



MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK LENGAN GAYA CRAWL (BEBAS) MENGUNAKAN METODE *DRILL* DI *FIT BODY AQUAGYM SWIMMING CLUB* MALANG

Yuniar Dyah Pitaloka, Tatok Sugiarto, Usman Wahyudi

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Yuniar Dyah Pitaloka, Surel: tatok.sugiarto.fik@um.ac.id

Abstract

This research aims to improve freestyle swimming (crawl) skills among beginner athletes at Fit Body Aquagym Swimming Club. The study employs both qualitative and quantitative descriptive approaches. It is conducted over three cycles, with each cycle comprising four stages: (1) planning, (2) implementation, (3) observation, and (4) reflection. The subjects of the study are 12 beginner athletes from Fit Body Aquagym Swimming Club Malang. Data collection methods include observation and interviews. The results show that there is an improvement in the skills of freestyle swimming. The research utilizes the drill method across three cycles. The findings indicate that there is an improvement in freestyle swimming skills among beginner swimmers at Fit Body Aquagym Swimming Club Malang, with a success rate of 41.67% in cycle 1, an increase to 66.67% in cycle 2, and reaching 100% in cycle 3. Based on the results, it can be concluded that the application of drill training in arm movements for swimming significantly enhances freestyle swimming skills among beginner athletes at Fit Body Aquagym Swimming Club Malang.

Keywords: Swimming; arm movement; drill method

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas (*crawl*) pada atlet pemula *Fit Body Aquagym Swimming Club*. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Pada penelitian ini dilakukan tiga siklus, dimana setiap siklusnya terdiri dari 4 tahap, yaitu (1) perencanaan (2) pelaksanaan (3) pengamatan (4) refleksi. Subjek penelitian ini adalah 12 orang atlet pemula *Fit Body Aquagym Swimming Club Malang*. Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan Metode penelitian ini menggunakan metode *drill* dengan menggunakan 3 siklus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada atlet renang pemula *Fit Body Aquagym Swimming Club* Malang dengan tingkat keberhasilan pada siklus 1 sebesar 41,67% tuntas, pada siklus 2 terjadi peningkatan menjadi 66,67% tuntas, dan pada siklus 3 terjadi peningkatan menjadi 100% tuntas. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *drill* pada gerak lengan renang dapat meningkatkan keterampilan gerak renang gaya bebas pada atlet pemula *Fit Body Aquagym Swimming Club* Malang.

Kata kunci: Renang; gerak lengan; metode *drill*.

1. Pendahuluan

Renang adalah cabang olahraga yang dapat diikuti oleh semua orang, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa. Dalam renang, terdapat empat gaya utama yang dipertandingkan, yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Setiap gaya memiliki karakteristik, tingkat kesulitan, dan teknik yang berbeda. Gaya bebas adalah yang paling populer karena merupakan gaya dasar dalam renang dan yang tercepat. Kecepatan dalam gaya bebas dicapai melalui koordinasi gerakan lengan dan kaki yang bergantian. Gerakan yang tepat dapat menghasilkan dorongan kuat. Menurut Maidarman (2019), teknik yang benar dapat meningkatkan kecepatan dan efisiensi gerakan atlet renang.



Apriandi (2014) menyatakan bahwa gerakan kaki berfungsi sebagai alat keseimbangan dan untuk mempertahankan posisi tubuh agar tetap horizontal. Sebaliknya, untuk bergerak maju, sebagian besar gerakan menggunakan lengan, dan kesuksesan renang juga sangat bergantung pada gerakan lengan. Rotasi dalam gerakan lengan gaya bebas terdiri dari beberapa fase, yaitu fase menarik (pull phase), fase mendorong (push phase), dan fase istirahat (recovery phase). Namun, masih banyak atlet, terutama pemula, yang melakukan kesalahan dalam teknik renang gaya bebas. Hal ini juga terlihat pada atlet pemula di Fit Body Aquagym Swimming Club.

Pada tahap observasi awal, peneliti melakukan tes keterampilan teknik dasar renang gaya bebas kepada atlet pemula *Fit Body Aquagym Swimming Club*, meliputi: 1.) Gerakan lengan, 2) Gerakan kaki, 3) Posisi badan, 4) Pengambilan nafas, dan 5) Koordinasi gerakan keseluruhan. Tes yang dilakukan adalah atlet pemula berenang sejauh 25 meter, sebanyak 4 kali percobaan. Dari tes keterampilan teknik dasar renang gaya bebas yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tingkat keberhasilan teknik dasar gerakan kaki sebesar (84%), tingkat keberhasilan teknik dasar gerakan lengan sebesar (48%), tingkat keberhasilan teknik dasar posisi badan sebesar (75%), tingkat keberhasilan teknik dasar pengambilan nafas sebesar (66%), dan tingkat keberhasilan teknik dasar koordinasi gerakan keseluruhan sebesar (65%). Penilaian masing-masing teknik dasar telah dibagi dalam beberapa kriteria diantaranya gerakan kaki, meliputi: (1) posisi tepat berada di bawah permukaan air, (2) gerakan kaki dimulai dari pinggul, (3) kedua kaki digerakkan ke arah atas dan bawah secara bergantian, (4) pada gerakan ke atas, lutut diluruskan, sedangkan untuk gerakan ke bawah lutut agak ditekuk/ dibengkokkan. Selanjutnya ada gerakan lengan, meliputi: (1) adanya gerakan tarikan saat berada di dalam air, (2) adanya gerakan dorongan di dalam air, (3) adanya gerakan istirahat (*recovery*) yang dilakukan setelah gerakan tarikan dan dorongan, *recovery* dilakukan di luar air dan siku ditekuk dan diangkat tinggi, (4) jari-jari tangan dalam posisi rapat, (5) gerakan mengayuh dilakukan secara bergantian lengan kanan dan kiri. Lalu posisi badan, meliputi: (1) badan berada pada posisi sedatar mungkin, (2) kedua lengan dalam posisi lurus dan disatukan sejajar dengan air, (3) kedua kaki lurus serta dirapatkan, (4) posisi kepala menghadap ke arah bawah. Kemudian gerakan pengambilan nafas: (1) satu tangan lurus di depan dan satu tangan lagi di samping badan, (2) kepala digerakkan menoleh ke arah kanan ataupun kiri keluar dari air, (3) pengambilan nafas dilakukan menggunakan mulut dan pembuangan nafas dilakukan melalui hidung dengan cara ditiup perlahan. Dan yang terakhir ada koordinasi gerakan keseluruhan, meliputi: (1) kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian, diikuti dengan mengayunkan lengan kanan dan lengan kiri secara bergantian, (2) ada gerakan menolehkan kepala ke samping kanan atau kiri keluar air, bertujuan untuk mengambil nafas, (3) adanya ritme gerakan keseluruhan antara kaki, lengan, dan pengambilan nafas.

Dapat dilihat bahwa sebagian besar kesalahan yang terjadi pada atlet pemula *Fit Body Aquagym Swimming Club* terdapat pada gerakan lengan gaya bebas. yakni dengan tingkat keberhasilan paling rendah (48%). Berdasarkan hasil wawancara, salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah karena selama ini dalam proses latihan hanya terfokus pada bagaimana atlet dapat berenang saja. Hal ini dapat terjadi karena club ini hanya memiliki 1 orang pelatih, yang diharuskan untuk melatih grup pemula dan grup prestasi secara bersamaan dan pada waktu yang sama. Sehingga masih banyak atlet pemula yang melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan berenang, khususnya pada gaya bebas.

Berdasarkan hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa kesalahan terbanyak ada pada gerakan lengan gaya bebas, sehingga perlu untuk ditingkatkan lagi. Dalam mengatasi hal tersebut, peneliti memberikan metode yang dapat mengatasi hal tersebut, yaitu dengan menggunakan metode *drill*. Dimana metode *drill* adalah cara mengajar yang terfokuskan pada penanaman suatu kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga bisa difungsikan sebagai suatu saran untuk memperoleh ketepatan, kesempatan, teknik dasar, serta ketangkasan (Sagala, 2014). Terdapat penelitian sejenis sebelumnya



oleh Muttaqien (2017), menyatakan bahwa metode *drill* bervariasi terbukti berhasil meningkatkan gerakan lengan renang gaya bebas pada atlet Tirta Sani Gemilang Swimming Club. Selain itu, menurut Rendiyanto (2019) latihan menggunakan metode *drill* yang difokuskan pada gerakan lengan terbukti dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada atlet HA Aquatic Surabaya.

Berdasarkan paparan data di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak lengan renang gaya bebas pada atlet pemula Fit Body Aquagym masih kurang, dan perlu adanya peningkatan latihan untuk mencapai hasil maksimal. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti akan memberikan program latihan menggunakan metode *drill* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak lengan renang gaya bebas pada atlet pemula Fit Body Aquagym Swimming Club.

2. Metode

2.1 Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan jenis Penelitian Tindakan Olahraga (PTO), yang didasarkan pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tersebut akan dilaksanakan dalam 3 siklus, dengan setiap siklus terdiri dari 6 kali pertemuan.

2.1.1 Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti, bersama dengan pelatih, menyusun dan merancang program latihan. Siklus 1 akan menggunakan latihan model shark fins drill dan zipper drill, siklus 2 menggunakan model fingertip drag drill dan continuous one arm drill, serta siklus 3 menggunakan model zipper drill dan continuous one arm drill. Peneliti juga mempersiapkan lembar catatan lapangan dan lembar observasi yang akan digunakan selama proses latihan berlangsung.

2.1.2 Pelaksanaan

Latihan dilakukan tiga kali seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Pada hari Selasa dan Kamis, latihan berlangsung dari pukul 14.00 hingga 15.30 WIB, sementara pada hari Minggu latihan dimulai pukul 07.00 hingga 08.30 WIB. Siklus 1 dilaksanakan dari tanggal 9 hingga 21 November 2021, siklus 2 dari 23 November hingga 5 Desember 2021, dan siklus 3 dari 7 hingga 19 Desember 2021. Pada akhir setiap siklus, dilakukan tes untuk mengukur perubahan atau peningkatan yang terjadi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu dari peneliti.

2.1.3 Pengamatan

Pada tahap pengamatan peneliti dan tim kolaborasi mengamati serta mencatat segala sesuatu yang terjadi saat proses latihan berlangsung, dari proses awal latihan hingga akhir.

2.1.4 Refleksi

Pada tahap ini pelatih melakukan refleksi terhadap hasil data pada siklus – siklus yang telah dilaksanakan. Data yang telah didapatkan akan dianalisis, sehingga nantinya dapat dilihat apakah tujuan dalam penelitian untuk meningkatkan keterampilan gerak lengan gaya bebas sudah tercapai atau masih dibutuhkan tindakan lebih lanjut. Pada siklus 1 tujuan penelitian belum tercapai sehingga diperlukan untuk melakukan siklus lanjutan, yaitu siklus 2. Pada siklus 2 belum juga terjadi perubahan yang signifikan, sehingga diperlukan untuk melakukan siklus 3. Pada siklus 3 tujuan penelitian telah tercapai sehingga tidak diperlukan lagi untuk melakukan siklus berikutnya.

2.2 Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa uji statistik deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan sifat sampel atau populasi dalam bentuk persentase. Menurut Sudijono (2014), rumus yang digunakan untuk mengelola data deskriptif dalam bentuk persentase adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = angka persentase

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

Tabel 1. Analisis Persentase

Persentase Keberhasilan Tindakan

Taraf Keberhasilan



80 - 100%	Baik Sekali
66 - 79%	Baik
56 - 65%	Cukup
40 - 55%	Kurang Baik
<40%	Kurang Sekali

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Studi Pendahuluan

Pengumpulan data awal dilakukan di Kolam Renang Tirta Vicadha Kostrad Singosari dengan 3 tahapan yaitu wawancara, observasi, dan tes. Hari Kamis tanggal 4 Maret 2021 pukul 14.30 – 15.30 WIB observer melakukan wawancara kepada pelatih klub *Fit Body Aquagym Swimming Club* Singosari dihasilkan sebagai berikut: (1) Teknik dasar renang gaya bebas harus ditingkatkan karena masih banyak gerakan yang masih perlu disempurnakan lagi, (2) Pada klub ini hanya terdapat 1 pelatih yang diharuskan mengawasi grup pemula dan grup prestasi secara bersamaan, (3) Sehingga pelatih tidak bisa mengamati secara detail gerakan pada atlet pemula. Pada hari Minggu tanggal 14 Maret 2021 peneliti melakukan pengamatan dan melakukan pemberian tes kepada 12 atlet pemula. Pengamatan Dari pengamatan dan pemberian tes teknik dasar renang gaya bebas diketahui bahwa banyak atlet pemula yang kurang menguasai teknik gerak lengan gaya bebas, sehingga diperlukan adanya perbaikan.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan, peneliti bersama dengan pelatih menyiapkan 4 model latihan drill yang difokuskan pada gerakan lengan gaya bebas untuk diberikan kepada atlet. Latihan-latihan tersebut adalah: (1) shark drill, (2) zipper drill, (3) fingertip drill, dan (4) continuous one-arm drill. Siklus 1 dilaksanakan dari tanggal 9 hingga 21 November 2021 dengan 6 kali pertemuan, siklus 2 dari tanggal 23 November hingga 5 Desember 2021 juga dengan 6 kali pertemuan, dan siklus 3 dilaksanakan dari tanggal 7 hingga 19 Desember 2021, juga dengan 6 kali pertemuan..

3.2 Paparan Data

Berikut ini adalah ringkasan Data hasil penilaian keterampilan gerak lengan renang gaya bebas

Tabel 2. Ringkasan Hasil Penelitian Pertemuan, 6, 12, 18 pada Siklus 1, 2 dan Siklus 3

Pertemuan	Hasil Siklus	N	Standar Deviasi	Rerata	%
6	369	12	10,3	0,549	54,9%
12	435	12	8,7	0,647	64,7%
18	611	12	3,5	0,909	90,9%

Pada setiap siklus terdapat 6 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan akhir pada setiap siklus dilakukan tes, dimana tes tersebut bertujuan untuk mengetahui telah terjadi perbaikan atau tidak. Berdasarkan hasil tabel di atas, pada siklus 1 tes keterampilan gerak lengan gaya bebas dilakukan pada pertemuan ke-6, skor yang diperoleh yaitu 164 dengan presentase sebesar 56,9%. Pada siklus ke-2, tes keterampilan gerak lengan gaya bebas dilakukan pada pertemuan ke-12, skor yang diperoleh yaitu 187 dengan presentase sebesar 64,9 %. Pada siklus ke-3, tes keterampilan gerak lengan gaya bebas dilakukan pada pertemuan ke-18, skor yang diperoleh yaitu 250 dengan presentase sebesar 86,8%. Tes keterampilan yang digunakan adalah atlet berenang sejauh 25 meter, dan dilakukan sebanyak 4x secara bergantian satu persatu.

Tabel 3. Temuan penelitian siklus 1, 2 dan siklus 3

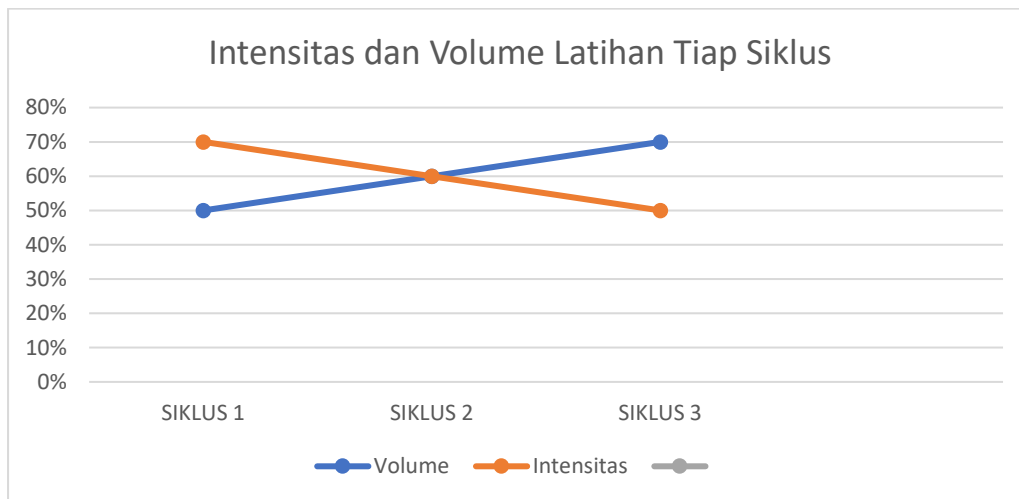
SIKLUS	TEMUAN RISET/REFLEKSI	ANALISIS TEMUAN
1	Dari total 12 atlet, hanya 5 atlet yang dikatakan tuntas, sedangkan 7 atlet lainnya masih belum tuntas. Sehingga dapat dikatakan bahwa masih banyak atlet	<ul style="list-style-type: none">• Atlet masih kurang memahami metode drill baru yang diberikan• Terdapat beberapa atlet yang tidak menghadiri Latihan



yang belum memenuhi kriteria untuk tuntas.

- | | | |
|---|---|--|
| 2 | Pada siklus 2, sebanyak 8 atlet sudah masuk dalam katagori tuntas, dan 4 orang atlet masih belum tuntas. Sehingga masih diperlukan lagi adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. | <ul style="list-style-type: none">• Terdapat beban latihan mulai bertambah dari siklus sebelumnya• Terdapat beberapa atlet yang tidak menghaiiri latihan• Terdapat beberapa atlet yang sibuk bermain sendiri dan kurang fokus dalam mengikuti proses latihan |
| 3 | Pada siklus 3, seluruh atlet atau sebanyak 12 orang telah mengalami peningkatan dan masuk dalam katagori tuntas. | <ul style="list-style-type: none">• Beban Latihan yang semakin bertambah dari siklus sebelumnya• Frekuensi latihan yang bertambah dari sebelumnya• Latihan dilakukan secara terus menerus dan stabil. |

Gambar 1. Intensitas dan Volume Latihan Tiap Siklus



3.2.1 Hasil Siklus 1

Pelaksanaan tindakan 1 dimulai pada tanggal 9 hingga 19 November 2021. Latihan dilakukan pada hari Selasa dan Kamis pukul 14.00-15.30 WIB, serta pada hari Minggu pukul 07.00-08.30 WIB di Kolam Renang Tirta Vichada Kostrad Singosari. Hasil observasi dari siklus 1, yang dilaksanakan selama dua minggu dengan 6 kali pertemuan, adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Data Hasil Ketuntasan Pada Keterampilan Gerak Lengan Gaya Bebas Siklus 1 (n=12)

Tes Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Bebas		
	Benar	Salah
Jumlah Peserta	5	7
Jumlah maksimal	12	12
Persentase	41,67%	58,33%

Berdasarkan tabel 4 di atas untuk aspek ketuntasan melakukan tes keterampilan renang gaya bebas dinyatakan 5 atlet dengan dikatakan tuntas dengan memperoleh skor individu diatas standar ketuntasan yaitu 66%. Berdasarkan data hasil tes siklus 1 dapat dikatakan bahwa teknik dasar gerak lengan gaya bebas di *Fit Body Aquagym Swimming Club* mengalami peningkatan. Peningkatan presentase tersebut dapat dilihat dari pertemuan ke-1 hingga pertemuan ke-6 tingkat dalam ketuntasan tes sebesar 41,67%. Dikarenakan masih terdapat atlet yang belum tuntas maka peneliti akan melakukan tindakan pada siklus berikutnya yaitu siklus 2.

3.2.2 Hasil Siklus 2



Pelaksanaan tindakan siklus 2 dimulai pada tanggal 23 November hingga 5 Desember 2021. Latihan dilakukan pada hari Selasa dan Kamis pukul 14.00-15.30 WIB, serta pada hari Minggu pukul 07.00-08.30 WIB di Kolam Renang Tirta Vichada Kostrad Singosari. Hasil observasi dari siklus 2, yang berlangsung selama dua minggu dengan 6 kali pertemuan, adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Data Hasil Ketuntasan Pada Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Bebas Siklus 2 (n=12)

Tes Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Bebas		
	Benar	Salah
Jumlah Peserta	8	4
Jumlah maksimal	12	12
Persentase	66,67%	33,33%

Berdasarkan tabel 5 di atas, pada aspek ketuntasan dalam tes keterampilan renang gaya bebas, 8 atlet dinyatakan tuntas dengan skor individu di atas standar ketuntasan, yaitu 66%. Dari hasil tes siklus 2, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar gerakan lengan gaya bebas di *Fit Body Aquagym Swimming Club* mengalami peningkatan. Persentase ketuntasan meningkat dari pertemuan ke-1 hingga ke-6, dengan tingkat ketuntasan mencapai 66,67%. Karena masih ada atlet yang belum mencapai ketuntasan, peneliti akan melanjutkan tindakan pada siklus berikutnya, yaitu siklus 3.

3.2.3 Hasil Siklus 3

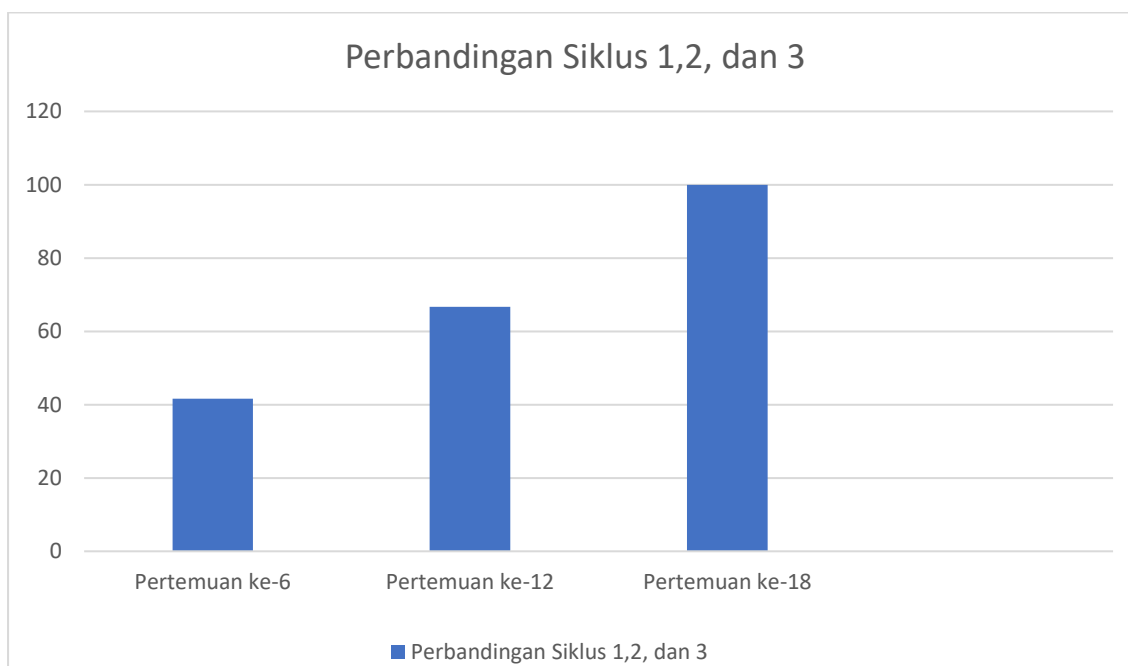
Pelaksanaan tindakan siklus 3 dimulai pada tanggal 7 hingga 19 Desember 2021. Latihan dilakukan pada hari Selasa dan Kamis pukul 14.00-15.30 WIB, serta pada hari Minggu pukul 07.00-08.30 WIB di Kolam Renang Tirta Vichada Kostrad Singosari. Hasil observasi dari siklus 3, yang berlangsung selama dua minggu dengan 6 kali pertemuan, adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Data Hasil Ketuntasan Pada Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Bebas Siklus 3 (n=12)

Tes Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Bebas		
	Benar	Salah
Jumlah Peserta	12	0
Jumlah maksimal	12	12
Persentase	100%	0%

Berdasarkan tabel 6 di atas untuk aspek ketuntasan melakukan tes keterampilan renang gaya bebas dinyatakan bahwa 12 atlet dikatakan tuntas dengan memperoleh skor individu di atas standar ketuntasan yaitu 66%. Berdasarkan data hasil tes siklus 3 dapat dikatakan bahwa teknik dasar gerak lengan gaya bebas di *Fit Body Aquagym Swimming Club* mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat dari seluruh atlet telah tuntas sehingga tidak perlu dilaksanakan siklus selanjutnya.

Gambar 2. Perbandingan Tiap Siklus



3.3 Pembahasan

Pada pembahasan ini akan dijabarkan setiap temuan yang ditemukan dari siklus 1 hingga siklus 3, dimana setiap siklusnya terdapat 6 kali pertemuan. Pada siklus 1, peneliti memberikan program latihan yang telah dirancang sebelumnya. Terdapat 5 atlet atau sebanyak 41,67% mengalami peningkatan atau dapat dikatakan tuntas, sedangkan sebanyak 7 atlet (58,33%) dinyatakan belum tuntas. Pada siklus 1 ini, terdapat beberapa catatan lapangan yang didapatkan, diantaranya adalah atlet sangat semangat serta antusias dalam mengikuti proses latihan, selain itu terdapat beberapa kendala yaitu atlet belum sepenuhnya mengerti dan memahami program baru yang diberikan, sehingga masih diperlukan proses untuk beradaptasi, dan beban latihan yang masih rendah. Dalam proses latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap dan teratur, dapat dimulai dari ringan hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 2019). Sehingga hasil belum bisa dikatakan maksimal dan masih perlu untuk dilanjutkan pada siklus berikutnya sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

Pada siklus 2, peneliti melanjutkan dengan program latihan yang telah dirancang untuk 6 pertemuan. Hasil tes menunjukkan bahwa 8 atlet atau 66,67% telah memenuhi kriteria yang ditetapkan, sementara 4 atlet atau 33,33% belum mencapai kriteria tersebut. Terjadi peningkatan signifikan dari siklus sebelumnya, di mana jumlah atlet yang memenuhi kriteria meningkat dari 5 menjadi 8. Namun, hasil ini belum masuk kategori baik, karena masih ada beberapa atlet yang belum memenuhi kriteria. Catatan lapangan menunjukkan bahwa meskipun atlet awalnya sangat antusias dan mulai memahami drill serta program yang diberikan, terdapat beberapa kendala pada siklus 2. Beberapa atlet datang terlambat karena ketiduran atau terjebak macet, menunjukkan kurangnya disiplin. Disiplin dalam latihan sangat penting bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal (Sin, 2017). Atlet yang disiplin cenderung menaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan (Effendi, 2016). Selain itu, beberapa atlet kurang fokus karena asik bermain sendiri. Anak usia dini belum sepenuhnya memahami apakah tindakannya benar atau salah, atau bermanfaat atau tidak (Khairi, 2018). Berdasarkan hasil ini, penelitian akan dilanjutkan ke siklus 3 untuk mencapai hasil yang lebih baik.



Hasil pengamatan pada siklus 3 yang dilakukan 6 kali pertemuan, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebanyak 12 atlet atau 100% mengalami peningkatan, hal tersebut dilihat dari siklus sebelumnya, dari 8 atlet menjadi 12 atlet memenuhi kriteria benar, sehingga tidak ada atlet yang tidak memenuhi kriteria benar. Catatan lapangan pada siklus 3 ini yaitu atlet sangat bersemangat dan antusias dalam mengikuti latihan, atlet memahami dengan baik dan benar mengenai metode *drill* dan program latihan yang diberikan, meskipun masih terdapat atlet yang tidak hadir ataupun datang terlambat. Pada siklus 3 ini beban latihan semakin bertambah dari siklus sebelumnya. Pemberian beban latihan yang semakin bertambah mengakibatkan atlet akan mengalami peningkatan kemampuan (Budiwanto, 2012). Berdasarkan hasil refleksi siklus 3, seluruh peserta sudah masuk dalam kategori baik sehingga tidak diperlukan lagi untuk melanjutkan ke siklus berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, metode *drill* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lengan gaya bebas. Hal ini terlihat dari hasil yang tercermin pada tabel 2, di mana rata-rata ketuntasan mencapai 100%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi metode *drill* berhasil meningkatkan keterampilan gerak lengan renang gaya bebas pada atlet pemula di Fit Body Aquagym Swimming Club. Penerapan metode *drill* dalam meningkatkan keterampilan gerak lengan gaya bebas dikategorikan sebagai berhasil dalam mengatasi masalah yang diangkat dalam penelitian ini.

4 Simpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 1 hingga siklus 3, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang konsisten di setiap siklus. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa metode *drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lengan gaya bebas pada atlet pemula di Fit Body Aquagym Swimming Club.

Daftar Rujukan

- Apriandi, L. (2014). *Upaya Meningkatkan Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Peningkatan Kualitas Kayuhan Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Elliot, J. (1991). *Action research for educational change*. McGraw-Hill Education (UK).
- Gusfa, G. S., & Ridwan, M. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 160-166.
- Hermawan, E., Isnurhadi, I., & Muktamar, R. N. PENGARUH PELATIHAN DAN DISIPLIN TERHADAP PRESTASI ATLET CABANG OLAHRAGA BELADIRI KABUPATEN OGAN ILIR SUMATERA SELATA. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 20(1), 110-115.
- Juriana, J., Tahki, K., & Zulfitrianto, G. (2018). PENGETAHUAN PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA PELATIH RENANG INDONESIA. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 31-38.
- Khairi, H. (2018). Karakteristik perkembangan anak usia dini dari 0-6 tahun. *Jurnal warna*, 2(2), 15-28.
- Muttaqien, I. M. (2017). *Peningkatan keterampilan gerakan lengan renang gaya crawl (bebas) menggunakan metode drill bervariasi di Tirta Sani Gemilang swimming club usia 11-13 tahun* (Universitas Negeri Malang).
- Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, Shane H. R. Ticoalu. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1), Januari- April 2015



- Raharjo, K., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Olahraga Sepakbola Melalui Media Lingkaran Karet Ban Pada Siswa Kelas Xi Ips 2 SMA Negeri 03 Bengkulu Tengah. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 92-95.
- RENDIYANTO, N., & MARSUDI, I. (2019). PENGARUH LATIHAN SCULLING HIGH ELBOW TERHADAP TEKNIK RENANG GAYA BEBAS ATLET KU 4 HA AQUATIC SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 112-123.
- Sagala, Syaiful. 2009. *Konsep Dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar & Mengajar*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet dalam Latihan. *Sporta Sainatika*, 2(1), 240-251.
- Sofyan, D., Pamungkas, R. S. N., & Arhesa, S. (2022). Metode Drill Menggunakan Media Flipper Float sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 4(1), 58-68.
- Sudijono, A. (2014). *Dasar Dasar Proses Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30-38.
- Wiradihardja, S. (2017). Pengembangan Model Latihan Gerak Multilateral Cabang Olahraga Renang. *Jurnal Penjakora*, 3(1), 49-65.