhadap kecepatan renang gaya bebas (Wicaksono, 2017: 761).

Marabunta *Swimming Club* adalah salah satu club renang yang berada di Kota Malang yang sudah berdiri selama 1 tahun. Marabunta *Swimming Club* termasuk klub muda sehingga klub ini belum memiliki prestasi yang menonjol serta belum bisa disebut sebagai klub renang yang berprestasi. Hal tersebut disebabkan karena kondisi fisik, teknik dan mental kurang terasah. Latihan fisik dilakukan setiap hari Sabtu dari pukul 13.30 hingga pukul 14.30, dan berenang sebanyak 2000 meter setiap kali latihan dan berenang sebanyak tiga kali dalam seminggu yaitu hari Jumat, Sabtu dan Minggu sehingga kondisi fisik dan daya tahan perenang meningkat. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala pelatih Marabunta *Swimming Club* bahwa pada atlet Marabunta *Swimming Club*, keterampilan gerakan kakinya masih belum sesuai dengan teknik yang benar, ayunan kaki kurang lurus atau gerakan kaki belum dimulai dari paha, dan dapat dilihat dari tes keterampilan berenang dasar gaya bebas sejauh 25 meter. Data keterampilan renang dasar gaya bebas yang dikumpulkan oleh peneliti semata-mata bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar renang kaki gaya bebas atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang. Atlet-atlet yang diteliti berjumlah 11 orang dengan usia antara 9 hingga 15 tahun. Subjek terdiri dari 4 laki-laki dan 7 perempuan. Jarak yang dilalui atlet untuk tes keterampilan adalah 25 meter sedangkan untuk tes kecepatan sepanjang 50 meter dengan kedalaman kolam mulai dari 150 sentimeter hingga 250 sentimeter. Berdasarkan observasi teknik dasar renang gaya bebas yang dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2020, tes keterampilan dasar renang gaya bebas 25 meter terdiri dari teknik awalan yang terdiri dari 4 indikator dengan

tingkat keberhasilan sebesar 69,32%, teknik pelaksanaan yaitu ayunan kaki yang terdiri dari 5 indikator dengan tingkat keberhasilan 55,30%, perputaran tangan yang terdiri dari 5 indikator dengan tingkat keberhasilan 75%, dan pengambilan napas yang terdiri dari 2 indikator dengan tingkat keberhasilan 86,36%, dan teknik akhiran yang terdiri dari 1 indikator dengan tingkat keberhasilan 63,64%. Kolam Renang Tirta Marabunta beralamatkan di Jl. Urip Sumoharjo, Kesatrian, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Dari hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang mengalami banyak kendala pada saat melakukan gerakan pelaksanaan terutama teknik gerakan kaki. Hal ini, tentu perlu adanya upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar renang kaki gaya bebas agar atlet-atlet tersebut bisa memberikan hasil yang lebih optimal. Gerakan kaki gaya bebas yang benar yaitu gerakan kaki yang lurus namun tetap diregangkan dan santai dengan pergerakan ke atas dan ke bawah secara bergantian serta diakhiri dengan cambukan. Latihan yang terencana dapat disesuaikan dengan usia atlet yang semuanya tergolong dalam usia dini, atau masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (Dewi, 2015: 2268-2269). Sebagian besar pelatih renang di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan psikologi perkembangan 85,53%, psikologi belajar 71,05%, psikologi kepribadian 73,68%, psikologi sosial 90,79%, psikometri 72,37% (Juriana, dkk. 2018: 37). Atlet dituntut untuk memiliki performa sebaik mungkin oleh karena itu pelatih harus dapat mengarahkan atlet, pelatih dapat berperan sebagai fasilitator dan memberikan kesempatan bagi atlet untuk memiliki pengetahuan dari berbagai sumber seperti buku dan video hal ini juga sependapat dengan penelitian yaitu kelompok pembelajaran tidak langsung lebih mampu meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dibandingkan dengan kelompok pembelajaran langsung 8,5% dan 3,5% (Hamzah & Hartoto, 2016:615-616). Renang gaya bebas juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot ketika bekerja, berenang kaki gaya bebas juga menggunakan otot ekstrimitas bawah sehingga kondisi otot pada ekstrimitas bawah harus kuat yang sesuai dengan penelitian bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter (Harun, dkk. 2017:85).

Hal itu terbukti dari penelitian, dimana terdapat peningkatan setelah diberi tindakan penerapan permainan dengan media *swiss ball* untuk meningkatkan kelentukan *lower back* pada mahasiswa kop *aerobic gymnastics* Universitas Negeri Jakarta (Susanto & Nuraini, 2019: 153). Dengan kondisi tersebut maka diperlukan peningkatan keterampilan berenang kaki gaya bebas. Solusi yang ditawarkan yaitu dengan melakukan penelitian upaya meningkatkan teknik dasar berenang kaki gaya bebas menggunakan permainan *swiss ball* pada atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang.

Tujuan dari penelitian ini yaitu meningkatkan keterampilan renang kaki gaya bebas dan hipotesis penelitian ini yaitu dengan diberikan permainan *swiss ball* maka keterampilan berenang gaya bebas atlet menjadi lebih baik.

Dengan adanya penerapan perlakuan yaitu permainan menggunakan *swiss ball* dengan gerakan yang serupa di darat dengan gerakan ayunan kaki renang gaya bebas. Secara sadar atlet akan mengetahui kesalahannya dan melakukan penerapan dengan perlahan, senang, kemudian menuju ke tahap otomatisasi dengan rasa senang karena seperti bermain di atas bola.

Renang

Renang merupakan olahraga yang digemari oleh anak-anak hingga orang dewasa dan dilaksanakan di air. Secara umum ada empat macam gaya dalam olahraga renang yaitu gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back crawl*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Dengan melakukan gerakan yang tepat dan sesuai dengan teknik maka perenang akan memiliki kecepatan yang maksimal karena adanya prinsip-prinsip biomekanika pada renang gaya bebas, antara lain: *flotation, buoyant force, surface drag, wave drag, turbulence, propulsive drag*, hukum aksi reaksi, keteraturan penggunaan dorongan, teori hukum kelipatan, *streamline position* (Kuntjoro 2015:14).

Renang gaya bebas adalah gaya pada renang yang paling cepat dari gaya renang yang lain. Gaya dada merupakan gerakan renang yang menyerupai katak sehingga bisa dikatakan gaya renang yang paling mudah untuk dilatihkan. Gaya punggung adalah gaya kebalikan dari gaya bebas dimana posisi tubuh menghadap ke atas sedangkan rotasi tangan ke arah verikal. Gaya kupu-kupu adalah gaya memiliki gerakan badan sama seperti lumba lumba dengan gerakan tangan yang mirip dengan kupu-kupu yaitu tangan dikeluarkan dari permukaan air dengan posisi tangan lurus kesamping dan arah kedepan.

Tahapan berenang gaya bebas dibagi menjadi 5 yaitu 1) badan atau tubuh harus *streamline*, 2) lengan atau tangan berotasi verikal, 3) gerakan tungkai/kaki, 4) pernapasan, 5) koordinasi gerak. Gerakan kaki yang dilakukan dengan benar yaitu 1) Gerakan kaki digerakan dengan arah vertikal naik dan turun secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri, 2) gerakan dimulai dari pangkal paha kemudian menendang ke bawah dengan posisi sedikit menekuk kira-kira 30-50 derajat pada lutut, kemudian kaki diluruskan pada akhir tendangan, 3) Perubahan bentuk gerak dari plantar fleksi ketika sebelum menendang ke dorsal fleksi ketika setelah melakukan tendangan pada pergelangan kaki atau art. talocruralis, 4) gerakan kaki yang ketika menendang kebawah harus dilakukan dengan keras dan cepat sedangkan ketika gerakan kaki keatas dilakukan dengan cepat dan rileks.

Swiss Ball

Swiss ball memiliki bentuk lingkaran dengan diameter 45, 55, 65, dan 75 sentimeter. *Swiss ball* sangat baik digunakan untuk latihan karena *swiss ball* memiliki tingkat ketahanan ledak yang bagus dan bahan yang teksturnya tidak licin (Check, 2011:10). Penggunaan *swiss ball* sangat berperan

penting dimana dalam waktu singkat stabilitas inti dapat ditingkatkan pada atlet menggunakan *swiss ball* dan membantu meningkatkan kinerja atlet serta dapat membantu dalam pencegahan cedera (Srivastav, dkk. 2016:3).

Model permainan *swiss ball* dilakukan dengan metode pergerakan kaki tanpa menendang *swiss ball* yaitu (1) leher dan kepala sejajar dengan badan, (2) posisi badan horizontal, (3) posisi bola menempel dengan perut, (4) kedua telapak tangan menyentuh permukaan matras, posisi kedua tangan menyesuaikan agar badan lurus dengan kepala dan kaki, (5) posisi art. coxae sejajar dengan badan, (6) kaki lurus (7) kaki digerakan ke atas dan ke bawah secara bergantian selama 1x30 detik setiap atlet.

Metode punggung kaki menendang *swiss ball* yaitu (1) leher dan kepala sejajar dengan badan, (2) posisi badan horizontal, (3) kedua telapak tangan menyentuh permukaan matras, tangan lurus dalam posisi vertikal, (5) posisi art. coxae sejajar dengan badan, (6) kaki lurus dan punggung kaki berada di atas permukaan *swiss ball*, (7) kaki digerakan ke atas dan ke bawah secara bergantian untuk menendang *swiss ball* selama 2x30 detik setiap atlet.

Model ini sangat efisien karena ketika di darat, atlet dapat mengetahui bagian secara sadar gerakan yang salah, sehingga atlet akan mencobanya secara perlahan. Gerakan yang pelan dan benar akan diteruskan dan suatu ketika kecepatan gerak pada *swiss ball* akan ditambah, karena pengulangan yang banyak dengan teknik yang benar dan memiliki kecepatan tinggi, maka atlet akan terbiasa untuk melakukannya sehingga gerakan yang ditimbulkan adalah gerakan otomatisasi. Permainan termasuk dalam katagori manipulatif di darat. Berbeda dengan model latihan gerak dari penelitian bahwa model *djatos* atau latihan berbasis gerak multilateral digunakan untuk memotivasi perenang agar berlatih dengan senang dan gembira yang dilakukan dengan bermain serta berbasis pada keterampilan gerak dasar seperti gerak lokomotor yang dilakukan di darat (melompati rintangan ke depan, ke belakang, kesamping dan dengan kondisi jongkok), non lokomotor/stability dan gerak manipulatif (dilakukan di kolam) (Wiradihardja, 2017:57).

METODE

Jenis penelitian yang sesuai dengan judul dan rumusan masalah penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). PTO memiliki karakteristik yang sama dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) namun perbedaannya kalau PTO dilakukan di luar kegiatan sekolah atau tepatnya dilakukan untuk aktivitas olahraga. Subjek yang digunakan adalah perenang Marabunta *Swimming Club* sejumlah 11 perenang yang terdiri dari 7 perenang perempuan dan 4 perenang laki-laki. Kemudian pembuatan tes atau instrumen tes. Tes merupakan kegiatan untuk mengumpulkan informasi baik berupa keterampilan atau pengetahuan seseorang melalui instrumen atau alat. Tes tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kesalahan terbesar yang dilakukan oleh perenang. Setelah mengetahui tingkat kesalahan terbesar yang dilakukan oleh perenang maka dibuatlah perencanaan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi terhadap program latihan yang sudah diberikan. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari 3 pertemuan. Teknik analisis digunakan untuk melakukan pengamatan teknik. Hasil analisis akan dijabarkan dalam bentuk kalimat deskripsi dan angka sehingga penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif yang di olah dengan *software* microsoft excel. Berikut merupakan persentase kriteria gerakan pada renang gaya bebas.

Tabel 1. Kriteria Persentase Gerakan

Presentase	Klasifikasi
81%-100%	Baik Sekali
61%-80%	Baik
41%-60%	Cukup
21%-40%	Kurang
<21%	Kurang Sekali

(Sumber: Arikunto, 2016:313)

HASIL

Observasi awal dan pelaksanaan penelitian setiap siklus dilakukan oleh peneliti sebagai observer 1 didampingi oleh Feryandi Liandra Hermawan sebagai observer 2 dan Nur Muhammad Suyadi, S.Or sebagai pelatih dari Marabunta *Swimming Club* Kota Malang. Observasi awal dilakukan 20 Oktober 2019 dan diulang kembali pada tanggal 12 Januari 2020 sedangkan pelaksanaan siklus 1 dan 2 dilakukan pada hari jumat, 17 Januari 2019 di Kolam Tirta Marabunta yang bertempat di Jl. Urip Sumoharjo, Kesatrian, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Tes keterampilan yang dilakukan adalah tes berenang 25 meter untuk melihat keterampilan gerakannya. Sedangkan latihan yang dilakukan untuk menunjang kemampuan berenang kaki gaya bebas adalah latihan menggunakan *swiss ball*. Latihan ini dilaksanakan 3 kali pertemuan pada setiap siklus. Untuk mengetahui perubahan hasil PTO pada setiap siklus.

Persentase	Siklus 1					
Gerakan	Jumlah	Pertemuan 1	Jumlah	Pertemuan 2	Jumlah	Pertemuan 3

Awalan	66	75%	80	90,91%	73	82,95%
Pelaksanaan	89	64,42%	102	77,27%	108	81,82%
Akhiran	14	63,64%	21	95,45%	22	100%

Tabel 1. Hasil Tes Keterampilan Renang Kaki Gaya Bebas Siklus I

Persentase Gerakan	Siklus 2					
	Jumlah	Pertemuan 1	Jumlah	Pertemuan 2	Jumlah	Pertemuan 3
Awalan	81	92,05%	88	100%	88	100%
Pelaksanaan	103	78,03%	119	90,15%	121	91,67%
Akhiran	22	100%	22	100%	22	100%

Tabel 2. Hasil Tes Keterampilan Renang Kaki Gaya Bebas Siklus II

Kriteria penilaian tes keterampilan renang gaya bebas 25 meter terdiri dari 3 teknik yaitu awalan, pelaksanaan dan akhiran. Pada teknik dasar meluncur, indikator yang harus dilakukan adalah sebagai berikut: (1) kedua kaki mendorong dinding lantai, (2) dorongan menuju ke arah depan bukan ke atas atau ke bawah, (3) kedua lengan berada di atas telinga, (4) kedua telapak tangan saling bertemu. Pada teknik pelaksanaan kaki gaya bebas (1) posisi tubuh *streamline* pada renang gaya bebas, (2) gerakan kaki dimulai dari paha pada renang gaya bebas, (3) gerakan kaki tidak menekuk hingga lebih dari 50 derajat (4) art. talocruralis terjadi gerakan plantar fleksi atau ujung kaki meruncing, (5) koordinasi kedua kaki yang teratur. Sedangkan pada teknik akhiran yaitu (1) salah satu telapak tangan menyentuh dinding samping kolam.

Disamping hasil tes keterampilan renang 25 meter, peneliti juga mendapatkan hasil refleksi observasi pada setiap pertemuan di siklus 1. Hasil tersebut, diantaranya sebagai berikut : (1) tingkat kedisiplinan atlet dan pelatih sudah baik, meskipun beberapa atlet datang dengan alasan yang jujur, (2) atlet diperbolehkan untuk berbincang-bincang ketika istirahat namun perlu ditekankan kembali bahwa ketika melakukan gerakan, atlet melakukan dengan serius. (3) perubahan durasi set pada program latihan khususnya pada siklus 1 pertemuan 2 karena karena pada siklus 1 pertemuan 1, daya tahan atlet masih belum terasah, (4) atlet dipersilahkan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum atlet pahami. (5) Beberapa atlet membutuhkan perhatian khusus untuk memperbaiki keterampilannya.

Hasil refleksi dari observasi siklus 2 terjadi beberapa perubahan diantaranya: (1) tingkat kedisiplinan atlet dan pelatih sudah membaik yang ditunjukkan dengan tidak adanya atlet yang terlambat. (2) atlet tetap diperbolehkan berbincang-bincang ketika istirahat namun harus serius ketika melakukan gerakan agar tidak cedera, (3) durasi pada setiap set sudah mulai setabil dalam peningkatannya sehingga atlet dapat mengikuti program latihan. (4) para atlet sudah mulai berpartisipasi aktif, (5) beberapa atlet membutuhkan perhatian khusus untuk memperbaiki keterampilannya. Selain itu perlu diingatkan kembali agar atlet tetap melaksanakan latihan renang kaki gaya bebas menggunakan permainan *swiss ball*, karena permainan ini sudah terbukti dapat meningkatkan fungsional tubuh atau keterampilan renang kaki gaya bebas.

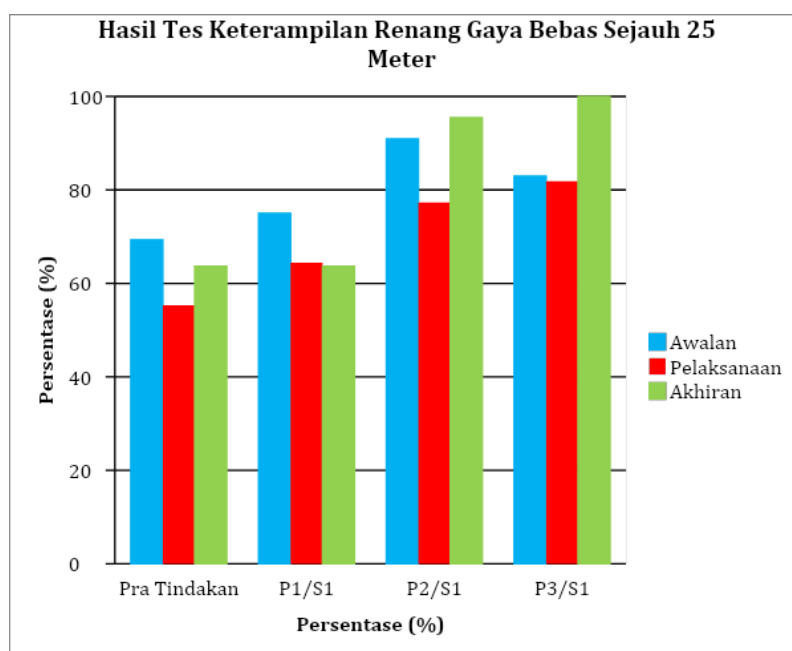
PEMBAHASAN

Siklus 1

Kegiatan pada siklus 1 meliputi: observasi awal, perencanaan tindakan 1, pelaksanaan tindakan 1, observasi 1, dan refleksi 1. Peneliti dapat mengetahui kekurangan dari keterampilan renang kaki gaya bebas atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang melalui observasi awal. Setelah itu, peneliti bersama pelatih dan *observer* 2 bekerja sama membuat program latihan untuk 3 kali pertemuan serta menyiapkan lembar *observer* dan catatan lapangan.

Program latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan kaki gaya bebas adalah latihan keterampilan renang kaki gaya bebas menggunakan permainan *swiss ball*. Latihan menggunakan *swiss ball* ini memiliki 2 metode dengan rincian sebagai berikut: (1) latihan metode 1 (*swiss ball* di bawah perut), (2) latihan metode 2 (*swiss ball* di bawah punggung kaki).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus I dengan materi permainan *swis ball* menunjukkan peningkatan teknik awalan sebesar 82,95%, teknik pelaksanaan diperoleh hasil sebesar 75,51%, sedangkan teknik akhiran diperoleh hasil sebesar 86,36%. Persentase ketuntasan siklus 1 pada atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang memperoleh hasil dari analisa *observer* sebesar 81,36%.



Gambar 1. Peningkatan Hasil Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas Se jauh 25 Meter

Tabel 2. Data Hasil Penilaian Keterampilan Renang gaya Bebas Se jauh 25 Meter Siklus 1

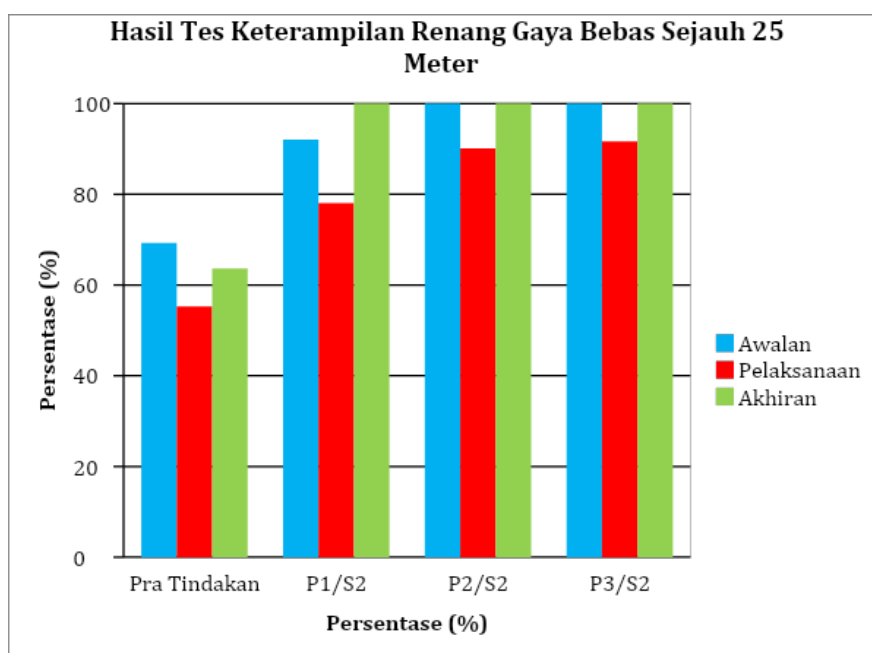
Siklus 2	Awalan	Pelaksanaan	Akhiran
	82,95%	75,51%	86,36%
Persentase Ketuntasan Keseluruhan (%)		81,61%	

Siklus 2

Kegiatan pada siklus 2 meliputi: observasi awal, perencanaan tindakan 2, pelaksanaan tindakan 2, observasi 2, dan refleksi 2. Peneliti dapat mengetahui kekurangan dari keterampilan renang kaki gaya bebas atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang melalui observasi awal. Setelah itu, peneliti bersama pelatih dan *observer* 2 bekerja sama membuat program latihan untuk 3 kali pertemuan serta menyiapkan lembar *observer* dan catatan lapangan.

Program latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan renang kaki gaya bebas adalah latihan keterampilan renang kaki gaya bebas menggunakan permainan *swiss ball*. Latihan menggunakan *swiss ball* ini memiliki 2 metode dengan rincian sebagai berikut: (1) latihan metode 1 (*swiss ball* di bawah perut), (2) latihan metode 2 (*swiss ball* di bawah punggung kaki).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus I dengan materi permainan *swis ball* menunjukkan peningkatan teknik awalan sebesar 97,35%, teknik pelaksanaan diperoleh hasil sebesar 86,62, sedangkan teknik akhiran diperoleh hasil sebesar 100%. Persentase ketuntasan siklus 2 pada atlet Marabunta *Swimming Club* Kota Malang memperoleh hasil dari analisa *observer* sebesar 94,65%.



Gambar 2. Peningkatan Hasil Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas Sejauh 25 Meter

Tabel 3. Data Hasil Penilaian Keterampilan Renang gaya Bebas Sejauh 25 Meter Siklus 2

Siklus 2	Awalan	Pelaksanaan	Akhiran
	97,35%	86,62%	100%
Persentase Ketuntasan Keseluruhan (%)	94,65%		

Pada olahraga renang gaya bebas, teknik kaki renang gaya bebas sangat diperlukan. Permainan menggunakan *swiss ball* digunakan untuk memperbaiki teknik renang kaki gaya bebas. Penerapan permainan menggunakan *swiss ball* metode satu (*swiss ball* di bawah perut) digunakan untuk pembiasaan keterampilan sedangkan pada metode dua (*swiss ball* di bawah punggung kaki) digunakan untuk pembiasaan keterampilan dan melatih beberapa otot yang dibutuhkan ketika

melakukan gerakan kaki gaya bebas seperti otot perut (abdominal) dan otot paha (femoris) yang saling berhubungan. Untuk meningkatkan keterampilan renang kaki gaya bebas, atlet harus mengerti secara sadar dengan kesalahan yang diperbuatnya. Karena hal tersebut, permainan *swiss ball* diberikan untuk memperbaiki mobilitas gerak kaki. *Swiss ball* adalah salah satu alat latihan yang menyenangkan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan, fleksibilitas dan keseimbangan tubuh (Ekendiz & Ug, 2010: 3039).

Ketika pinggul melakukan gerakan ekstensi di atas *swiss ball* akan menghasilkan aktivitas otot tertinggi dan merupakan gerakan yang sulit untuk dilakukan (Escamilla, dkk. 2016: 7), oleh karena itu ketika atlet Marabunta Swimming Club melakukan penerapan di atas *swiss ball* dengan waktu 30 detik dengan jumlah set 5 kali, para atlet mengalami kelelahan, sehingga jumlah set dan durasi latihan dikurangi. Dengan menggunakan permainan *swiss ball* maka kekuatan otot akan mengalami peningkatan. Program pelatihan ketidakstabilan umum 10 minggu dengan memanfaatkan *swiss ball* dan massa tubuh sebagai resistensi terbukti efektif untuk meningkatkan proprioception lutut serta fleksi batang dan kekuatan ekstensi pada individu yang menetap (Cug, 2012: 61). Pelatihan keseimbangan yang teratur dan latihan postural dapat memberikan manfaat penting bagi individu dengan MR (Mental Retardation) dan dapat mengarah pada peningkatan di tingkat fungsional (Kubilay, dkk. 2011: 62). Permainan menggunakan *swiss ball* dapat meningkatkan keterampilan renang dan juga kondisi fisik atlet Marabunta Swimming Club hal itu terbukti dari peningkatan keterampilan kaki yang dapat dilihat dari hasil tes keterampilan renang dengan hasil pelaksanaan pra-tindakan sebesar 62,75% dengan katagori baik, pada pelaksanaan siklus I sebesar 81,61% dengan katagori baik dan pada pelaksanaan siklus II sebesar 94,65% dengan katagori sangat baik. Masalah ini sangat penting untuk dibahas karena ketika melakukan gerakan pelaksanaan teknik terpenting yang digunakan adalah teknik gerakan memutar lengan tangan, ayunan kaki dan pengambilan napas. Frekuensi terbesar dari ketiga teknik tersebut adalah ayunan kaki yang mengakibatkan kecepatan berenang gaya bebas meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tindakan olahraga yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *swiss ball* dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas. Hal ini terbukti dengan tingkat keberhasilan atlet dari pra-tindakan hingga ke siklus 2. Pada pra tindakan, tingkat keberhasilan dari yang diujicobakan mencapai 62,75% dengan kategori baik. Siklus pertama dilakukan tes setelah 3 kali pertemuan dan menghasilkan sebesar 81,61% dengan kategori baik. Selanjutnya pada siklus 2 juga dilakukan 3 kali pertemuan dengan hasil 94,65% dengan kategori sangat baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2016. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Check, P. 2011. *Advance Swiss Ball Training For Rehabilitation*. San Diego: C.H.E.K Institute.
- Cug, M. 2012. *Effects Of Swiss Ball Training On Knee Joint Reposition Sense, Core Strength And Dynamic Balance In Sedentary Collegiate Students*. Skripsi. Ankara: Social Sciences Of Middle East Technical University. (Online), (<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.633.9559&rep=rep1&type=pdf>), diakses 2 April 2020.
- Dewi, M. 2015. Sistem Pembinaan Renang Anak Usia Dini Di Klub Renang Se Kabupaten Magelang Tahun 2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4 (12), 2265–2269. (Online), (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>), diakses 2 April 2019.
- Ekendiz, L. S., & Ug, M. U. C. (2010). Effects Of Swiss-Ball Core Strength Training On Strength, Endurance, Flexibility, And Balance In Sedentary Women. *Strength And Conditioning*, 24 (11), 3032–3040. (Online), (<http://dl247.zlibcdn.com/dtoken/17e2407741e74437205e66cb7acc1fd8>), diakses 13 Mei 2020.
- Escamilla, R. F., Lewis, C., Pecson, A., Imamura, R., & Andrews, J. R. 2016. Muscle Activation Among Supine, Prone, and Side Position Exercises With and Without a Swiss Ball. *Sports Health*, 8 (4), 1-8. (Online), (<http://dl157.zlibcdn.com/dtoken/bf1409cc90c1cd899f4e94f7792945ed>), diakses 11 Mei 2020.
- Hamzah, M. F., & Hartoto, S. 2016. Perbandingan Metode Pembelajaran Langsung dan Metode Pembelajaran Tidak Lansung terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi pada Siswa Kelas V SDN Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04 (03), 611–616. (Online), (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/19703/18017>), diakses 14 Mei 2019).
- Harun, A.-R., Setyakarnawijaya, Y., & Marani, I. N. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atletmillennium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1 (1), 71–85. (Online), (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/1031/889>), diakses 13 Mei 2019
- Juriana, Tahki, K., & Zulfitranto. 2018. Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2 (1), 31–38. (Online), <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/6476/4669>, diakses 13 Mei 2019.
- Kubilay, N. S., Yildirim, Y., Kara, B., & Harutoğlu Akdur, H. 2011. Effect of balance training and posture exercises on functional level in mental retardation. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 22 (2), 55–64. (Online), (<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/138090>), diakses 14 April 2020.
- Kuntjoro, B. F. T. 2015. Analisis Biomekanika Pada Olahraga Renang “Gaya Bebas.” *Journal Of Phedheral*, 11 (2), 1–15. (Online), (<http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/viewFile/8665/6387>), diakses 14 Oktober 2019
- Prasetyo, E., & Yunus, M. 2017. Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2), 82–90. (Online), (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/viewFile/2455/1478>), diakses 2 April 2019.
- Srivastav, P., Nayak, N., Nair, S., Sherpa, L. B., & Dsouza, D. 2016. Swiss Ball Versus Mat Exercises For Core Activation Of Transverse Abdominis In Recreational Athletes. *Journal of Clinical and*

Diagnostic Research, 10 (12), YC01–YC03. (Online), (<http://dl114.zlibcdn.com/dtoken/ed03ca815c992456436487feed04961f>), diakses 11 Mei 2020.

Susanto, M. D., & Nuraini, S. 2019. Penerapan Permainan Dengan Media Swiss Ball Untuk Meningkatkan Kelentukan Lower Back (Pada Mahasiswa KOP Aerobic Gymnastics Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Keolahrgaan*, 2 (2), 141–153. (Online), (<http://jurnsl.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/download/3015/282>), diakses 11 Mei 2020.

Wicaksono, D. S. 2017. Kontribusi Kecepatan Gerakan Tangan Dan Gerakan Kaki Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter (Studi pada Siswa SMP Hang Tua 5 yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05 (03), 758–761. (Online), (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/20853/19058>), diakses 14 Mei 2019.

Wiradihardja, S. 2017. Pengembangan Model Latihan Gerak Multilateral Cabang Olahraga Renang. *Jurnal Penjakora*, 3 (1), 49–65. (Online), (<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11668/7475>), diakses 2 April 2019.