

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU DAN TANPA ALAT BANTU MODIFIKASI PADA SISWA SMP NEGERI 3 BEUTONG KABUPATEN NAGAN RAYA**

**Ulfa Maulidin<sup>\*1</sup>, Salbani<sup>2</sup>, Novia Rozalini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Bina Bangsa Getsempena

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas dengan metode latihan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan *two group pretest-posttest design*. Pada desain ini peneliti memberikan tes awal (*pretest*) terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir (*Posttest*). Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dan hasilnya. Pengujian data dilakukan dengan uji pra syarat yaitu uji normalitas, homogenitas, uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter sebelum dan sesudah latihan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu teruji dengan menggunakan uji Pra syarat yaitu nilai  $t$  hitung  $4,02 > t$  tabel  $1,83$  ( $df_9$ ) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,03 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar  $1,71$  untuk kelompok A. Kemudian untuk kelompok B  $t$  hitung  $10,44 > t$  tabel  $1,83$  dan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , dengan selisih  $0,97$ . Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan metode latihan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya.

**Kata Kunci:** Renang gaya bebas, *Pretest-Posttest*, Alat bantu modifikasi

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the increase in learning outcomes in freestyle swimming with training methods using assistive devices and without assistive devices for students of SMPN 3 Beutong, Nagan Raya Regency. This research is an experimental research. In this study using a two group pretest-posttest design. In this design, the researcher gave an initial test (pretest) to the research sample after which it was given treatment and evaluated by giving a final test (Posttest). Data analysis uses descriptive quantitative techniques about a situation objectively using numbers, starting from data collection, interpretation of data as well as appearance and results. Testing the data is done by pre-requisite test, namely normality test, homogeneity, hypothesis testing. The results showed that there was an increase in the speed of the 25-meter freestyle swimming before and after training using assistive devices and without tested assistive devices using the Pre-requisite test, namely the  $t$  count  $4.02 > t$  table  $1.83$  ( $df_9$ ) with a significance value of  $p$   $0.03 < 0.05$ , with a difference of  $1.71$  for group A. Then for group B  $t$  count  $10.44 > t$  table  $1.83$  and a*

significance value of  $0.00 < 0.05$ , with a difference of 0.97. The conclusion from this study is that the application of training methods using assistive devices and without modified aids can improve the learning outcomes of freestyle swimming for students of SMPN 3 Beutong, Nagan Raya Regency.

**Keywords:** Freestyle swimming, Pretest-Posttest, Modification aids

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu rangkaian pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, psikomotor (Samsudin, 2011:58). Menurut Aip Syafaruddin dan Muhadi (1991:4) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendapat lainnya menyatakan bahwa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan, jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang Kristiyandaru (2010:193). Oleh karena itu lingkungan belajar pendidikan jasmani harus didesain dengan baik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan keterampilan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa di sekolah.

Sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk siswa baik dalam pendidikan jasmani dan kesehatan maupun bidang lainnya. Dalam hal ini pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bidang ilmu yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk ditanamkan kepada siswa dengan tujuan yaitu menggali keterampilan, minat dan bakat siswa disekolah secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih secara sistematis.

Menurut Marta Dinata dan Tina Wijaya bahwa untuk pertama kali gaya yang sangat baik diajarkan untuk mereka yang belajar renang yaitu gaya bebas (crawl), dikarenakan gaya bebas merupakan gaya renang yang memiliki gerakan lurus yang memungkinkan setiap orang mudah untuk mempelajarinya (Marta Dinata dan Tina Wijaya (2006:87). Pendapat lainnya mengemukakan bahwa gaya bebas merupakan “ satu-

satunya gambaran mengenai berenang". Gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan seseorang dapat dinilai. Selain itu gaya bebas juga gaya yang paling sering dilombakan pada setiap event perlombaan baik tingkat kecamatan, daerah, nasional maupun internasional (David G. Thomas, 2006). Oleh sebab itu guru dan sekolah menjadi sangat penting untuk memfasilitasi dalam siswa untuk mempelajari olahraga renang.

Namun permasalahan saat ini tidak semua instansi pendidikan terutama di sekolah mengajarkan materi pendidikan renang kepada peserta didiknya. Padahal materi renang sangat tepat diberikan pada masa-masa sekolah untuk tujuan pertumbuhan dan perkembangan anak baik fisik maupun mental. Akan tetapi pada kenyataannya tidak semua sekolah mampu memasukkan materi pembelajaran renang kedalam mata pelajaran pendidikan jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti sekolah jauh dari kolam renang, alat untuk membantu pembelajaran renang kurang memadai. Untuk itu diharapkan dukungan dari pemerintah, sekolah dan pihak-pihak terkait untuk membangun kolam renang dan memfasilitasi siswa agar pembelajaran renang dapat dilaksanakan di sekolah - sekolah dengan efektif.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya, siswa-siswi di sekolah tersebut masih sangat minim pengetahuan pada materi pembelajaran renang terutama pada teknik gerakan renang gaya bebas dengan baik dan benar. Dari data yang diperoleh 4 dari 15 siswa yang mengetahui gerakan gaya bebas itupun baru sekedar mengetahui gerakannya. Banyaknya siswa yang belum menguasai teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih kurang efektif. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan guru dalam hal menerapkan model pembelajaran, gaya mengajar serta media pembelajaran yang digunakan. Hal bisa mempengaruhi siswa untuk mengikuti pelajaran renang dengan serius.

Hasil observasi di SMPN 3 Beutong, dapat diketahui siswa-siswi memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap materi pendidikan jasmani khususnya pada materi renang. Banyak siswa yang merasa takut akan air karena belum bisa berenang. Dan dari sinilah peneliti tertarik untuk memotivasi dan mengefektifkan pembelajaran agar minat dan motivasi siswa dapat dicapai dengan maksimal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka akan diadakan penelitian pada siswa di SMPN 3 beutong tahun ajaran 2022 dengan judul " **Peningkatan Hasil Belajar Renang**

## Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu modifikasi Pembelajaran Pada siswa SMPN 3 Beutong Nagan Raya.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan *two group pretest-posttes design*. Pada desain ini peneliti memberikan tes awal (*pretest*) terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir (*Posttest*). Subjek penelitian adalah siswa SMPN 3 Beutong yang berjumlah 20 orang. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari sekolah dan siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes awal dan akhir berupa sprint gaya bebas dengan jarak 25 meter dan diambil waktunya dengan menggunakan stopwath. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dan hasilnya. Pengujian data dilakukan dengan uji pra syarat yaitu uji normalitas, homogenitas, uji hipotesis.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tes kecepatan yaitu melakukan sprint jarak 25 m gaya bebas diadakan untuk membandingkan kecepatan renang 25 m gaya bebas dengan metode latihan menggunakan alat bantu pelampung dan tanpa alat bantu pelampung. Nilai akhir tes diperoleh dari catatan waktu (*besttime*) dari masing-masing siswa.

Kelompok A diberikan latihan dengan menggunakan alat bantu pelampung sedangkan kelompok dilatih tanpa menggunakan alat bantu pelampung. Adapun hasil dari penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* dan *Possttest* Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)

NO SUBJEK	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	23,87	21,96	1,91
2	21,33	20,21	1,12
3	23,98	19,45	4,53
4	19,09	18,69	0,40
5	19,23	18,70	0,53
6	21,23	19,54	1,69
7	20,65	18,27	2,38
8	21,45	18,23	3,12
9	21,29	20,43	0,86
10	20,38	19,89	0,49
<b>Rata-rata</b>	21,25	19,55	1,68

**Tabel 2.** Hasil Pretest dan Posstest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

NO SUBJEK	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	22,23	21,28	0,95
2	20,78	20,09	0,69
3	20,82	19,65	1,17
4	19,98	19,23	0,75
5	23,87	22,45	1,42
6	19,65	18,29	1,36
7	19,12	18,39	0,73
8	19,38	18,49	0,89
9	19,54	18,76	0,78
10	23,25	22,34	0,91
<b>Rata-rata</b>	<b>20,862</b>	<b>19,897</b>	<b>0,97</b>

a. *Pretest A* ( Menggunakan Alat Bantu)

Hasil Pretest diperoleh waktu tercepat =19,09, waktu terlambat =22,87, rata-rata (*mean*) = 20,45, dengan simpangan baku = 1,12, sedangkan untuk Posttest diperoleh waktu tercepat = 18,69, waktu terlambat 21,96, rata-rata (*mean*) = 19,55, dengan simpangan baku = 1,08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel berikut:

**Tabel 3.** Deskripsi Statistik Pretest dan Posstest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)

Statistika	Pretest	Posstest
N	10	10
Tercepat	19,09	18,69
Terlambat	23,98	21,96
Mean	21,25	19,55
SD	1,55	1,08

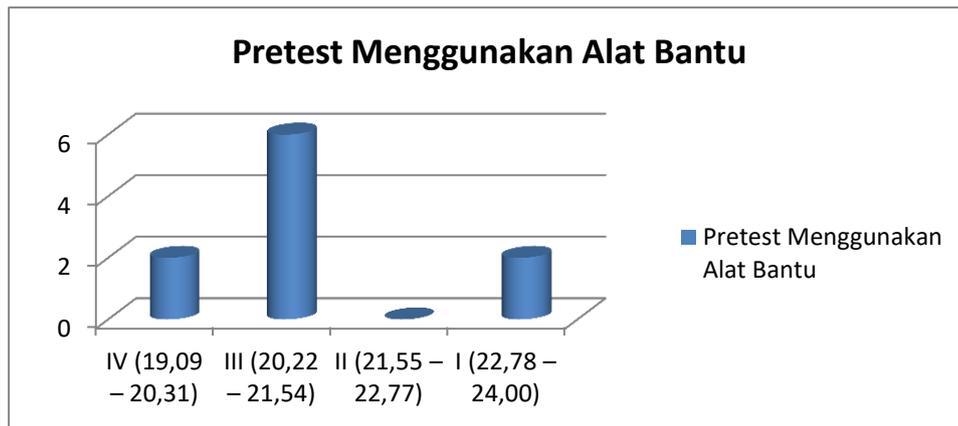
Hasil data diatas dideskripsikan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi *Pretest* Menggunakan Alat Bantu

No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	19,09 - 20,31	II	2
2.	20,32 - 21-54	III	6
3.	21,55 - 22,77	VI	0
4.	22,77 - 24,00	II	2
	Jumlah		10

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi *Posstest* Menggunakan Alat Bantu

No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	18,00 - 19,00	IV	4
2.	19,00 - 20,00	III	3
3.	20,00 - 21,00	II	2
4.	21,00 - 22,00	I	1
	Jumlah		10



Gambar 1. Pretest Menggunakan Alat Bantu



Gambar 2. Posttest Menggunakan Alat Bantu

### B. Pretest dan Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

Hasil Pretest diperoleh waktu tercepat = 19,12, waktu terlambat = 23,87, rata-rata (mean) = 20,86, dengan simpangan baku = 1,71, sedangkan untuk Posttest diperoleh waktu tercepat = 18,29, waktu terlambat = 22,45, rata-rata (mean) = 19,89, dengan simpangan baku = 1,51. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

**Tabel 6.** Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

Statistika	Pretest	Posttest
N	10	10
Tercepat	19,12	18,29
Terlambat	23,87	22,45
Mean	20,86	19,89
SD	1,71	1,51

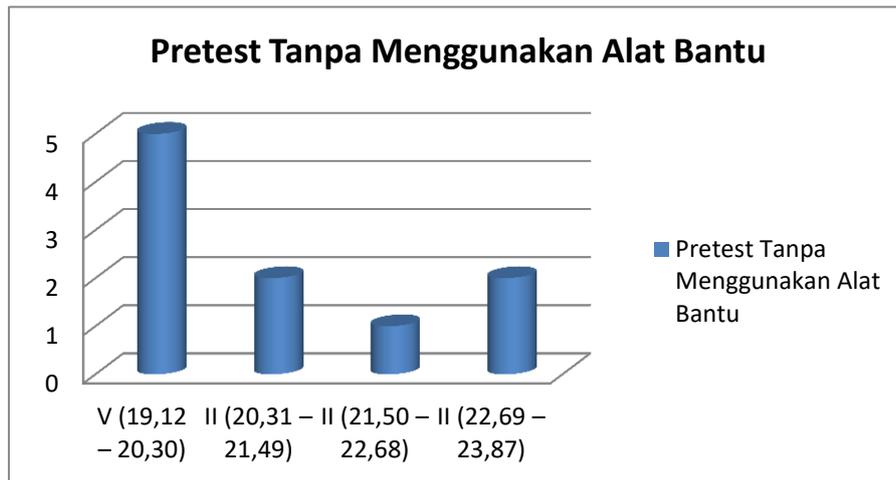
Hasil data diatas dapat dideskripsikan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi *Pretest* Tanpa Menggunakan Alat Bantu

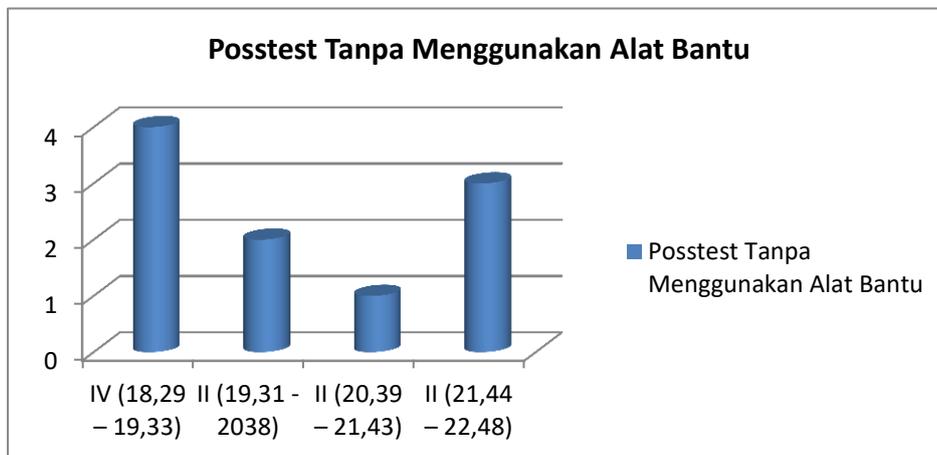
No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	19,12 - 20,30	V	5
2.	20,31 - 21,49	II	2
3.	21,50 - 22,68	II	1
4.	22,69 - 23,87	II	2
Jumlah			10

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi *Posstest* Tanpa Menggunakan Alat Bantu

No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	18,29 - 19,33	IV	4
2.	19,31 - 20,38	II	2
3.	20,39 - 21,43	I	1
4.	21,44 - 22,48	III	3
Jumlah			10



**Gambar 5.** *Pretest* Tanpa Menggunakan Alat Bantu



**Gambar 4.** *Posttest* Tanpa Menggunakan Alat Bantu

### 3. Hasil Analisis Data

#### a. Uji Prasyarat

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data dari variabel-variabel dalam penelitian ini. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan rumus Kolmogorov - SmirnovTest, dengan menggunakan SPSS. Hasil dari uji normalitas disajikan pada Tabel dibawah ini:

**Tabel 9.** Uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kelompok A dan B

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal
Posttest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal
Pretest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal
Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal

Dari Tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (sig) > 0,05, maka varieabel terdistribusi normal. Dikarenakan semua data terdistribusi normal, maka analisis data dapat dilakukan dengan statistika parametric. Hasil selengkapnya dapat dilihat di Lampiran.

##### 2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$  maka test dinyatakan homogen dan jika  $p < 0,05$  maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada Tabel berikut:

**Tabel 10.** Hasil uji homogenitas data penelitian

Kelompok	Df 1	Df2	Sig.	Keterangan
Pretest	1	18	0,923	Homogen
Posttest	1	18	0,193	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai Pretest sig.  $P > 0,05$  sehingga bersifat homogen. Karena Semua data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan dengan uji statistic parametric. Hasil selengkapnya disajikan pada Lampiran.

##### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan Paired Sampel T-Test dan Independent sampel T-test dengan bantuan SPSS, adapun hasil uji hipotesi sebagai berikut:

## a) Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)

Hipotesis pertama yang berbunyi “ Terdapat pengaruh peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya dengan latihan menggunakan alat bantu modifikasi”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan alat bantu memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 m. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 (sig.  $<$ 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil uji *paired sample T-test* Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	T hitung	T test for Equality of Means		
			T tabel	Sig.	Selisih
Pretest	21,25	4,02	1,83	0,03	1,71
Posttest	19,54				

Dari uji  $t$  dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 4,02 dan  $t$  tabel 1,83 ( $df_9$ ) dengan dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,03 < 0,05$ , maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ terdapat pengaruh peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya dengan latihan menggunakan alat bantu modifikasi”, diterima. Artinya latihan menggunakan alat bantu modifikasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Dari data pretest memiliki rerata 21,25 dan pada saat posttest rerata 19,54, besarnya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dapat dilihat dari selisih rata-rata yaitu 1,71.

## b) Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

Perbandingan pretest dan posttest kelompok B dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan belajar renang gaya bebas 25 meter di SMPN 3 Beutong. Apabila analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tanpa menggunakan alat bantu memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 (sig.  $<$ 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil uji *Paired sampel T-Test* Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	T hitung	T test for Equality of Means		
			T tabel	Sig.	Selisih
Pretest	20,59	10,44	1,83	0,00	0,97
Posttest	19,62				

Dari uji t dapat dilihat bahwa t hitung 10,44 dan t tabel 1,83 (df9) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,00. Oleh karena t hitung  $10,44 > t$  tabel 1,83 dan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian latihan yang dilakukan tanpa alat bantu modifikasi juga mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 m. Dari data *pretest* memiliki rerata 20,59 dan pada saat *posttest* rerata 19,62, besarnya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 m dapat dilihat dari selisih rata-rata yaitu sebesar 0,97.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan hasil belajar renang gaya bebas kelompok A dengan metode latihan menggunakan alat bantu dan kelompok B tanpa menggunakan alat bantu yang dilaksanakan selama 12 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 meter.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter sebelum dan sesudah latihan menggunakan alat bantu. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung 4,02 dan t tabel 1,83 (df9) dengan nilai signifikansi p sebesar  $0,03 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar 1,71. Adanya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dikarenakan metode latihan menggunakan alat bantu dilakukan secara berulang-ulang dengan program latihan yang sama tetapi jumlah porsi latihan berbeda disetiap latihan. Selain itu diberikan program latihan yang semakin berat dari hari ke hari.

2. Pengaruh Latihan Tanpa Menggunakan Alat Bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 Meter.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter sebelum dan sesudah latihan tanpa menggunakan alat bantu. Hal ini ditunjukkan t hitung  $10,44 > t$  tabel 1,83 dan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , dengan selisih 0,97. Adanya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter bagi siswa dikarenakan penerapan metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan metode latihan yang sama dengan metode melatih menggunakan alat bantu dan dengan porsi latihan yang terus ditingkatkan dari hari ke hari semakin berat membuat siswa

menunjukkan performa yang sangat baik, hal ini terlihat dari terjadinya peningkatan kecepatan pada saat dilakukan posttest.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Terdapat Peningkatan hasil belajar renang gaya bebas 25 meter dengan menggunakan metode latihan menggunakan alat bantu pada siswa SMPN 3 Beutong, Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung 4,02 dan  $t$  tabel 1,83 (df9) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,03 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar 1,71. Selanjutnya terdapat peningkatan hasil belajar renang gaya bebas 25 meter dengan metode latihan tanpa menggunakan alat bantu pada siswa SMPN 3 Beutong, Hal ini terlihat dari uji  $t$  bahwa  $t$  hitung 10,44 dan  $t$  tabel 1,83 (df9) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,00.. Besarnya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 m dapat dilihat dari selisih rata-rata yaitu sebesar 0,97. Dengan demikian latihan yang dilakukan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu modifikasi juga mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 m. Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan metode latihan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelantihan Olahraga*. Cetakan 1. Semarang. UNS press.
- Agus Suryobroto, 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- BNSP, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dirjen.
- Budiningsih, Asri. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- David G Thomas. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta dan Depdikbud.
- Dr. M. Sobry Sutikno, 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Prospect. Bandung.
- Endry Kurniawan dan Aghus Sifaq. 2018. *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu*

Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Sidoarjo Aquatic Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol: 1: 4.

Hamalik, Oemar. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Koharudin, Dimas Maulana. 2012. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 1 Kartasura Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan*. Jakarta. Depdiknas.

MartaDinarta dan Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Tangerang: Cerdas Jaya

Moleong Lexy, 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Remaja.

Mulyasa, E. 2010. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.