

Hubungan *Motor Ability* Dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung

¹Muchamad Ishak, ²Sony Hasmarita, ³Ahmad Afandi Harja

¹Dosen Prodi. Magister Penjas STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

²Dosen Prodi. PJKR STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

³Mahasiswa Prodi. Magister Penjas STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

muchamadishak@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan *motor ability* terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung pada mahasiswa PJKR STKIP Pasundan Cimahi. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah wawasan ilmu pengetahuan terutama bidang studi pendidikan jasmani dan mengetahui hasil penelitian yang tergambar nyata. Perumusan masalah yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat hubungan yang baik antara *motor ability* dengan keterampilan renang gaya punggung pada mahasiswa PJKR STKIP Pasundan Cimahi”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Dengan jumlah populasi 320 orang dan yang dijadikan sampel 30 orang dimana sampel tersebut adalah mahasiswa PJKR STKIP Pasundan Cimahi. Hasil perhitungan antara korelasi hubungan *motor ability* terhadap keterampilan renang gaya punggung sebesar 0,595 mempunyai hubungan yang sedang $r = 0,595$ berada diantara 0,40 – 0,599. Dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa hubungan *motor ability* dengan keterampilan renang gaya punggung memiliki hubungan yang sedang. Artinya bahwa *motor ability* dan keterampilan renang gaya punggung berkorelasi signifikan.

Kata Kunci: Keterampilan Renang Gaya Punggung, *Motor Ability*

ABSTRAC

This research aimed to know the relation of motor ability toward the results of swimming backstroke skills at PJKR students in STKIP Pasundan Cimahi. The benefits expected in this study were to increase knowledge insight especially in the field of physical education studies and to find out the results of research that is clearly illustrated. The problem statement of this research was: “is there a good relationship between motor abilities with backstroke swimming skills at PJKR students in STKIP Pasundan Cimahi.” This research used descriptive correlation method. With a population of 320 people and a sample of 30 people. The sample is PJKR Students in STKIP Pasundan Cimahi. The results of the calculation relationship between motor ability to backstroke swimming skills is 0,595 have a medium relationship $r = 0,40 - 0,599$. From the data obtained, it can be concluded that the relationship between motor abilities and backstroke swimming skill have a medium relationship. It means that the motor ability and backstroke swimming skills significantly correlated.

Keyword: Backstroke Swimming Skill, *Motor Ability*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

Email: muchamadishak@gmail.com

© 2020 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

PENDAHULUAN

Teknik renang gaya punggung ini salah satu teknik renang yang unik dibandingkan teknik renang gaya lainnya, uniknya renang gaya punggung yaitu berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan tangan dan kaki hampir serupa dengan renang gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air. Berbeda dengan ketiga gaya renang lainnya yang posisi renangnya tengkurep di permukaan air. Pada olahraga tersebut tidak membutuhkan alat-alat khusus yang mendukung untuk melakukan teknik geraknya. Karena pada umumnya yang dibutuhkan untuk melakukan olahraga renang hanya pakaian khusus renang yang lazim digunakan dalam pelaksanaan geraknya.

Terdapat beberapa manfaat di antaranya adalah sebagai salah satu merelaksasi otot ketika telah melakukan aktifitas berat, lalu berenang dapat mengurangi bahkan menyembuhkan gangguan pernapasan seperti asma, sebagai relaksasi pikiran menghilangkan stress karena dengan berenang otomatis ritme pernafasan akan lebih teratur, predaran darah dan tekanan darah pun semakin lancar, karena oksigen yang diangkut oleh darah maka dari itu sirkulasi oksigen ke otak pun akan semakin lancar dan pikiran pun akan terasa nyaman

Kurnia (2016) mengemukakan “dalam olahraga renang terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi keberhasilan renang seperti aspek teknik, aspek fisik, dan aspek mental”. Aspek teknik merupakan kesesuaian antara teori yang sudah dipelajari atau didapat dengan aplikasinya di lapangan, seperti gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan tungkai dan cara pengambilan nafas ketika berada di dalam air (Kahfi, 2014). Pendidikan jasmani dan juga renang yang diberikan di sekolah-sekolah tidak hanya dimaksudkan bagi kesehatan anak-anak saja, tetapi juga merupakan salah satu unsur atau alat yang penting dalam pendidikan keseluruhannya seperti kepercayaan dirinya, kebersamaan, saling menghargai. (Mentgomery, 2010) Gaya punggung adalah gaya berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air. Kedua belah tangan bergantian di gerakan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. (Solihin & Sriningsih, 2016). Renang gaya punggung (*Backstroke*) merupakan gaya yang memiliki kecepatan nomor tiga setelah gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Gaya ini merupakan kebalikan dari gaya bebas, yaitu mengharuskan posisi tubuh dalam keadaan terlentang dan posisi wajah menghadap ke atas permukaan air. (Badruzaman, 2011) Berpendapat “*swimming is the method by which humans (or other animals) move themselves through water*” yang memiliki arti suatu cara yang dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air.

Menurut Hamsa (2015) mengemukakan “renang adalah gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya didalam air, baik di sungai, danau, laut, ataupun kolam renang”. secara umum renang kurang lebih maknanya adalah upaya mengapungkan atau mengangkat

tubuh keatas permukaan air. Renang merupakan olahraga yang sangat baik untuk kesehatan tubuh karena hampir semua otot dan persendian bergerak ketika berenang. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra maupun putri, bahkan “renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang.

Menurut Maulidin, et al (2017) “Hubungan *VO2 max* dan power otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50. Olahraga renang berbeda dengan cabang olahraga lainnya jika dibandingkan pada umumnya. karena olahraga renang dilakukan di air, sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air keatas. Menurut Sugiyanto (2011) “*Keefektifan Urutan Pembelajaran Keterampilan Gerak Renang*”. Pengertian renang gaya punggung (*the back crawl stroke*) adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung.

Sementara itu Menurut Kuncoro (2015) “*analisis biomekanika pada olahraga renang gaya bebas*”. Daya apung adalah gaya yang bekerja pada tubuh seseorang yang besarnya nol. Suatu benda akan mengapung hanya jika berat badan lebih kecil atau sama dengan daya apung maksimum. Kemampuan tubuh untuk mengapung sangat penting didalam melaksanakan aktifitas cabang olahraga air, seseorang yang mempunyai kemampuan mengapung dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar berenang pada tingkat pemula maupun keberhasilan mencapai prestasi pada tingkat lanjut.

Menurut Thomas (2002) “Salah satu teknik dasar berenang yang sukar adalah mengapung. Pengapungan adalah dasar dari semua gaya renang yang merupakan suatu karakteristik alamiah tubuh dan perlu dipelajari. Ada 3 hal penting dalam mengatur pengapungan tubuh: pengaturan pernafasan (banyaknya udara yang dihirup), posisi tubuh (keseimbangan), relaksasi”. Mengapung terlentang merupakan salah satu teknik renang yang paling penting dipelajari, karena dengannya anda dapat beristirahat dan bernafas diperairan yang cukup dalam. Teknik ini dapat menyelamatkan anda dikeadaan darurat dalam lingkungan air, dengan belajar mengapung anda akan tau caranya menyeimbangkan tubuh ke posisi mendekati horizontal”.

Menurut Nurhasan (2013) “*Motor ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak. Secara lebih spesifik mengenai pengertian *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam - macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga. Nusufi (2016) “*Motor ability* atau sering disebut kemampuan motorik/kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan”. Kemampuan gerak merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan, khususnya dalam mempelajari kemampuan motorik. Kemampuan gerak seseorang dapat di lihat dari bagaimana orang tersebut

melakukan keterampilan atau teknik gerak salah satu cabang olahraga. Kemampuan gerak tersebut dapat dilihat secara kasat mata melalui berjalan, melempar dan lain sebagainya.

Menurut Nurhasan (2013) “Tinggi rendah kemampuan gerak seseorang dapat di ukur melalui hasil tes kemampuan fisik”. Diharapkan agar setiap tenaga pendidik mampu mengelompokkan siswa-siswi sesuai dengan kemampuan gerak masing-masing individunya, karena tidak semua peserta didik memiliki kemampuan gerak yang sama. Penyusunan rencana pembelajaran di sekolah dapat lebih efektif dan efisien sehingga menghasilkan kualitas pembelajaran yang tinggi dan baik pula sesuai dengan sarana atau tujuan pembelajaran. *Motor ability* atau kemampuan gerak dasar pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak baik gerakan olahraga maupun non olahraga.

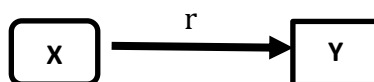
1. Tes *standing broad jump* (berdiri lompat jauh)
2. Tes *softball throw* (lemparan bola *softball*)
3. Tes *zig-zag run* (lari *zig-zag*)
4. Tes *wall pass* (lemparan bola kedinding)
5. Tes *medicine ball-put* (bola berat di dorong)
6. Tes lari cepat 50 meter (*sprint*)

Soehardi (2016) berpendapat mengenai *motor ability* ialah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan suatu kegiatan secara fisik atau mental yang ia peroleh sejak lahir, belajar dan dari pengalaman. Sedangkan menurut Robbins (2016) adalah suatu kapasitas individu untuk melaksanakan tugas dalam pekerjaan tertentu.

Hasil pengamatan penulisan, pembelajaran olahraga renang di STKIP Pasundan Cimahi, hasil dari tes renang gaya punggung masih banyak yang kurang menguasai dalam melakukan renang gaya punggung dalam artian jauh dari rata-rata, penguasaan *motor ability* sangat memberikan pengaruh terhadap teknik dan keterampilan dasar renang gaya punggung di karenakan cocok pada unsur gerak renang khususnya renang gaya punggung, ingin mengetahui tingkat kemampuan *motor ability* mahasiswa dalam hasil renang gaya punggung seberapa besar pengaruhnya *motor ability* terhadap keterampilan renang gaya punggung.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Sugiyono (2018) mengatakan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang jenis data dan analisisnya berupa data yang berupa angka, atau data kualitatif yang diangkakan. Sedangkan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini akan melihat hubungan antara *motor ability* dengan keterampilan renang gaya punggung, dimana terdapat 1 variabel bebas dan 1 variabel.



Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR STKIP Pasundan Cimahi tingkat 2 dengan jumlah kelas keseluruhan ada 10 kelas dan total mahasiswa 320. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini berupa data *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa PJKR kelas 2A STKIP Pasundan Cimahi yang berjumlah 30 orang. Dengan jumlah mahasiswa laki-laki 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk *motor ability* adalah *Standing Broad Jump, Soft Ball Throw, Zig-zag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put, Lari cepat 50 meter*). Sedangkan instrumen untuk mengukur keterampilan renang gaya punggung adalah tes renang gaya punggung dengan jarak tempuh 25 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu *motor ability* dan keterampilan renang gaya punggung. Adapun data tersebut merupakan data dari mahasiswa PJKR STKIP Pasundan Cimahi. Berikut ini adalah deskripsi rinci terkait 2 variabel data yang digunakan yaitu :

- Deskripsi *Motor Ability*

Untuk mengambil data dalam bagian ini peneliti melakukan tes *motor ability* dengan 6 macam tes yaitu: (a) *Standing Broad Jump*, (b) *Soft Ball Throw*, (c) *Zig-zag Run*, (d) *Wall Pass*, (e) *Medicine Ball Put*, (f) lari cepat 50 meter. Yang dilakukan terhadap sampel yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan data *motor ability*, diperoleh jumlah keseluruhan 136655 dan skor tertinggi sebesar 5609 dan skor terendah 3515 hasil analisis Mean sebesar 4564 Median 4606 Modus 4606.

- Deskripsi Keterampilan Renang Gaya Punggung

Untuk mengambil data keterampilan renang gaya punggung peneliti menggunakan tes keterampilan renang gaya punggung. Kemudian tes renang gaya punggung tersebut dilakukan dikolam berstandar nasional 25 meter, yang mengikuti tes keterampilan renang gaya punggung berjumlah 30 orang yang telah mengikuti tes *motor ability* terlebih dahulu.

- Uji Normalitas

Uji Normalitas *Motor Ability*

Tabel 1. Uji Normalitas *Motor Ability*

Tes	L _o	L table	Hasil
<i>Motor ability</i>	0.047	0.161	NORMAL

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tes *motor ability* diperoleh L_o adalah 0,047. Dari perhitungan diketahui bahwa L_o lebih kecil dari L tabel 0,161. Sesuai kaidah yang ditentukan bila nilai signifikan $p < 0,05$ maka distribusi data tersebut normal. Oleh karena itu $L_o (0,047) < L_\alpha (0,161)$, maka hipotesis diterima atau dengan perkataan lain dapat dirumuskan bahwa distribusi tersebut "NORMAL".

Uji Normalitas renang gaya punggung

Tabel 2. Uji Normalitas Renang Gaya Punggung

Tes	L_o	L table	Hasil
<i>Motor ability</i>	0.130	0.161	NORMAL

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tes renang gaya punggung diperoleh L_o adalah 0,130. Dari perhitungan diketahui bahwa L_o lebih kecil dari L tabel 0,161. Sesuai kaidah yang ditentukan bila nilai signifikan $p < 0,05$ maka distribusi data tersebut normal. Oleh karena itu $L_o (0,130) < L_\alpha (0,161)$, maka hipotesis diterima atau dengan perkataan lain dapat dirumuskan bahwa distribusi tersebut "NORMAL".

- Uji regresi linier

Uji regresi linier sederhana adalah untuk mengetahui hubungan / pengaruh antara satu buah variabel bebas terhadap satu buah variabel terikat.

Rumus :

$$Y = a + b X$$

$$Y = 11,18 + 19,59 X$$

Hasil (a)	Hasil (b)
11,18	19,59

Berdasarkan pengolahan data di atas hasil uji regresi linier (a) *motor ability* 11,18 dan (b) hasil keterampilan renang gaya punggung sebesar 19,59.

- Pengujian Hipotesis

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	Hasil korelasi antar variable
Hubungan <i>motor ability</i> (X) terhadap renang gaya punggung (Y)	0,595

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan bahwa hasil perhitungan antara korelasi yaitu :

- Hubungan *motor ability* terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung sebesar 0,595 dengan $\alpha = 0,05$ mempunyai hubungan yang sedang karena $r = 0,595$ berada diantara 0,40 – 0,599. Dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa hubungan *motor ability* dengan hasil keterampilan renang gaya punggung memiliki hubungan yang sedang.

Tabel 4. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Sumber: Sugiono (2018:156)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

- Uji koefisien index determinasi

Uji koefisien indek determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

$$R^2 \times 100\%$$

$$= 0,595^2 \times 100\% \\ = 0,35$$

Berdasarkan pengolahan data dan rumus di atas uji koefisien indek determinasi (R) r_{hitung} yang ditemukan sebesar 0,595, maka uji koefisien indek determinasi adalah $0,595^2 \times 100\% = 0,35$

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *motor ability* terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung pada mahasiswa PJKR STKIP Pasundan Cimahi. Hasil yang diperoleh dari analisis data yang telah dikemukakan yaitu koefisien korelasi yang ditemukan 0,595 termasuk kategori yang sedang. Jadi terdapat hubungan yang sedang antara *motor ability* (X) dengan hasil keterampilan renang gaya punggung (Y). Dan terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil $t_{hitung} = 3,919$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 30$ serta $dk = n-2$ didapat hasil $t_{tabel} = 2,048$. Berdasarkan hasil tersebut maka dinyatakan bahwa t_{hitung} jatuh pada daerah penolakan H_0 , maka dapat dinyatakan bahwa korelasi antara *motor ability* dan hasil keterampilan renang gaya punggung sebesar 0,595 adalah signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian ini koefisien korelasi yang ditemukan 0,595 termasuk kategori yang sedang. Maka dari itu terdapat hubungan yang sedang antara *motor ability* (X) dengan hasil keterampilan renang gaya punggung (Y). Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diasumsikan bahwa hubungan motor

ability dapat memberikan hubungan terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung sehingga pada penelitian ini hipotesis yang diterima adalah hipotesis H₁.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan memiliki hubungan yang sedang antara *motor ability* dengan keterampilan renang gaya punggung. Namun tingkat keeratan hubungan tergolong sedang dimana *motor ability* hanya mempengaruhi 0,595 terhadap hasil keterampilan renang gaya punggung. Dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa hubungan *motor ability* dengan hasil keterampilan renang gaya punggung memiliki hubungan yang sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Badruzaman. (2011). *Belajar dan pembelajaran renang*. Jakarta: Anugrah Jaya.
- Kuncoro, B. F. T. (2015). *Analisis Biomekanika Pada Olahraga Renang Gaya Bebas*. Phedheral, Vol.11, No. 2.
- Thomas, G. D. 2012. *Renang: Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.
- Sugiyanto, F.X. (2011). *Keefektifan Urutan Pembelajaran Keterampilan Gerak Renang*. Cakrawala Pendidikan.
- Kahfi, Muhammad A, dkk. (2014). *Pembelajaran Aquatik*. Stkip Pasundan Cimahi
- Kurnia, R. O. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 16 Bandar Lampung*. Bandar Lampung. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Maulidin, (2017). Hubungan vo2 max dan power otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. jurnal ilmiah mandala education.
- Hamsa, M. (2015). *Survey Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang*. jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan, volume 03, nomor 03.,h.2
- Mentgomery, James P (2010). *Chambers Mo Mastering Swimming*.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. STKIP Pasundan Cimahi.
- Nusufi, M. (2016). *Pedagogik Keolahragaan*. UNSYIAH
- Solihin, A. O., & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar Renang*. Bandung
- Sugiyono. 2(018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung
- Robbins, Stepen P. (2016). *Prilaku organisasi*. Bandung: PT Remaja
- Soehardi. (2016). *Esensi perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Sarjanawiyata Taman Siswa.