

**THE STUDY EFFECTIVITY OF THE CRAWL STYLE SWIM BETWEEN
THE AGE CHILDREN AND 7 YEARS**

by

Agus Supriyanto

Lecturer of Education Sport Coaching in FIK UNY

ABSTRAK

The purpose of this research are: (1) know about the stuy effectivity of the crawl style swim between the age children on 5 and 7 years, (2) giving income for the treatment consider toward the age children on 5 and 7 years of the activity of the study the crawl style swim, (3) giving the real unerstand level toward the ability child on the swim study. This research contitute the experiment research is the swim association member of Tirta Taruna and Tirto Agung that the ageis 5 and 7 years. The number research subject is 32 children,from the swim association of Tirta Taruna, there are 9 children for age 5 years, and 5 children for age 5 years and 11 children for age 7 years, where as the research instrument adopting from the arrangement result of swim rate scale to Training Education Students S1 of fakulty of sports sience of Yogyakarta Country University, that doing by Samudra (2005). Thefirst and the last test is perform the crawl style swim as pool wie (2005), and perform the judge observaton with giving the score for know their style efectivity. For data analysis, use the analysis account of anakova 1- statistic program stripe (SPS-2000). The research result with account of anakova 1-stripe, the aqcquired account is 22.731 with b (1,30) standard of signification 5% accquired table F is 417. obvious Fon result more big from Fon table, it means there is different that very significant between the last test on the club of age children 5 years and the last test on the club of age children 7 years. So, be able to concluded that the study of the crawl style swim for age 7 years is more effective than the study of the crawl style swim for age 5 years.

Key word: study, effectivity, the crawl style swim.

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA *CRAWL* ANTARA ANAK USIA 5 TAHUN DENGAN ANAK USIA 7 TAHUN

Oleh

Agus Supriyanto

Dosen Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1). Mengetahui efektivitas pembelajaran renang gaya *crawl* anak usia 5 tahun dengan anak usia 7 tahun, (2). Memberikan masukan sebagai bahan pertimbangan perlakuan terhadap anak 5 tahun dan anak usia 7 tahun dalam kegiatan pembelajaran renang gaya *crawl*, (3). Memberikan tingkat pemahaman yang lebih nyata terhadap kemampuan anak dalam belajar gerak renang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode pengumpulan datanya menggunakan tes kemampuan berenang. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota perkumpulan renang Tirta Taruna dan Tirta Agung yang berusia 5 tahun dan 7 tahun. Subjek penelitian berjumlah 32 anak, 9 anak usia 5 tahun, dan 5 anak usia 7 tahun dari perkumpulan renang Tirta Agung dan 7 anak usia 5 tahun dan 11 anak usia 7 tahun dari perkumpulan renang Tirta Taruna, sedangkan instrumen penelitiannya mengadopsi dari hasil penyusunan skala rating renang bagi mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang dilakukan oleh Samodra (2005). Dengan melakukan tes awal dan tes akhir yaitu dengan melakukan renangan untuk gaya *crawl* sejauh lebar kolam (15 m), dan dilakukan pengamatan *judge* dengan pemberian skor untuk mengetahui efektivitas gayanya. Untuk analisis data dilakukan dengan menggunakan perhitungan analisis anakova 1-jalur program statistik (SPSS-2000). Hasil penelitian dengan perhitungan anakova 1-jalur diperoleh perhitungan F sebesar $F = 22,731$ dengan db (1,30) taraf signifikansi 5% diperoleh F tabel sebesar 4,17. Ternyata F hasil lebih besar dari pada F tabel yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan antara tes akhir pada kelompok anak usia 5 tahun dan tes akhir pada kelompok anak usia 7 tahun. Sehingga dapat dikemukakan bahwa pembelajaran renang gaya *crawl* untuk anak usia 7 tahun lebih efektif dari pada pembelajaran renang gaya *crawl* pada anak usia 5 tahun.

Kata Kunci: Pembelajaran, efektivitas, renang gaya *crawl*

PENDAHULUAN

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain untuk anak, menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi, renang juga merupakan sarana untuk bergaul ataupun untuk bersantai. Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Cabang olahraga renang merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan baik oleh putra maupun putri yang dilakukan secara individual maupun beregu. Banyaknya masyarakat yang menggemari renang dapat dilihat dengan banyaknya pengunjung di kolam renang dan banyaknya kegiatan berlatih melatih di setiap kolam renang, dari pengamatan yang dilakukan di beberapa kolam renang di Yogyakarta banyak sekali anak-anak seusia 5 tahun sampai 7 tahun belajar renang di klub ataupun secara privat.

Secara teori olahraga renang dapat dikenalkan kepada anak sejak usia dini 3-7 tahun, umur spesialisasi pada umur 10-12 tahun (Bompa, 1994). Sedangkan menurut tahapan perkembangan kognitif Piaget usia 5 tahun dalam

penelitian ini, termasuk dalam periode perkembangan *Pra operasional* (2-6 tahun), pada periode ini anak mulai menggunakan simbol-simbol untuk mempresentasikan dunia (lingkungan) secara kognitif dan anak 7 tahun pada penelitian ini masuk pada periode operasional konkrit (6-11 tahun). Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui efektifitas anak dalam pembelajaran renang antara anak usia 5 tahun dengan anak usia 7 tahun.

KAJIAN PUSTAKA

Secara teori olahraga renang dapat dikenalkan kepada anak sejak usia dini 3-7 tahun, umur spesialisasi pada umur 10-12 tahun (Bompa, 1994). Sedangkan menurut tahapan perkembangan kognitif Piaget usia 5 tahun dalam penelitian ini, termasuk dalam periode perkembangan *Pra operasional* (2-6 tahun), pada periode ini anak mulai menggunakan simbol-simbol untuk mempresentasikan dunia (lingkungan) secara kognitif dan anak 7 tahun pada penelitian ini masuk pada periode operasional konkrit (6-11 tahun), pada tahapan ini anak sudah dapat membentuk operasi-operasi mental atas pengetahuan yang mereka miliki. Secara Ilmu olahraga umur pertumbuhan dan perkembangan anak usia tersebut adalah termasuk dalam kelas rendah dan anak masuk pada TK(Taman kanak-kanak) dan Sekolah Dasar kelas 1-2, kelas 1-2 ini dikenal dengan istilah kelas bawah (kelas 1, 2, 3 sekolah dasar), kelas atas adalah kelas 4, 5, dan 6. Keadaan semacam ini tentu akan sangat berbeda dalam proses pembelajaran yang diberlakukan pada setiap anak dengan melihat tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak. Dengan bertambahnya usia anak dapat diartikan tingkat pemahaman gerak dan pengalaman gerak

serta kemampuan kognitif ataupun imajinasi sudah berbeda. Semakin anak bertambah umurnya secara normal kemampuan kognitif akan berkembang dan lebih baik dibandingkan dengan anak yang umurnya dibawahnya.

Olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat. Kemampuan berkomunikasi, merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki akan sangat membantu dalam usaha untuk menguasai keterampilan renang. Kemampuan berkomunikasi merupakan kemampuan yang dapat dipergunakan untuk menangkap setiap instruksi dari pengajar. Kemampuan merasakan ini berhubungan dengan *body image* (pengaturan keseimbangan tubuh dalam air, merasakan gerakan, ataupun merasakan air). Daya tangkap merupakan pemahaman anak terhadap apa yang diberikan baik itu instruksi ataupun ilustrasi yang diberikan agar mempermudah dalam proses belajar.

Keterampilan dasar dan pengalaman gerak yang lain dapat berguna sebagai koleksi gerak yang nantinya dapat ditransfer dalam proses belajar. Keterampilan gerak dasar utama manusia adalah lari, lompat dan lempar, gerak ini dapat dijadikan modal awal bagi anak dalam belajar renang. Gerak lari hampir sama dengan gerakan tungkai pada gaya *crawl*, gerak lempar mirip dengan gerak pada waktu mendayung kebelakang, gerak lompat dalam renang dilakukan pada waktu anak mengawali luncuran di air.

Proses belajar gerak merupakan proses yang rumit yang melibatkan unsur kognitif, mempunyai daya tangkap terhadap suatu gerak kemudian

meniru gerak yang dicontohkan, agar dapat meniru gerak yang dicontohkan diperlukan pemahaman gerak tersebut dengan benar, agar pemahaman gerak dapat dilakukan dengan benar diperlukan pengetahuan dan daya tangkap terhadap gerak yang mirip dengan gerak tersebut. Anak yang memiliki pengalaman pengetahuan dan motorik yang baik diharapkan akan cepat untuk menguasai gerak yang baru.

Proses terjadinya pembelajaran gerak dimulai dengan penerimaan rangsangan oleh input yaitu panca indera, kemudian diteruskan ke otak untuk diolah dan diinterpretasikan, kemudian akan memilih gerak yang akan dilakukan dan otak memerintah otot untuk melakukan gerakan yang telah dipilih, dari gerak yang dihasilkan akan terlihat hasilnya apakah sudah seperti yang diharapkan atau belum, baik buruk, benar, salah gerakan dapat diketahui oleh panca indera sendiri atau dari orang lain dan proses akan terulang kembali sampai gerakan yang diinginkan terbentuk. Proses yang panjang ini akan dengan mudah dilakukan apabila anak memiliki fungsi komunikasi yang baik, motorik yang baik, pengalaman gerak yang banyak, serta kemampuan mengolah informasi yang tersimpan dengan baik.

Renang gaya *crawl* secara umum dikenal sebagai renang gaya bebas. Pada renang gaya *crawl*, lengan perenang dikepakkan ke atas lalu dimasukkan ke dalam air, sedangkan kakinya digerakkan dengan gaya tendangan (Midgley, 2000: 239). Gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air, gaya bebas ini sama juga artinya gaya *crawl* (Thomas, 1996: 111). Renang gaya *crawl* merupakan gaya

yang tercepat diantara ketiga gaya yang lainnya (kupu-kupu, dada dan punggung). Renang gaya *crawl* merupakan renang yang mendasari gaya kupu-kupu dan gaya punggung, karena gerak yang hampir mirip hanya posisi badan yang diubah. Perenang gaya *crawl* melakukan gerakan renang dengan posisi telungkup, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian menendang air dengan kaki serta secara terkoordinasi lengan, tangan sebagai dayung agar badan terbawa ke depan. Dixon (1996: 20-29) mengungkapkan renang gaya *crawl* terdiri dari tahapan *body position, the leg action, the arm action, breathing*. Maglischo (1982: 53) mengungkapkan *the front crawl stroke, or freestyle, has evolved into the fastest of the competitive stroke. The mechanics of this stroke involve (1) the armstroke, (2) the kick, (3) the timing of arm and legs, (4) the body position, and (5) the breathing*. Sedangkan dalam peraturan renang (FINA) 2001, Gaya Bebas (*Freestyle*) diartikan suatu bentuk gerakan yang di renang oleh perenang dengan gaya apa saja dalam suatu perlombaan, kecuali dalam nomor perlombaan gaya ganti perorangan dan gaya ganti estafet, gaya bebas berarti gaya lain apa saja yang bukan gaya punggung, gaya dada atau gaya kupu-kupu, tetapi kebanyakan perenang mengartikan gaya bebas adalah gaya *crawl*, yang artinya merangkak.

Kurnia (2001) menyatakan bahwa renang gaya *crawl* terdiri dari 8 teknik gerakan yaitu: (1). Posisi tubuh (*body position*), (2). Gerak tendangan (*kicking Action*), (3). Pernafasan (*Breathing*), 4). Koordinasi nafas dan tendangan (*Breath and Kick Coordination*), (5). Rotasi tangan (*Arm Rotation*), (6). Koordinasi tangan kanan kiri (*Righ left hand coordination*),

(7). Koordinasi tangan-napas (*Arm and Breath coordination*), (8). Koordinasi tangan napas dan kaki (*Arm Breath and kick coordination*). Delapan teknik tersebut dalam penelitian ini diringkas menjadi 4 bagian yaitu: 1). Posisi tubuh (*body position*), 2). Gerak tendangan (*kicking Action*), 3). Pernafasan (*Breathing*), 4). Rotasi tangan (*Arm Rotation*). Delapan teknik tersebut dalam penelitian ini diringkas menjadi 4 bagian yaitu: 1). Posisi tubuh (*body position*), 2). Gerak tendangan (*kicking Action*), 3). Pernafasan (*Breathing*), 4). Rotasi tangan (*Arm Rotation*)

1. Posisi Tubuh (*Body Position*)

Posisi tubuh yang perlu diperhatikan dalam gerak renang gaya *crawl* adalah sikap hidrodinamis dan selalu berupaya pada keadaan yang mengarah lurus atau *streamline*. Tubuh diusahakan relaks dan pandangan ke depan, kepala diantara kedua lengan dengan kontrol telinga pada waktu meluncur tertempel sebentar pada lengan, lengan yang satu melakukan dayungan. Gerak renang gaya *crawl* harus dijaga kontinuitasnya agar luncuran selalu stabil bersamaan dengan tendangan kaki. Menurut Dixon (1996: 120) posisi badan yang baik “*the water level is to forehead, with the body inclined to give a good efficient kick. There are longitudinal movements as each hand sinks to ‘catch’ and the head is turned for inhalation*”. Dikemukakan bahwa dahi berada rata dengan permukaan air, dengan menundukkan badan akan mengakibatkan kaki melakukan tendangan dengan baik. Gerakan longitudinal dilakukan untuk menangkap dan memberi kesempatan kepala melakukan gerakan menengok ke samping melakukan penarikan napas.

Hal yang perlu diperhatikan dalam sikap tubuh adalah saat berputar pada garis tengah tubuh dan dengan gerak itu, berusaha untuk menghindari terjadinya tubuh yang naik turun ataupun meliuk (Kurnia, 2001). Menurut Maglischo (1993: 404) ada dua kesalahan yang umum terjadi dan harus mendapat perhatian pada *body position* yaitu: “*the major mistakes are (1) trying ride too high and (2) kicking too deep*”.

2. Gerak tendangan (*Kicking Action*)

Pendapat Maglischo (1982: 76) tentang *kicking action* adalah “*the flutter kick consist of two distinct movements, a downbeat and an upbeat*”. Tendangan kaki dalam gaya *crawl* merupakan gerak lecutan ke bawah (*downbeat*) dan lecutan ke atas (*upbeat*). Lebih lanjut memperjelas pendapat diatas selanjutnya: *The downbeat is a whip-like movement that begins with flexion at the hip, followed by extention at the knee* (Maglischo, 2003: 117). Gerakan dimulai dari flexi sendi pinggul dan diikuti ekstensi pada sendi lutut. Gerak kaki ini dilakukan dengan posisi tengkurap, dan dijaga agar penekukan sendi lutut tidak dilakukan secara ekstrim (seperti orang yang naik sepeda).

Gerakan *Upbeat*, “*the beginning of the up beat overlaps with the end of the preceding downbeat to overcome the leg’s downward inertia and change its direction from down to up*” (Maglischo, 2003: 117). Gerakan *up beat* dimulai dari akhir gerakan pukulan ke bawah dan mengubah gaya dari pukulan ke bawah menjadi sebaliknya. Kedua gerakan ini merupakan gerak yang saling mempengaruhi. Hal ini dikemukakan oleh Dixon (1996: 120) *the leg action, the kick comes from the hip region and acts down through the knee, which bends*

due to the pressure of water and to the timing of the levers in the kick up. It finishes at the feet which are plantar-flexed and whip-like in their action. The leg action is alternating with the legs working close together.

Irama gerak kaki dalam gaya *crawl* untuk setiap orang tidak ada patokan yang sama, ada yang 6, 4, 2 pukulan. 6 gerakan kaki satu kali pengambilan nafas, 4 gerakan kaki satu pengambilan nafas. Perbedaan jumlah pukulan kaki ini tergantung dari kedalaman pukulan yang dilakukan, semakin dalam pukulan kaki saat melakukan gerakan maka iramanya semakin lambat dan sebaliknya. Jarak kaki saat melakukan pukulan ke dalam berkisar antara 25-30 cm.

3. Pernapasan (*Breathing*)

Menurut Dixon (1996: 120) pernapasan adalah *the breathing cycle is explosive, with inhalation on the recovery of one arm and exhalation on the recovery of the other.* Pengambilan napas merupakan gerakan yang mendadak, pengambilan napas dilakukan pada saat salah satu lengan melakukan istirahat. Dari pendapat ini dapat ditekan bahwa pengambilan napas dilakukan bersamaan dengan koordinasi salah satu lengan yang melakukan istirahat. Counsilman (1977: 159) berpendapat mengenai pengambilan napas: *the air inhaled in the very short period of the time that mouth is out of the water.* Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat diartikan bahwa dalam pengambilan napas harus memperhatikan saat yang tepat, dikarenakan mulut hanya memiliki waktu yang singkat untuk melakukannya.

Lebih lanjut perihal pernapasan Maglischo (1993: 390) menyatakan "*Head movement should be coordinated with body roll to reduce the tendency for*

swimmers to lift their head of the water to a breath". Diungkapkan bahwa pergerakan kepala harus terkoordinasi dengan putaran tubuh untuk menurunkan kemiringan waktu berenang sehingga akan membantu kepala untuk pengambilan nafas. Pernafasan pada gaya *crawl* dilakukan dengan koordinasi antara gerak lengan, kepala, tendangan kaki, gulingan tubuh. Pengambilan nafas sebaiknya dilakukan dengan mulut dengan menengok ke arah samping pada saat tarikan tangan terakhir.

4. Rotasi Lengan (*Arm rotation*)

Gerak bagian yang paling rumit dalam renang gaya *crawl* adalah gerakan lengan (tangan). Secara garis besar gerak lengan mempunyai beberapa fase yaitu: *entry and catch*, *downsweep and catch*, *insweep*, *upsweep*, *release and recovery* (Maglischo, 1993: 367-373).

a. Fase Memasukkan Tangan dan Menangkap Jauh (*entry and catch*)

Fase ini merupakan awal lengan melakukan gerakan di permukaan air dan pertama mulai melakukan gerakan yang akan mengakibatkan badan terbawa ke depan. Salah satu tangan masuk ketika tangan yang lain masih melakukan tarikan di dalam air. Posisi *streamline* diperoleh dengan memutar badan searah dengan lengan selama melakukan penguluran. Ini akan membuat badan berputar ke arah lengan yang melakukan tarikan, sehingga lengan dapat menyapu ke belakang dan posisi tungkai akan lebih stabil. Cara ini lengan akan lebih efektif menahan air ke atas sehingga akan menghasilkan dorongan. Panjang luncuran tergantung pada frekuensi pergantian diantara kedua lengan, jika lengan yang satu masuk ketika lengan yang lain sedang

melakukan dorongan ke dalam maka luncuran akan lebih panjang. Jika *recovery* dilakukan saat salah satu lengan melakukan akhir tarikan ke dalam maka frekuensi pergantian lengan akan lebih cepat.

Tangan dimasukkan ke permukaan air dimulai dengan ibu jari dan telapak tangan menghadap keluar, kemudian dilanjutkan dengan jangkauan terjauh tangan di bawah permukaan air. Gerak ini merupakan langkah awal dalam gerak berikutnya.

b. Sapuan Ke Bawah Dan Sikap Menangkap (*downsweep* dan *catch*)

Gerak ini merupakan kelanjutan dari gerak sebelumnya. Gerak ini bertujuan untuk meraih jarak optimal ke depan dan juga berakibat membawa badan ke depan. Lebih jelas dapat diungkapkan: mengenai *downsweep* and *catch* oleh Zumershik (1997: 504) menyatakan; “*the downsweep in the freestyle and backstroke is analogous to the outswEEP in the butterfly and breaststroke. As it enters the water, the hand moves diagonally forward to prepare for the “catch”. the hand naturally slides out diagonally during the downsweep because of the roll-over motion of shoulder*”.

Tujuan utama gerakan ini adalah gerak lengan untuk memposisikan tangan pada posisi menangkap. Gerakan ini dilakukan dengan lentuk menggunakan tenaga yang kecil dengan memposisikan tangan pada gerakan menangkap. Lebih lanjut menurut Soekarno (Consilman, 1983: 56) masuknya tangan ke dalam air, siku harus agak menekuk ketika tangan masuk ke dalam air, tangan harus masuk ke dalam air sebelum sisa lengan masuk. Telapak tangan harus menghadap bawah secara diagonal.

Pemasukan tangan yang cepat waktu *recovery* pada suatu saat dianggap lebih mempunyai keuntungan dari pada normal *reach entry*. *Recovery* dalam gerak renang gaya *crawl* tangan masuk air hampir persis di depan kepala, berarti menjamin perenang dengan siku tinggi pada saat melakukan tangkapan.

Gerakan menangkap dilakukan dengan menekuk pergelangan tangan ke bawah sekitar 40 derajat. Ini merupakan posisi kuat tangan. Kekuatan ini kemudian di salurkan ke seluruh tubuh sehingga kepala dan bahu akan terbawa maju ke depan lengan. Penekukan pada siku merupakan pertanda bahwa tahap mendorong dimulai. Gerak menangkap merupakan awal dari gerak mendorong yang akan semakin membawa badan maju. Gerakan berikutnya adalah secara teknis dilakukan setelah tangan masuk ke dalam air maka dilakukan sapuan ke bawah dan di akhir gerakan sapuan ke bawah dilakukan gerak menangkap sebelum gerak berikutnya dilakukan.

c. Sapuan ke Dalam (*InswEEP*)

Gerak sapuan ke dalam dilakukan sebagai gerak lanjutan setelah berakhirnya sapuan ke bawah dengan jangkauan terpanjang. Zumershik (1997: 504) menyatakan; “*the insweep is the first propulsive stroke that begins at the “catch”. from the catch, the swimmer sweeps the arm and hand down, in, and the up to a point where they are directly under the midpoint of the body.*”

Diterangkan Zumershik bahwa gerakan ini merupakan gerakan pertama yang menghasilkan dorongan yang diawali dari gerak menangkap,

dari gerak menangkap ini perenang mengayunkan lengan ke dalam sampai pada titik di bawah pusat badan. Hal yang terpenting dari gerakan adalah gerakan dimulai saat menangkap. Ketika tangan menghadap dalam perenang melakukan sapuan setengah lingkaran dilanjutkan sampai posisi tangan di bawah dada.

d. Sapuan ke Luar (*upsweep*)

Dijelaskan oleh Atkison bahwa perenang melakukan tekanan ke air dengan membuat gerakan menangkap. Setelah melakukan gerakan menangkap tangan melakukan gerakan sapuan ke bawah dan keluar, sedangkan siku diposisikan dalam keadaan tinggi mengikuti arah tarikan lengan yang ada dibawah air dengan sudut antara 45-65 derajat. Gerakan ke dalam dan keluar terjadi sebelum menekan ke belakang dari akhir gerakan. Gerakan sapuan keluar merupakan lanjutan dari *insweep*. Gerakan ini dimulai setelah *insweep* selesai, tangan *mendorong* air ke lurus belakang dari bawah badan sampai pada samping paha dan dilanjutkan gerak *recovery* (istirahat).

Gerak sapuan ke luar merupakan rangkaian gerak setelah melakukan sapuan ke dalam dan merupakan sapuan propulsif akhir gaya *crawl*. Gerak sapuan keluar sangat menentukan berhasil tidaknya dorongan air ke belakang. Gerak sapuan keluar banyak tergantung kepada keberhasilan melakukan sapuan ke atas, apabila saat melakukan sapuan ke atas dapat mempertahankan sudut tangan yang diharapkan maka gerak sapuan keluar akan efektif mendorong badan ke depan.

e. Putar dan Dorong Serta Istirahat (*release and recovery*)

Menurut Counsilman (1977: 144) “the arm recovery begins when the *hand and forearm are still in the water*”. Dikemukakan bahwa lengan istirahat dimulai ketika salah satu lengan masih di dalam air. Menurut Soekarno (Consilman, 1983: 70) gerakan *recovery* dimulai dari tarikan lengan mulai dengan siku lurus atau hampir lurus. Ketika lengan ditarik di bawah badan, siku mulai menekuk dan mencapai derajat tekukan maksimal ketika lengan kira-kira siku-siku dengan badan, atau setengah jalan dari tarikannya, besarnya tekukan siku pada titik ini antara satu perenang satau dengan perenang yang lain berbeda. Tujuan *recovery* adalah menempatkan posisi lengan dimana salah satu lengan melakukan tarikan di dalam air. *Recovery* adalah suatu fungsi yang penting tetapi tidak bersifat mendorong, sehingga tujuan dari *recovery* dapat ditunjukkan sebagai berikut: (1). Untuk menempatkan lengan dari hambatan air setelah tarikan yang terakhir di samping badan dan (2). Untuk menyediakan sedikit waktu istirahat kepada otot lengan, bahu, dan togok

Kemampuan dorongan tangan dengan mendorong air ke belakang dilanjutkan dengan gerak memutar untuk istirahat akan membantu tubuh untuk bergerak maju lebih laju. Fase istirahat dimulai ketika salah satu tangan keluar dari permukaan air setelah melakukan dorongan, siku cenderung tinggi. Perlu diperhatikan saat telapak tangan keluar tetap harus menghadap ke belakang, sehingga telapak tangan keluar pada satu garis lurus memanjang tubuh.

Bertolak dari tujuan pustaka di atas maka dapat dibuat suatu kerangka berfikir bahwa usia secara kognitif dapat berpengaruh pada proses pembelajaran, sehingga akan terjadi keefektifan dalam proses pembelajaran, semakin bertambah usia seseorang semakin bertambah kemampuan kognitifnya dalam perkembangan yang normal. Dengan kerangka berfikir seperti telah dikemukakan dapat ditarik hipotesis sebagai berikut: Ada perbedaan efektifitas pembelajaran renang gaya *crawl* antara anak usia 5 tahun dengan anak usia 7 tahun. Hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan masukan sebagai bahan pertimbangan perlakuan terhadap anak 5 tahun dan anak usia 7 tahun dalam kegiatan pembelajaran renang gaya *crawl*, dan memberikan tingkat pemahaman yang lebih nyata terhadap kemampuan anak dalam belajar gerak renang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran renang gaya *crawl* antara anak usia 5 tahun dengan anak usia 7 tahun. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah anggota perkumpulan renang Tirta Taruna dan Tirta Agung yang berusia 5 tahun dan 7 tahun. Subjek penelitian berjumlah 32 anak, 9 anak usia 5 tahun, dan 5 anak usia 7 tahun dari perkumpulan renang Tirta Agung dan 7 anak usia 5 tahun dan 11 anak usia 7 tahun dari perkumpulan renang Tirta Taruna, sedangkan untuk laki-laki dan perempuan tidak dibedakan. Instrumen untuk test renang gaya *crawl* dalam penelitian ini mengadopsi dari hasil penyusunan skala rating renang bagi mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan

Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang dilakukan oleh Samodra (2005). Dengan melakukan tes awal dan tes akhir yaitu dengan melakukan renang untuk gaya *crawl* sejauh lebar kolam (15 m), dan dilakukan pengamatan *judge* dengan pemberian skor untuk mengetahui efektivitas gayanya.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik Analisis Kovarian (*anakova*) 1-jalur dengan bantuan perhitungan komputer SPS (Hadi, 2000) yaitu untuk mengetahui perbedaan efektivitas pembelajaran renang gaya *crawl* antara anak usia 5 tahun dan anak usia 7 tahun. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu: uji normalitas, uji kesahihan butir, uji Homogenitas dan uji Ketrandalan Instrumen.

HASIL PENELITIAN

Sebelum data penelitian dianalisis dengan analisis kovarian (*anakova*) terlebih dahulu diadakan uji prasarat analisis, adapun macam dan hasil uji tersebut antara lain: (1). Hasil uji normalitas sebaran variabel 1 anak usia 5 tahun diperoleh hasil $p = 0,138$ sebaran normal, untuk uji normalitas sebaran variabel 2 anak usia 5 tahun diperoleh hasil $p = 0,812$ sebaran normal. Uji normalitas sebaran variabel 3 anak usia 7 tahun diperoleh hasil $p = 0,847$ sebaran normal, untuk uji normalitas sebaran variabel 4 anak usia 7 tahun diperoleh hasil $p = 0,140$ sebaran normal. (2). Hasil uji kesahihan butir menggunakan SPS Program Analisis kesahihan butir (SPS, 2000) dari 8 aitem butir tes dinyatakan sah. (3). Hasil uji homogenitas pada waktu *pre-tests* antara anak usia 5 tahun dengan anak usia 7 tahun dengan *Uji-c Cochran* di

dapat nilai $p = 0,354$ status homogen. Untuk uji homogenitas pada waktu *post-tests* antara anak usia 5 tahun dengan anak usia 7 tahun dengan *Uji-c Cochran* di dapat nilai $p = 0,120$ status homogen. (4). Hasil uji keandalan instrumen menggunakan teknik alpha *Cronbach* (SPS,2000) didapat koefisien sebesar 0,944 yang lebih besar dari rtt minimal dari tabel taraf signifikansi 5% yaitu 0,239 yang berarti reliabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis tersebut terima. Hasil analisis anakova 1-jalur diperoleh perhitungan F sebesar = 22.731 dengan db (1,30) taraf signifikansi 5% diperoleh F tabel sebesar 4,17. Ternyata F hasil lebih besar dari pada F tabel yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan antara tes akhir pada kelompok anak usia 5 tahun dan tes akhir pada kelompok anak usia 7 tahun. Sehingga dapat dikemukakan bahwa pembelajaran renang gaya *crawl* untuk anak usia 7 tahun lebih efektif dari pada pembelajaran renang gaya *crawl* pada anak usia 5 tahun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dikemukakan bahwa pembelajaran renang gaya *crawl* pada anak usia 7 tahun lebih efektif dari pada anak usia 5 tahun. Hal ini banyak di pengaruhi oleh perkembangan kognitif dari diri individu anak tersebut. Pada anak usia 5 tahun dilihat dari tahapan perkembangan kognitif dari Piaget (dalam Yunuf, 2000) masuk dalam kategori praoperasional(2-6 tahun) dimana anak baru mulai menggunakan simbol-simbol untuk merepresentasi lingkungan sekitar. Sehingga pada usia 5 tahun anak cenderung kurang banyak memahami instruksi yang diberikan pengajar

atau pelatih dalam pembelajaran renang gaya *crawl*, sedangkan pada anak usia 7 tahun dilihat dari tahapan perkembangan kognitif dari Piaget masuk dalam kategori operasional kongkret (6-11 tahun) dimana anak sudah dapat membentuk operasional-operasional mental, dan sudah tidak menggunakan simbol-simbol lagi, anak sudah mampu memecahkan masalah secara kongkret. Pada usia ini anak lebih mudah memahami instruksi-instruksi yang diberikan pengajar atau pelatih sehingga secara tidak langsung akan mempercepat dan mempermudah penguasaan ketrampilan yang diajarkan.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh M Macek (dalam Hadisasmita, 1996) bahwa batas umur optimal (umur tertinggi) untuk mulai latihan untuk cabang olahraga renang usia 10 tahun, pada umur tersebut anak masuk dalam kategori operasional kongkret.

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Bempa (dalam Hadisasmita, 1996) bahwa umur permulaan berolahraga untuk cabang olahraga renang usia 3 sampai 7 tahun, berdasarkan pendapat tersebut dapat diasumsikan bahwa usia 3 tahun merupakan usia awal yang bagus untuk pengenalan olahraga renang dengan menggunakan simbol-simbol/benda-benda dalam bentuk permainan, sedangkan usia yang paling tua untuk permulaan belajar berenang pada usia 7 tahun, pada usia tersebut anak akan cepat memahami proses pembelajaran, karena semakin bertambahnya usia, semakin bertambah pula kemampuan kognitifnya pada perkembangan yang normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan di depan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran renang gaya *crawl* anak usia 7 tahun lebih efektif dari pada anak usia 5 tahun, hal ini dikarenakan perbedaan kemampuan kognitif yang berpengaruh pada proses daya tangkap dalam proses pembelajaran.

Sehubungan dengan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut: (1). Dalam pembelajaran renang faktor perkembangan kognitif sangat besar pengaruhnya pada proses pembelajaran, yang nantinya dapat berpengaruh pada efektifitas pembelajaran tersebut, (2). Perlu diadakan penelitian lebih lanjut, guna menggeneralisasikan hasil penelitian ini, sehingga lebih berguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2003). *Reliabelitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa. (1994). *Theory and Metodology of Training*. USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Counsilman. (1977). *Competitive swimming manual for coaches Swimmers*. Indiana: Counsilman Inc.
- (1983). *Ilmu pengetahuan mengenai renang*. (Terjemahan Soekarno).Yogyakarta: (buku asli diterbitkan tahun 1962).
- Dixon, Joseph. (1996). *Swimming coaching*. Marlborough: The Crowood Press.
- Hadisasmita, dkk. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Kurnia, Dadeng. ((2001). *Teknik dasar dan lanjutan renang*. Jakarta: PBPRSI.
- Maglischo, Ernest W. (1982). *Swimming Faster*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- (1993). *Swimming even faster*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- (2003). *Swimming fastest*. Champaign: Human Kinetics.
- Midgley, Rud.,cs. (2000). *Ensiklopedi olahraga. Saduran dari The rules of the game*. (Tanpa penyadur) Semarang: Dahara Prize.
- PRSI. (2001). *Peraturan Penyelenggaraan Kejuaraan Renang*. Jakarata PB.PRSI.
- Rud. Midgley,cs, .(2000). *Ensiklopedi olahraga*.
- Samodra, Juni, T. (2005). *Penyusunan Skala Rating Renang Bagi Mahasiswa SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Penelitian dan Evaluasi pendidikan. Tesis. Pasca Sarjana UNY.

- Santrok, J.W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Thomas, David. G. (1996). *Renang tingkat pemula*. (Terjemahan Alfons).
- Yusuf, S. (2001) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zumershikm, John. (1997). *Encyclopedia of sport science*. New York: Simon & Schuster Macmillan and Prentice Hall International.