

Pengaruh Efektivitas Latihan Pengenalan Air Terhadap Keterampilan Mengapung Telungkup Perenang Pemula Madani Swimming Club Kota Padang

Ade Khairani Erwan, Arie Asnaldi, Zulbahri, Mario Febrian

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

adekhairanierwan@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id

[.mariofebrian@fk.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fk.unp.ac.id)

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.22>

Kata Kunci : Pengenalan air, Keterampilan mengapung telungkup, Renang
Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang . Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan pengenalan air terhadap keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Populasi dalam penelitian ini yaitu 18 orang perenang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan ketentuan hanya perenang pemula berjumlah 10 orang saat pre-test dan 7 orang saat post-test. Data diperoleh dengan menggunakan formulir tes keterampilan mengapung telungkup. Data dianalisis dengan analisis data uji t. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pengenalan air terhadap keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang dengan $t_{hitung} 6,52328 > t_{tab} = 2,13145$.

Keywords : Water Introduction, Prone floating skills, Swimming

Abstract : The problem in this study is the low prone floating skills of beginner swimmers at the Madani Swimming Club in Padang City. So the purpose of this study was to determine the effectiveness of water introduction training on the prone floating skills of beginner swimmers at the Madani Swimming Club in Padang City. The type of research is experimental. The population in this study was 18 swimmers. The sampling technique used purposive sampling technique with the provision that only 10 beginner swimmers were selected during the pre-test and 7 people during the post-test. Data were obtained using a prone floating skills test form. Data were analyzed using t-test data analysis. The results of the study stated that there was a significant effect of water introduction training on the prone floating skills of beginner swimmers at the Madani Swimming Club in Padang City with t count $6,52328 > t_{tab} = 2,13145$.

PENDAHULUAN

Keterampilan mengapung yang dikuasai dengan baik akan mempengaruhi teknik seseorang dalam berenang. Karena

mengapung adalah keterampilan dasar dalam menguasai teknik renang. "Penguasaan keterampilan dasar yang baik merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap

perenang, faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah keterampilan dasar, disamping kondisi fisik, taktik, dan kekuatan mental". (Rayhan., Yaslindo., Rasyid W., & Zulbahri, 2023 : 214).

Keterampilan dasar dalam renang terdiri dari beberapa hal salah satu nya adalah keterampilan mengapung. Keterampilan mengapung merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses belajar berenang. Seseorang yang dapat mengapung dengan baik akan lebih mudah untuk menguasai teknik berenang.

Selanjutnya, perkataan Lawton dalam Hernawan., Widiastuti., Aprilia., & Karisdha. (2018 : 254) yaitu " *The very essence of swimming is to float and then to move the arms and the legs. Once a learner can float on the back and the front (with face in the water) without support, the ability to move through the water is relatively simple.*".

Inti dari berenang adalah mengapung dan kemudian menggerakkan lengan dan kaki. Setelah seorang pelajar dapat mengapung di bagian belakang (punggung) dan depan (dengan wajah di dalam air) tanpa dukungan, kemampuan untuk bergerak di dalam air menjadi relatif mudah.)

Berdasarkan pendapat ahli di atas kesimpulan yang di dapat bahwa keterampilan mengapung merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses belajar berenang. Seseorang yang dapat mengapung dengan baik akan lebih mudah untuk menguasai teknik berenang, karena mengapung adalah inti dari berenang.

Setelah seorang perenang pemula mampu mengapung telentang dan terlungkup tanpa dukungan, mereka akan menemukan bahwa kemampuan untuk bergerak di dalam air menjadi lebih sederhana dan penguasaan teknik mengapung akan mempermudah pengembangan keterampilan renang yang lebih lanjut.

Salah satu untuk meningkatkan keterampilan mengapung adalah dengan melalui pengenalan air. Tujuan pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan mengambang atau mengapung dan meluncur pada permukaan air. (Herdianto, 2020 : 135).

Perenang pemula sangat sulit untuk mempelajari keterampilan mengapung dikarenakan perasaan takut oleh air. Hal ini sesuai dengan perkataan Badzuraman, Agus R., & Angga M (2019 : 160) " *But there are still many who are difficult to float, because of the feeling of fear of water.* " (Namun masih banyak yang sulit mengapung, karena takut air.)

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengenalan air sangat penting diberikan kepada perenang pemula untuk dapat mengurangi rasa takut mereka terhadap air. Dengan hilangnya perasaan takut terhadap air maka penguasaan keterampilan dasar mengapung tidak sulit untuk dilakukan.

Selanjut nya, jika mampu menguasai keterampilan mengapung maka mengembangkan keterampilan teknik menjadi lebih mudah. Jenis keterampilan mengapung, yaitu mengapung posisi berdiri, mengapung menghadap atas dan mengapung menghadap bawah (Rayhan., Yaslindo., Rasyid W., & Zulbahri, 2023 : 215).

Pada renang pemula keterampilan mengapung yang harus dikuasai adalah mengapung telungkup karena mengapung telungkup merupakan pondasi dasar dalam gaya renang (Wahyudi Usman, 2015 : 107). Keterampilan mengapung telungkup merupakan pondasi dasar untuk menguasai teknik dalam gaya renang.

Madani swimming klub adalah salah satu klub renang di Kota Padang. Madani swimming klub atau yang sering disebut Renang Madani merupakan klub renang yang telah berdiri sejak 2018.

Madani Swimming Club memiliki seorang pelatih yang bernama coach Abdur Rohim Fadlan, M.Pd Klub renang ini tidak hanya fokus kepada penguasaan gaya renang namun juga membantu perkembangan fisik dan motorik perenangnya terkhusus perenang pemula untuk dapat menguasai keterampilan dasar renang.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada pelatih renang Madani pada Hari Minggu, 7 September 2024 pukul 16.30 WIB di Kolam Renang FIK UNP, kenyataan yang terjadi adalah banyak perenang yang tidak dapat menguasai gaya dalam renang secara maksimal.

Ketika melakukan salah satu gaya dalam renang tubuh tidak berada dalam posisi yang tepat dimana perenang tidak dapat mempertahankan "posisi apung" nya saat melakukan koordinasi gerakan renang.

Banyak hal yang di duga menjadi penyebab hal tersebut mulai dari kurangnya pengenalan air yang dilakukan kepada perenang sehingga perenang takut terhadap air, takut terhadap pemikiran tenggelam di kolam yang dalam, dan phobia air yang dimilikinya, hingga kurangnya keterampilan dasar mengapung telungkup sebagai pondasi.

1. Renang

Olahraga renang merupakan seni olahraga air yang paling bermanfaat menyangkut kemampuan mengapung, berputar, berputar balik, tenggelam, timbul, dan berputar di tempat yang dapat membawa kesenangan dan juga merupakan rekreasi bagi tubuh yang kurang beres atau lelah (Aula Musthafa, A., 2019 : 22).

Olahraga renang menurut Supriyanto dalam Reo, Prasetyo (2020 : 2) merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah lama dikenal memberikan manfaat kepada manusia. Karena, tubuh akan bergerak

sehingga dapat memberikan manfaat bagi tubuh manusia.

Lebih lanjut dalam Sameer M. S., Asnaldi A., Zainal A., Amal M. (2022 : 118) dikatakan "Physical activities and sports are some of the most popular activities today. For instance, participating in sports and physical activities has been found to be of great benefits to both the individuals and the society"

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan salah satu aktivitas yang paling populer saat ini. Hal ini tidak terlepas dari berbagai manfaat yang diperoleh dari melakukannya. Misalnya, berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat besar bagi individu dan masyarakat.

Seseorang berolahraga termasuk olahraga renang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan. Menurut Asnaldi A., Zulman & Madri (2018 : 18) "mereka berolahraga ingin mengembangkan keterampilan dan kemampuan dengan motivasi yang tinggi ada hubungannya dengan harapan hasil yang lebih baik.

Menurut Budiningsih yang dikutip dalam Robin, Parsaulian (2019 : 42) manfaat dari kegiatan renang ada lima, yaitu:

a. Sebagai sarana bermain/rekreasi

Kolam renang dapat dijadikan sebagai sarana bermain dan rekreasi. Anak-anak dan balita akan menyukai permainan air. Bermain air sangat menyenangkan apabila ditambah mainan seperti bola. Berenang merupakan hiburan bagi semua kalangan masyarakat.

b. Menyehatkan badan dan dapat merangsang gerakan motorik

Berolahraga renang dapat menyehatkan badan. Bagi balita dan anak-anak, otot-ototnya akan berkembang, persendian dapat tumbuh optimal, tubuh menjadi lentur, dan pertumbuhan badan meningkat.

c. Dapat menghilangkan rasa takut pada air

Dengan berolahraga renang dapat menghilangkan rasa takut pada air. Sehingga baiknya, semenjak bayi sudah dibiasakan bermain air dan kelak jika sudah besar tidak takut pada air.

- d. Meningkatkan keberanian, percaya diri dan mengasah kemandirian

Olahraga renang dapat mendorong kita tumbuh menjadi sosok yang berani, percaya diri tinggi, dan mandiri. Pada saat berenang kita tidak akan merasa rakut. Sebaliknya, kita dapat berenang dengan bebas mengelilingi kolam. Hal ini karena adanya keinginan yang kuat agar dapat berenang.

- e. Meningkatkan kemampuan sosial

Olahraga renang yang dilakukan bersama-sama dapat menumbuhkan rasa kebersamaan. Juga dapat meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dan bersosialisasi dengan orang lain. Dengan demikian, akan tercipta persahabatan sehingga dapat meningkatkan kemampuan berenang.

2. Keterampilan Dasar Renang

Penguasaan keterampilan dasar yang baik merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap perenang, salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah keterampilan dasar, di samping kondisi fisik, taktik, dan kekuatan mental (M.A. Rayhan, 2023 ; 215)

Menurut Syafruddin, dalam M. A. Rayhan (2023 : 215) menyatakan bahwa: "Penguasaan terhadap suatu keterampilan menyebutnya dengan keterampilan teknik, penguasaan keterampilan yang baik dapat menghemat penggunaan tenaga". Ini berarti semakin baik keterampilan yang dimiliki semakin efisien tenaga yang dibutuhkan".

Selain keterampilan dasar renang ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi, hal ini sesuai dengan Iqbal M., Firdaus K., Asnaldi A (2020 : 18) yaitu kesehatan mental

dalam olahraga penting dalam membantu tokoh-tokoh olahraga dan para olahragawan sendiri dalam menjaga dan melindungi diri dari pengaruh-pengaruh buruk.

Menurut Langendorfer & Bruya yang dikutip dalam Ermawan Susanto (2010 : 150), komponen dasar berenang antara lain: (1) Pengenalan air (2) Masuk kolam renang (3) Kontrol nafas (4) Mengapung (5) Dorongan lengan (6) Gerakan (7) Renang lengkap.

3. Pengenalan Air

Berdasarkan Renny (2024 : 1), Pengenalan air dalam olahraga renang adalah proses adaptasi dan pembiasaan tubuh terhadap lingkungan air. Ini merupakan tahap awal yang sangat penting bagi perenang pemula untuk membangun rasa percaya diri dan keterampilan dasar dalam air.

Pengenalan air yang baik dapat membantu perenang mengatasi rasa takut, meningkatkan koordinasi, dan mengembangkan teknik pernapasan yang benar. Selain itu, pengenalan air juga dapat memperkuat otot dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan.

Tujuan pengenalan air yang dikutip dalam Kevin (2021 : 1) adalah sebagai berikut.

1. Mengenalkan gerak dasar, sikap, dan keamanan air sebagai bagian dari mempersiapkan diri mempelajari teknik gerak renang.
2. Mengenalkan fondasi gerak untuk belajar renang, yang terdiri atas cara masuk ke air, daya apung tubuh di air, gerakan tungkai, keseimbangan tubuh di air, gerak lengan, dan mengatur napas ketika dalam air.
3. Memupuk keberanian terhadap air kolam renang.
4. Memastikan telah mengetahui dan mematuhi peraturan selama berada di kolam renang.
5. Memberi pemahaman dasar lewat gerakan atau permainan yang dibuat

sesuai program masing-masing fasilitas kolam renang.

Dalam Hari, Prasetyo (2023 : 4) terdapat metode pengenalan air sebagai berikut:

- a) Berdiri dan berjalan di dalam air
- b) Duduk dan jongkok di dalam air
- c) Memasukkan kepala ke dalam air
- d) Latihan pernapasan di dalam air

4. Keterampilan Mengapung

Mengapung adalah salah satu kunci untuk dapat menguasai keterampilan renang. Apabila perenang sudah dapat melakukan gerakan mengapung dengan terlentang maupun telungkup maka teknik dasar renang akan mudah untuk dikuasai.

Menurut Hastuti dalam Parmana (2020 : 14) mengapung adalah teknik yang paling dasar dalam berenang untuk semua gaya, oleh sebab itu sebelum mempelajari teknik renang perlu dikuasai bagaimana cara mengapung di air.

Posisi mengapung tidak dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung diatas permukaan air. Lakukan dengan rileks dan melayang tanpa mengeluarkan tenaga.

Keterampilan Mengapung dalam renang juga memiliki manfaat kesehatan selain sebagai dasar dalam renang seperti yang dikatakan oleh Syahrastani (2021 : 43) mengapung dalam kolam merupakan keterampilan penting dalam renang yang dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan punggung.

Lebih lanjut dijelaskan teknik mengapung dalam renang menurut Hastuti yang dikutip dalam Parmana (2020 : 15) sebagai berikut.

a) Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut;

b) Tarik nafas dalam-dalam, kemudian masukan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan ke depan dalam posisi

telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah nafas perlahan-lahan;

c) Tubuh tetap rileks, pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga nafas tidak kuat lagi;

d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Menurut pendapat Sarwono dalam Fathurahman, Rafiq (2017 : 21-22) bahwa: "Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu" .

Tempat penelitian ini sendiri dilakukan di kolam renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada Hari Minggu, 7 September 2024 pukul 16.30 WIB. Populasi dalam penelitian ini yaitu 18 orang perenang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan ketentuan hanya perenang pemula berjumlah 10 orang. Dalam renang perenang yang dikategorikan pemula adalah perenang yang hanya mempelajari dan mampu melakukan renang gaya dada dan gaya bebas. (Prismadewi, 2013 : 4).

Data diperoleh dengan menggunakan formulir tes keterampilan mengapung telungkup. Data dianalisis dengan analisis data uji t.

HASIL

1. Data Awal Keterampilan Mengapung Telungkup Perenang Pemula Madani Swimming Club Kota Padang Saat Pre-Test

Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* latihan pengenalan air saat pre-test, diperoleh data keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club dengan nilai tertinggi 6 dan nilai terendah 4, standar deviasi =0,792714

dan rata-rata = 5,37.

Untuk lebih jelasnya keterampilan mengapung telungkup dari 10 orang perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang tersebut dapat di lihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi hasil data *Pre-test* terhadap keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang

No	Nama	Jumlah	Rata-Rata	Kategori
1	Abizar	16	5	Cukup
2	Azam	17	5.7	Baik
3	Bintang	19	6	Cukup
4	Denis	20	7	Baik
5	Fatir	16	5.3	Sangat Baik
6	Fayat	14	4.7	Kurang
7	Haufan	14	4.7	Kurang
8	Kaula	13	4	Sangat Kurang
9	Nafisa	14	4.7	Cukup
10	Rafa	18	6	Baik
Jumlah		53.7		
Mean		5.37		
Median		5.5		
Modus		4.7		
Standar Deviasi		0.792714		
Nilai Tertinggi		6.7		
Nilai Terendah		4.3		

Sumber : Data Penelitian

Pada tes awal dari 7 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 6,7, sedangkan nilai terendah 4,3, dengan nilai rata-rata adalah 5,37 dan standar deviasi 0,792714.

Untuk melihat distribusi norma data pada pre-test keterampilan mengapung telungkup pada perenang pemula Madani Swimming Club dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi norma hasil data pre-test keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang

No	Interval	Kategori	f	%
1	>6.6	Sangat Baik	1	10
2	5.8 - 6.5	Baik	2	20
3	5 - 5.7	Cukup	3	30
4	4.2 - 4.9	Kurang	4	40
5	< 4.2	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			10	100

Sumber : Data Penelitian

Pada interval >6,6 terdapat 1 orang sampel (10%) dengan kategori sangat baik, pada 5,8 – 6,5 terdapat 2 orang (20%) dengan kategori baik, pada 5– 5,7 terdapat 3 orang (30%) dengan kategori cukup, pada 4,2 – 4,9 terdapat 4 orang (40%) dengan kategori kurang, pada <4,2 tidak terdapat sampel (0%) dengan kategori sangat kurang.

2. Data Keterampilan Mengapung Telungkup Perenang Pemula Madani Swimming Club Kota Padang Saat Post-Test

Setelah diberikan perlakuan atau treatment latihan pengenalan air selama 12 kali pertemuan, diperoleh data keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club dengan nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 7, standar deviasi =1,7728 dan rata-rata = 9,48.

Perenang diwajibkan untuk melakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan latihan inti untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera. Setelah perlakuan perenang juga diwajibkan untuk melakukan pendinginan. Tujuannya adalah untuk menurunkan suhu tubuh.

Untuk lebih jelasnya terkait hasil data post-test keterampilan mengapung telungkup dengan sampel 7 orang perenang pemula Madani Swimming Club dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Deskripsi hasil data *Post-test* terhadap keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang

No	Nama	Jumlah	Rata-Rata	Kategori
1	Abizar	24	8	Kurang
2	Azam	29	9.7	Cukup
3	Bintang	34	11.3	Baik
4	Denis	36	12	Baik
5	Kaula	21	7	Kurang
6	Nafisa	26	8.7	Cukup
7	Rafa	29	9.7	Cukup
Jumlah		66.4		
Mean		9.4857		
Standar Deviasi		1.7728105		
Nilai Terendah		7		
Nilai Tertinggi		12		

Sumber : Data Penelitian

Pada tes akhir keterampilan mengapung telungkup dengan 7 sampel diperoleh nilai tertinggi 12 dan terendah 7, dengan nilai rata-rata adalah 9,48, standar deviasi 1,7728. Untuk melihat distribusi data akhir keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut ini :

Tabel 4. Distribusi norma hasil data post-test keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang

No	Interval	Kategori	f	%
1	>12.1	Sangat Baik	0	0
2	10.3 – 12	Baik	2	28.6
3	8.5 – 10.2	Cukup	3	42.9
4	6.8 – 8.4	Kurang	2	28.6
5	< 6.8	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			7	100

Sumber : Data penelitian

Pada interval >12.1 tidak terdapat sampel (0%) dengan katagori sangat baik, pada 10.3 – 12 terdapat 2 orang (28,6%) dengan kategori baik, pada 8,5 – 10,2 terdapat 3 orang (42,9%)

dengan kategori cukup, pada 6,8 – 8,4 terdapat 2 orang (28,6%) dengan kategori kurang, pada <6,8 tidak terdapat sampel (0%) dengan kategori sangat kurang.

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Pre-test keterampilan mengapung telungkup

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan di kolam renang indoor FIK UNP. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan keterampilan mengapung telungkup.

Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Cara pengukuran tes keterampilan mengapung telungkup yaitu menggunakan formulir instrument keterampilan mengapung telungkup yang diisi oleh pelatih renang berlisensi.



Gambar 2. Latihan mengapung telungkup

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Latihan Inti (perlakuan atau *treatment*). Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan

setiap pertemuan dilaksanakan 45 menit.

Latihan mengapung telungkup adalah latihan yang termasuk ke dalam perlakuan penelitian. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang.



Gambar 3. Post-test keterampilan mengapung telungkup

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan keterampilan mengapung telungkup. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui keterampilan mengapung telungkup pada sampel setelah melakukan Latihan pengenalan air.

Hasil tes akhir akan dicatat kemudian diolah data dengan uji-t dan uji Normalitas untuk mengetahui pengaruh Latihan pengenalan air terhadap keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian yaitu terdapat pengaruh metode Latihan pengenalan air terhadap keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,52328 > 2,13145$). Bagi perenang atau pelatih yang ingin meningkatkan keterampilan mengapung telungkup.

Maka metode latihan pengenalan air ini bisa jadi pertimbangan untuk digunakan.

Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan latihan pengenalan air secara keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club.

Dalam melakukan renang diperlukan keterampilan dasar salah satunya adalah keterampilan mengapung telungkup. Karena renang merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan kompleks karena itu keterampilan dasar renang sangat diperlukan. (Sarifin G., & Muslim Bin Ilyas, 2021 : 11).

Keterampilan Mengapung dalam renang juga memiliki manfaat kesehatan selain sebagai dasar dalam renang seperti yang dikatakan oleh Syahrastani (2021 : 43) mengapung dalam kolam merupakan keterampilan penting dalam renang yang dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan punggung

Keterampilan mengapung dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan terprogram. Latihan yang berasal dari kata training, adalah penerepan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah. (Parmana, P.C & Sukadiyanto, dewi, 2015).

Latihan juga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Latihan Olahraga bermanfaat bila dilakukan dengan benar, dengan tujuan tertentu, dan sesuai dengan aturan atau prinsip latihan yang dapat dicapai. Aspek penting dari teori latihan harus dipahami terlebih dahulu untuk melaksanakan latihan (Ridwan, 2020).

Salah satu latihan yang untuk meningkatkan keterampilan mengapung telungkup yaitu metode latihan pengenalan

air dengan bentuk-bentuk latihan seperti, latihan bernafas di dalam air, latihan menggerakkan kaki di dalam air, latihan berdiri di dalam air, dan latihan berlari di dalam air.

Menurut Herdianto, I & Meirizal (2020 : 135) Salah satu untuk meningkatkan keterampilan mengapung adalah dengan melalui pengenalan air. Tujuan pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan mengambang atau mengapung dan meluncur pada permukaan air.

Menurut Renny (2024 : 1), Pengenalan air dalam olahraga renang adalah proses adaptasi dan pembiasaan tubuh terhadap lingkungan air. Ini merupakan tahap awal yang sangat penting bagi perenang pemula untuk membangun rasa percaya diri dan keterampilan dasar dalam air.

Pengenalan air yang baik dapat membantu perenang mengatasi rasa takut, meningkatkan koordinasi, dan mengembangkan teknik pernapasan yang benar. Selain itu, pengenalan air juga dapat memperkuat otot dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan di atas, penerapan metode latihan pengenalan air yang diberikan kepada perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang dapat meningkatkan keterampilan dasar serta mengurangi rasa takut secara signifikan saat melakukan mengapung telungkup.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa latihan pengenalan air dapat meningkatkan keterampilan mengapung telungkup. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t dimana $t_{hitung} > t_{tab}$ ($6,52328 > 2,13145$).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Latihan pengenalan air dapat meningkatkan keterampilan mengapung telungkup perenang pemula Madani Swimming Club Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aula Musthafa, A. 2019. - Sumbangan Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Atlet Renang Tirta Serasi Ungaran Kabupaten Semarang. || Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Hlm. 22
- Asnaldi A., Zulman & Madri. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 18.
- Badzuraman, Agus R., & Angga M. 2019. -The Contribution of Submerge, Floating, and Gliding Ability on Swimming Distance Ability for First-Year College Students. || Atlantis Press (Vol. 21). Hlm. 160.
- Ermawan, Susanto. 2010. - Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah. || *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* (Vol. 14, No. 02). Hlm. 150.
- Fathurahman, Rafiq. 2017. - Pengaruh Penerapan Latihan Atensi Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Dan Keterampilan Memukul. || *Repository Upi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hari, Prasetyo. 2023. *Olahraga Air*. Prambon : Publish on Issuu.
- Herdianto, I., & Meirizal. 2020. - Pengembangan Model Pembelajaran Renang Melalui Materi Pengenalan Aktivitas Air Di Sekolah Dasar. || *IJSSC*

- : Indonesia Journal of Sport Science and Coaching (Vol. 02 No. 03). Hlm. 135.
- Hernawan., Widiastuti., Aprilia, & Karisdha. 2018. -Pengembangan Model Pengenalan Air Untuk Anak Usia Dini. || Jurnal Pendidikan Usia Dini (Vol. 12 No. 02). Hlm. 254.
- Iqbal M., Firdaus K., & Asnaldi A., (2020). Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang. Jurnal Pendidikan dan Olahraga 3(5), 18.
- Kevin. 2021. -Pengenalan Air dalam Olahraga Renang. || <https://www.kompas.com/sports/read/2021/06/18/22200058/>, diakses 14 September 2024.
- Parmana. 2020. - Peran Papan Luncur Dalam Latihan Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke) Teknik Pemula. || Skripsi. Universitas Jambi.
- Parmana, P.C & Sukadiyanto, dewi. 2015. - Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula. || Jurnal Keolahragaan (Vol. 03 No. 02) Hlm.235
- Prismadewi. 2013. -Makalah Renang Gaya Dada dan Gaya Bebas. || <https://prismadewi.blogspot.com/>, diakses tanggal 20 Desember 2024.
- Rayhan., Yaslindo., Rasyid W., & Zulbahri. 2023. -Tinjauan Keterampilan Dasar Atlet Renang Klub SeaRia Padang. || Jurnal Pendidikan dan Olahraga (Vol. 06 No. 09). Hlm. 214 , 215.
- Renny. 2024. -Panduan Lengkap Pengenalan Air dalam Olahraga Renang. || <https://olahraganesia.id/> ,diakses 14 September 2024.
- Reo, Prasetyo. 2020. – Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Pendekatan Metode Inklusi. || Indonesia Performance Journal (Vol. 04 No. 01). Hlm. 2
- Robin, Parsaulian. 2019. -Minat Siswa Kelas Iii Terhadap Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar Negeri Ungaran 1 yogyakarta . || Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Hlm. 42
- Sameer M. S., Asnaldi A., Zainal A., & Amal M. (2022). Management of Sports Facilities and Equipment in Physical Activities According to Saudi Vision 2030. Jurnal Menssana, 7(2), 118.
- Sarifin G., & Muslim Bin Ilyas. 2021. Renang. Malang : Ikor FIK UNM
- Wahyudi, Usman. 2015. -Pembelajaran Renang dengan Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan Mengapung. || Jurnal Pendidikan Jasmani (Vol. 25 No. 01). Hlm. 107.