

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 M Pada Siswa Kelas V SD 190 Pekanbaru

Rezki¹, M Fransazeli Makorohim², Sigit nugroho³, Rices Jatra⁴, Zaiful Amran⁵, Budi Arif⁶

Email: rezki@edu.uir.ac.id¹, mfransazeli@edu.uir.ac.id², sigit.nugroho@psy.uir.ac.id³, ricesjatra@edu.uir.ac.id⁴, zaifulamran@student.uir.ac.id⁵, budiarifsetiawan@student.uir.ac.id⁶
Universitas Islam Riau, Indonesia ^{1,2,3,4,5,6}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan program latihan renang gaya bebas 50 meter menggunakan permainan tradisional *tarek beban* terhadap peningkatan kecepatan renang atlet Club Aquatic Mandiri Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Subjek penelitian berjumlah 11 atlet renang. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, uji homogenitas, dan uji t berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu renang pre-test sebesar 72,75 detik dan post-test sebesar 51,38 detik. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($p = 0,087 > 0,05$). Uji t berpasangan menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,64 lebih besar dari t tabel sebesar 2,228. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan renang gaya bebas 50 meter menggunakan permainan tradisional *tarek beban* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang pada siswa kelas V SD Negeri 190 Pekanbaru.

Kata kunci: Renang Gaya Bebas, Permainan Tradisional, Tarek Beban, Kecepatan Renang

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of implementing a 50-meter freestyle swimming training program using the traditional game of tarek Beban on increasing the swimming speed of athletes at the Pekanbaru Mandiri Aquatic Club. This study used an experimental method with a one-group pre-test post-test design. The research subjects were 11 swimmers. The research instrument was a 50-meter freestyle swimming speed test. Data analysis techniques included descriptive analysis, the Shapiro–Wilk normality test, the homogeneity test, and the paired t-test at a significance level of 0.05. The results showed that the average pre-test swimming time was 72.75 seconds and the post-test was 51.38 seconds. The results of the normality test showed that the data were normally distributed ($p = 0.087 > 0.05$). The paired t-test showed a calculated t value of 2.64, which was greater than the t-table of 2.228. Thus, it can be concluded that the implementation of a 50-meter freestyle swimming training program using the traditional game of tarek Beban has a significant effect on increasing swimming speed in fifth-grade students of SD Negeri 190 Pekanbaru.

Keywords : freestyle swimming, traditional games, weight training, swimming speed

Copyright © 2026 Rezki¹, M Fransazeli Makorohim², Sigit nugroho³, Rices Jatra⁴, Zaiful Amran⁵, Budi Arif⁶
Corresponding Author : Universitas Islam Riau^{1,2,3,4,5,6}

Email: rezki@edu.uir.ac.id¹, mfransazeli@edu.uir.ac.id², sigit.nugroho@psy.uir.ac.id³, ricesjatra@edu.uir.ac.id⁴, zaifulamran@student.uir.ac.id⁵, budiarifsetiawan@student.uir.ac.id⁶

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, motorik, kognitif, afektif, dan sosial. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Santoso 2016). Melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara terstruktur dan berkelanjutan, siswa diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menguasai keterampilan gerak, serta menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Salah satu materi yang memiliki peran strategis dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah aktivitas akuatik, khususnya renang, karena selain bermanfaat bagi kesehatan, renang juga merupakan keterampilan dasar keselamatan diri yang penting bagi siswa sekolah dasar. Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat (Mardini and Anggara 2024). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia (Nugraha 2015).

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan di air dengan melakukan gerakan atau gaya tertentu diantaranya gaya kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas (Narlan, Priana, and Damayanti 2020). Renang adalah cabang olahraga yang sudah dikenal oleh seluruh kalangan masyarakat, baik dari anak-anak sampai orang dewasa (Kurniawan and Winarno 2022). Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya renang yang paling efisien dan sering digunakan dalam pembelajaran maupun perlombaan. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa sekolah dasar yang mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan renang gaya bebas, terutama pada jarak 50 meter.

Renang gaya bebas adalah merupakan gerakan renang yang paling efisien jika dibandingkan dengan gerakan lainnya karena teknik dari gerakan renang ini merupakan gerakan yang kita lakukan sehari-hari, dan badan dapat dengan maksimal mengarahkan seluruh kekuatan dengan kuat dan secara terus menerus dan dengan hambatan yang sangat sedikit dibandingkan dengan gaya renang yang lain (Syaleh, Lubis, and Helmi 2019). Kesulitan tersebut meliputi koordinasi gerakan lengan dan kaki, pengaturan pernapasan, daya tahan tubuh, serta keberanian dan kepercayaan diri saat berada di dalam air. Kondisi ini tidak terlepas dari metode pembelajaran yang cenderung monoton, kurang variatif, dan belum sepenuhnya disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar yang lebih menyukai aktivitas bermain. Yang terutama harus diingat pada waktu mempelajari gaya bebas adalah tubuh kita harus berada pada posisi datar di atas air dengan bahu kita agak ke belakang sedangkan kaki hanya beberapa inci di bawah permukaan (Rusdiana Yusuf 2017).

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani yang sarat dengan unsur gerak dasar, kesenangan, dan interaksi sosial. Permainan ini memiliki dampak yang cukup besar bagi psikologi, kepribadian, interaksi sosial, dan kebugaran jasmani anak di masa depan. Namun, saat ini sulit ditemui anak-anak yang memainkan permainan tradisional dengan gadget yang lebih modern dan permainan berteknologi tinggi (Gusril et al. 2023). Permainan tradisional dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan pembelajaran yang inovatif karena mampu meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, serta keterampilan motorik siswa. Permainan tradisional dianggap memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan motorik anak-anak di sekolah dasar. Namun, implementasi dan pemahaman akan manfaatnya masih terbatas (Rezki, Anugrah, and Ikhsan 2024).

Melalui modifikasi permainan tradisional yang disesuaikan dengan lingkungan air, siswa dapat belajar renang dengan suasana yang lebih menyenangkan dan tidak menimbulkan rasa takut, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Selain itu, permainan tradisional juga mengandung nilai-nilai edukatif seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin yang mendukung pembentukan karakter siswa. Selain menjadi media permainan aktivitas gerak pada anak, penggunaan permainan tradisional juga dapat menjaga dan mengembangkan kearifan lokal (Gustian, Supriatna, and Purnomo 2019). Permainan tradisional merupakan jenis permainan yang ada pada satu daerah tertentu yang berdasarkan kepada kultur atau budaya daerah tersebut. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerahnya tertentu dengan aturan dan konsep yang tradisional (Sutini 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada siswa kelas V SD 190. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest–posttest design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal (pretest), perlakuan, dan tes akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan (Rudini 2017). Perlakuan dalam penelitian ini berupa pembelajaran renang melalui permainan tradisional yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD 190, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Arikunto 1998). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan renang gaya bebas 50 meter, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi gerak, kecepatan, dan daya tahan siswa dalam melakukan renang gaya bebas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan program latihan renang gaya bebas 50 meter menggunakan permainan tradisional *tarek beban* terhadap peningkatan kecepatan renang atlet Club Aquatic Mandiri Pekanbaru. Data penelitian diperoleh melalui tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) terhadap 11 atlet.

Deskripsi Data Pre-test dan Post-test

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya penurunan waktu tempuh renang gaya bebas 50 meter setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan permainan tradisional *tarek beban*. Rata-rata waktu pre-test sebesar 72,75 detik, sedangkan rata-rata waktu post-test sebesar 51,38 detik. Penurunan rata-rata waktu sebesar 21,37 detik menunjukkan adanya peningkatan kecepatan renang setelah program latihan diterapkan. Waktu tercepat pada pre-test adalah 38,10 detik dan waktu terlama 120,03 detik. Pada post-test, waktu tercepat meningkat menjadi 35,20 detik, sedangkan waktu terlama menurun menjadi 85,02 detik. Dari 11 atlet, 10 atlet (90,9%) mengalami peningkatan performa, sementara 1 atlet mengalami penurunan waktu tempuh.

Uji normalitas dilakukan terhadap data selisih antara pre-test dan post-test menggunakan uji Shapiro–Wilk dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,087 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Tabel. Uji Normalitas

Data	Sig. (p-value)	Keterangan
Selisih Pre-test & Post-test	0,087	Normal

Uji Homogenitas

$$F_{hitung} = 3,22 < F_{tabel} = 3,98$$

Uji homogenitas varians dilakukan menggunakan uji F. Hasil perhitungan menunjukkan nilai F hitung sebesar 3,22, sedangkan nilai F tabel pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 3,98. Karena F hitung lebih kecil

dari F tabel, maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test homogen. sehingga analisis dapat dilanjutkan Uji Hipotesis (Uji t Berpasangan).

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui pengaruh program latihan terhadap kecepatan renang. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,64, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 10 sebesar 2,228. Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan program latihan renang gaya bebas 50 meter menggunakan permainan tradisional *tarek beban* terhadap peningkatan kecepatan renang atlet Klub Aquatic Mandiri Pekanbaru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program latihan renang gaya bebas 50 meter menggunakan permainan tradisional *tarek beban* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang atlet. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu tempuh renang dari pre-test ke post-test sebesar 21,37 detik, serta hasil uji t berpasangan yang menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Peningkatan kecepatan renang yang terjadi diduga disebabkan oleh karakteristik permainan tradisional *tarek beban* yang menekankan pada aktivitas menarik beban secara berulang. Aktivitas tersebut melibatkan kontraksi otot lengan, bahu, punggung, dan tungkai yang berperan penting dalam menghasilkan daya dorong saat berenang. Dengan meningkatnya kekuatan dan daya tahan otot, atlet mampu melakukan gerakan renang dengan lebih efektif dan efisien, sehingga waktu tempuh menjadi lebih cepat. Selain itu, penggunaan permainan tradisional dalam program latihan memberikan variasi dan suasana latihan yang lebih menyenangkan bagi atlet. Kondisi ini dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi atlet selama proses latihan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil latihan. Pendekatan latihan yang bersifat permainan juga dapat mengurangi kejenuhan dan meningkatkan keterlibatan aktif atlet dibandingkan latihan konvensional yang bersifat monoton.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan berbasis permainan dapat meningkatkan komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. Dengan demikian, permainan tradisional *tarek beban* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan pendukung dalam pembinaan prestasi renang, khususnya untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas jarak pendek. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran renang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada siswa kelas V SD 190. Pembelajaran renang yang dikemas melalui permainan tradisional mampu meningkatkan motivasi, keberanian, serta partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran, sehingga berdampak pada perbaikan koordinasi gerak lengan dan kaki, pengaturan pernapasan, serta daya tahan siswa saat melakukan renang gaya bebas. Dengan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar, permainan tradisional terbukti menjadi alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter. Oleh karena itu, permainan tradisional dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani, khususnya pada materi aktivitas akuatik di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek." In *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Gusril, Gusril, Miftahul Rizqa, Pudia M. Indika, and Nuridin Widya Pranoto. 2023. "Pengaruh Permainan Tradisional Lari Balok Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 3(1): 74–81. doi:10.54284/jopi.v3i1.215.
- Gustian, Uray, Eka Supriatna, and Edi Purnomo. 2019. "Efektifitas Modifikasi Permainan Tradisional Dalam Pengembangan Physical Literacy Anak Taman Kanak-Kanak." *Jurnal Keolahragaan* 7(1): 23–33. doi:10.21831/jk.v7i1.22166.
- Kurniawan, Indra, and Mashuri Eko Winarno. 2022. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter." *Sport Science and Health* 2(11): 543–56. doi:10.17977/um062v2i112020p543-556.
- Mardini, Septia, and Deffri Anggara. 2024. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu- Kupu Pada Atlet Bhayangkara Swimming Klub Bengkulu Selatan." *Jurnal Edu Sport* 5(2): 103–6.
- Narlan, Abdul, Ari Priana, and Yuniarti Sani Damayanti. 2020. "Permainan Tradisional Elangan Meningkatkan Kecepatan Underwater Renang Gaya Kupu-Kupu." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(1): 43. doi:10.31602/rjpo.v3i1.3125.
- Nugraha, Bayu. 2015. "Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Anak* 4(1): 557–64.
- Rezki, Fezyana Delsa Anugrah, and Muhammad Ikhsan. 2024. "Manfaat Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Perkembangan Motorik Anak SD." *Community Education Engagement Journal* 5(2): 36–46. <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>.

- Rudini. 2017. “Peranan Statistika Dalam Penelitian Sosial Ekonomi.” *Jurnal Saintekom* 6(2): 53–66.
- Rusdiana Yusuf, Abdul Khaliq. 2017. “Studi Kasus Minat Siswa Mts Hadil Ishlah Bilebante Terhadap Olahraga Renang.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 3(1): 411–20.
- Santoso, Danang Ari. 2016. “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Bayuwangi.” *Jurnal Kejaora* 1(April): 37–46.
- Sutini, Ai. 2018. “Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional.” *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4(2): 67–77. doi:10.17509/cd.v4i2.10386.
- Syaleh, Muhammad, Ade Evriansyah Lubis, and Bobby Helmi. 2019. “Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.” *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 7(1): 30–39. doi:10.55081/jsbg.v7i1.11.