

## Metode Drill dan Estafet: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Renang Gaya Bebas?

Annisa Dwi Wahyuni\*, Firman Maulana, Ahmad Alwi Nurudin

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

\*Corresponding Author: annisadwihayuni7@ummi.ac.id firmanmaulana@ummi.ac.id

ahmadalwi@ummi.ac.id

### Abstract

Swimming is a sport in water with various styles such as breast, free, back and butterfly. In freestyle swimming, it is important to master body position, leg and hand movements, breathing techniques, and movement coordination. However, beginner athletes make many common mistakes, including hand movements that hit the water instead of sliding so that they only produce splashes of water. There are 2 optimal methods in freestyle swimming, namely the drill method and the relay method. This study aims to examine the effect of drill and relay methods on the results of athletes' freestyle swimming. This study uses a quantitative method of experimental type with the Pretest-Posttest Group research design. This research was conducted at Akssa Swimming Club with a sample of 6 swimming athletes. The data collection technique in this study was to use an instrument test by (Nasikh, 2020). The results of this study indicate that there is an influence of the drill training method on the results of freestyle swimming in ASC (Akssa Swimming Club) swimming athletes. Likewise, there is also the influence of the relay training method on the results of freestyle swimming in ASC (Akssa Swimming Club) swimming athletes. The drill and relay training methods both have a significant effect on the results of freestyle swimming, but when viewed from the percentage increase in freestyle swimming ability, the drill training method is better than the relay method. With these results it can be concluded that the drill training method is more effective in improving freestyle swimming ability.

**Keywords:** Swimming; Freestyle; Drill; Estafet

### Abstrak

Renang adalah olahraga di air dengan berbagai gaya seperti dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu. Pada renang gaya bebas, pentingnya menguasai posisi tubuh, gerakan kaki dan tangan, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan. Namun atlet pemula banyak melakukan kesalahan umum diantaranya gerakan tangan yang memukul air bukan meluncur sehingga hanya menghasilkan cipratan air. Ada 2 Metode yang optimal dalam Renang Gaya Bebas Yaitu metode drill dan metode estafet. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode drill dan estafet terhadap hasil renang gaya bebas atlet. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen dengan desain penelitian Pretest-Posttest Group. Penelitian ini dilakukan di Akssa Swimming Club dengan sampel sebanyak 6 orang atlet renang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan instrument test oleh (Nasikh, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club). Begitu pun juga terdapat pengaruh metode latihan estafet terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club). Metode latihan drill dan estafet keduanya sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas, namun jika dilihat dari persentase peningkatan kemampuan renang gaya bebas, metode latihan drill lebih baik dibandingkan metode estafet. Dengan hasil ini disimpulkan, metode latihan drill lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.

**Kata Kunci:** Renang; Gaya Bebas; Drill; Estafet

### Article History:

Received 2023-07-11

Revised 2023-08-27

Accepted 2023-09-25

### DOI:

10.31949/educatio.v9i4.6079

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerakan olah tubuh yang teratur, memberikan efek pada tubuh baik dari kesehatan dan kebugaran. Olahraga dapat dilakukan dimana pun, kapan pun dan oleh siapa tanpa melihat atau memandang apapun. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Jihad & Annas, 2021; Prasetyo et al., 2018). Dalam olahraga banyak cabang yang dapat dilakukan untuk melatih kebugaran, cabang olahraga yang paling banyak digemari di masyarakat Indonesia selain olahraga sepak bola dan futsal ada juga olahraga yang paling diminati yaitu olahraga renang.

Renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal itu dikarenakan dalam cabang olahraga renang menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga sampai ke finish (Solihin & Sriningsih, 2016). Renang adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan di air, yang dimana olahraga renang ini bisa di jadikan olahraga prestasi (Kusmita et al., 2022). Renang memiliki berbagai macam bentuk gaya seperti gaya dada (breast stroke), gaya bebas (crawl style), gaya punggung (back stroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke). Gaya yang sering dipakai adalah gaya bebas (crawl style) yang dimana gaya bebas merupakan gaya yang paling tercepat diantara ke 3 gaya lainnya, karena gaya bebas ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling sedikit. Gaya bebas merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang akan dinilai bagaimana mulusnya dan mudahnya berenang gaya bebas (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019). Dalam renang gaya bebas, atlet perlu mengetahui cara posisi tubuh didalam air, gerakan kaki, gerakan tangan, bernapas dan gerakan koordinasi dalam pelaksanaan latihan perlu adanya program yang dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman dalam melaksanakan latihan tersebut agar berhasil dari yang sudah dilaksanakan.

Akssa Swimming Club merupakan salah satu club renang yang berada di Kota Sukabumi yang mempunyai program latihan yang telah di terapkan, dari hasil Wawancara kepada bapa Farhan Pelatih ASC pada tanggal 17 Desember 2022 menyebutkan bahwa atlet pemula ASC atau (Akssa Swimming Club) masih memerlukan banyak latihan untuk hasil renang gaya bebas yang lebih optimal lagi karena atlet pemula masih kurang dalam segi baik dari kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi gerakan tangan dan kaki. Contohnya pada gerakan tangan masih melakukan gerakan memukul air bukan melencutkan di dalam air. Sehingga hanya menghasilkan cipratan air bukan mendorong air. Penyebab lain adalah pengaturan pernapasan yang dimana selalu menjadi kesalahan yang sering dilakukan, alhasil kecepatan berkurang dan gerakan koordinasi tangan dengan kaki tidak beraturan. Penyebab dari kekurangan tersebut bisa mempengaruhi hasil akhir gaya bebas.

Untuk dapat mencapai renang gaya bebas atau (Crawl Style) secara maksimal perlu didukung dengan program program dan desain yang dapat memberikan pengalaman berenang gaya bebas lebih baik. Metode drill merupakan salah satu metode latihan yang dapat mengoptimalkan berenang gaya bebas dengan lebih baik. Metode ini merupakan suatu latihan dengan praktik yang dilakukan berulang kali untuk menapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari (Fanani, 2020). Atlet dapat merasakan apabila ada kesalahan pada gerakan renang gaya bebas baik dari kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi tangan kaki yang dimana bisa mempengaruhi hasil akhir gaya bebas. Beberapa penelitian sebelumnya juga membuktikan metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan berenang, diantaranya renang gaya dada (Nugroho & Khory, 2020; Yanda et al., 2017), gaya punggung (Waleuru, 2020), dan gaya bebas (Muttaqien, 2017; Ramadhan, 2018).

Metode lain yang digunakan untuk latihan renang gaya bebas adalah metode estafet. Metode ini dilakukan dengan pembagian kelompok yang dilakukan secara bergantian melakukan gerakan renang gaya bebas dan bisa juga digabung dengan permainan estafet yang bisa menjadi pengalaman baru untuk atlet pemula dalam melakukan program latihan untuk renang gaya bebas. Hal ini dilakukan karena peneliti

menggunakan sample yang tidak diambil secara acak akan tetapi dengan menggunakan populasi yang sudah ada.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen, metode eksperimen yaitu sebuah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment/perlakuan). Menurut sugiyono pada buku Metode kuantitatif, kualitatif dan research and development dikatakan “Penelitian eksperimen termasuk kedalam penelitian yang berdasarkan pada tingkat kealamiahannya (natural setting) yang menjadi tempat penelitian selain survey dan naturalistic” (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest* Group Design. Dalam desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan kelompok mengikuti yang sudah biasa dilakukan oleh club yaitu dibagi 2 sesi, sesi pertama dan sesi ke dua yang memudahkan peneliti untuk menentukan sebuah kelompok. Dalam penelitian ini, sample ditentukan dengan teknik sensus/sampling total yang dimana sample yang diambil berjumlah 12 orang yang dibagi menjadi 2 grup menjadi 6 orang di setiap grup. Sensus atau Sampling Total adalah teknik pengambilan sample dimana seluruh anggota populasi dijadikan sample semua (Sugiyono, 2018).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan instrument test oleh (Nasikh, 2020) yang berdasarkan komponen gerak dasar renang gaya bebas (Crawl style). Data yang dikumpulkan yaitu data *pretest* dan data *Posttest* data *pretest* akan didapatkan sebelum sample diberi perlakuan, sedangkan data *Posttest* akan didapatkan setelah sample diberi perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah digunakan, diperoleh hasil penelitian dari data *pretest* dan *Posttest* hasil renang gaya bebas menggunakan instrument rubric tes oleh (Nasikh, 2020) pada kelompok drill dan kelompok estafet. Untuk lebih jelasnya dilakukan analisis data yang diawali dengan mencari deskriptif data terlebih dahulu.

Deskriptif data dari hasil *pretest* dan *Posttest* kelompok drill dan kelompok estafet pada penelitian ini menggunakan aplikasi IBM Spss *Statistics* adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Deskriptif data *Pretest* Kelompok *drill* dan kelompok estafet

	N	Min	Max	Amount	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i> Drill	6	9	13	22	11,33	1,633
<i>Pre-test</i> Estafet	6	8	13	21	11,17	1,941
Valid N ( <i>Listwise</i> )	6					

Dari tabel 1 diketahui data *pretest* kelompok drill memiliki minimum 9 dan skor maksimum 13, sehingga jumlah dari skor minimum dan skor maksimum adalah 22. *Pretest* kelompok drill ini memperoleh nilai rata-rata sebesar 11.33 dan SD sebesar 1.633. sedangkan hasil *pretest* kelompok estafet memiliki skor minimum 8 dan skor maksimum 13, sehingga jumlah skor dari minimum dan maksimum adalah 21. *Pretest* kelompok estafet ini memperoleh nilai rata-rata 11.17 dan SD sebesar 1.941.

Dari table 2 diketahui data *Posttest* kelompok drill memiliki skor minimum 10 dan skor maksimum 15, sehingga jumlah dari skor minimum dan skor maksimum adalah 25. *Posttest* kelompok drill memperoleh nilai rata-rata sebesar 12.67 dan SD sebesar 1.941. sedangkan hasil *Posttest* kelompok estafet memiliki skor minimum 10 dan skor maksimum 14.

Tabel 2. Deskriptif Data *Posttest* Kelompok Drill dan Estafet

	N	Min	Max	Amount	Mean	Std. Deviation
<i>Post-test</i> Drill	6	10	15	25	12,83	1,941
<i>Post-test</i> Estafet	6	10	14	24	12,33	1,633
Valid N ( <i>Listwise</i> )	6					

Di lihat dari tabel 1 dan 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil renang gaya bebas dari kelompok drill dan kelompok estafet. Persentase peningkatan hasil renang gaya bebas pada kedua kelompok disajikan di tabel 3.

Tabel 3. Persentase Peningkatan Hasil Renang Gaya Bebas Kelompok *Drill*

Kelompok	N	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Persentase peningkatan
Drill	6	11,33	12,83	13,23%
Estafet	6	11,17	12,33	10,38%

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil renang gaya bebas dari kelompok metode latihan drill sebesar 13,23%. Hasil yang sama juga ditunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil renang gaya bebas dari kelompok metode latihan estafet sebesar 10,38%.

Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill dan estafet dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas, maka dilakukan uji perbandingan rata-rata. Data yang dibandingkan diketahui memiliki distribusi yang normal dan memiliki varian yang sama, sehingga statistik inferensial yang digunakan untuk menguji perbedaan dua data hasil tes kemampuan renang gaya bebas sebelum dan sesudah perlakuan adalah Paired sample t-test. Paired sample t-test bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill dan metode latihan estafet terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club). Taraf signifikan yang digunakan 0,05 atau 5%. Jika diperoleh nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sebaliknya jika diperoleh nilai sig (2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak. Hasil perhitungan Paired sample t-test disajikan di tabel 4.

Tabel 4. Tabel Uji T Pretest dan Posttest Drill dan Estafet

		Paired Differences		t	df	Sig (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation			
Pair 1	Pre-test – Post-test Drill	-1,500	0,548	-6,708	5	,001
Pair 2	Pre-test – Post-test Estafet	-1,167	0,408	-7,000	5	,001

Dari data pada tabel 4, hasil pre-test – post-test metode drill memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,001 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan drill terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club). Ada pun untuk data hasil pre-test-post-test estafet memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,001 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan estafet terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet ASC (Akssa Swimming Club).

Metode latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club). Perlu di ketahui bahwa dalam olahraga renang gaya bebas memerlukan hasil renang gaya bebas yang baik. Maka dari itu perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan hasil renang gaya bebas pada atlet salah satunya menggunakan metode latihan drill. Latihan drill merupakan latihan untuk meningkatkan hasil renang gaya bebas yang dilakukan dengan melakukan pengulangan program latihan. Pelaksanaan latihan/treatment pada atlet renang di ASC (Akssa Swimming Club) dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. Setelah dilakukan 14 pertemuan dapat disimpulkan bahwa Data yang didapatkan dari hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis dan mendapatkan hasil dari metode

latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swmming Club). Hal ini terjadi kemungkinan besar seluruh sample melakukan latihan dengan baik dan bersungguh-sungguh dan pelaksanaan latihan yang berjalan sesuai program latihan sehingga membuat hasil renang gaya bebas meningkat. Metode latihan drill memperoleh persentase peningkatan rata-rata hasil pretest ke posttest sebesar 13,23%.

Ada pun metode latihan estafet merupakan latihan untuk meningkatkan hasil renang gaya bebas yang dilakukan dengan melakukan gerakan secara bergantian dan dimodifikasi dengan permainan dalam air yang bersifat estafet. Pelaksanaan latihan/treatment pada atlet renang di ASC (Akssa Swimming Club) dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. Setelah dilakukan 14 pertemuan dapat disimpulkan bahwa Data yang didapatkan dari hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis dan mendapatkan hasil pada metode latihan estafet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swmming Club). Hal ini terjadi kemungkinan besar seluruh sample melakukan latihan dengan baik dan bersungguh-sungguh dan pelaksanaan latihan yang berjalan sesuai program latihan sehingga membuat hasil renang gaya bebas meningkat. Metode latihan estafet memperoleh persentase peningkatan rata-rata hasil pretest ke posttest sebesar 10,38%.

Kedua metode drill dan estafet berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas. Jika merujuk pada tabel 3, persentase peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada kelompok drill adalah 13,23% sedangkan pada kelompok estafet adalah 10,38%. Persentase peningkatan kelompok drill lebih besar dibandingkan dengan kelompok estafet maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill lebih baik dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club).

Metode Drill adalah pendekatan dalam pelatihan olahraga yang menekankan latihan-latihan terpisah dan berulang-ulang untuk mengembangkan keterampilan yang spesifik. Dalam konteks renang gaya bebas, metode Drill fokus pada latihan-latihan yang memecah gerakan renang menjadi komponen-komponen kecil, seperti gerakan lengan, pernapasan, gerakan kaki, posisi tubuh, dan lain-lain. Tujuan utama dari metode Drill adalah untuk memperbaiki teknik dan memungkinkan atlet untuk memahami dan menguasai setiap aspek gerakan dengan lebih baik (Yunizar & Hartoto, 2019). Dengan memfokuskan latihan pada komponen-komponen spesifik dari gerakan renang gaya bebas, atlet memiliki kesempatan untuk memperbaiki teknik mereka secara mendalam. Ini membantu dalam mengurangi kesalahan gerakan yang tidak efisien dan meningkatkan performa keseluruhan. Berbeda dengan metode estafet, Metode Drill memungkinkan atlet untuk memahami setiap tahap gerakan dengan lebih baik. Ini menjadikan mereka merasakan bagaimana setiap gerakan berkontribusi terhadap gerakan keseluruhan, sehingga meningkatkan kesadaran kinestetik mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis data pada penelitian yang dilakukan di ASC (Akssa Swimming Club) ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club). Begitu pun juga terdapat pengaruh metode latihan estafet terhadap hasil renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club). Metode latihan drill dan estafet keduanya sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas, namun jika dilihat dari persentase peningkatan kemampuan renang gaya bebas, metode latihan drill lebih baik dibandingkan metode estafet. Dengan hasil ini disimpulkan, metode latihan drill lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46-53.

- Kusmita, F. S., Nurudin, A. A., & Saleh, M. (2022). *Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*. 8(3), 1052–1057.  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2846>
- 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* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Nasikh, M. (2020). *Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Siswa Kelas IV SD*.
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 137-142.
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 32-41.
- Ramadhan, G. E. P. (2018). *Efektifitas Latihan Body Position Pada Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Menggunakan Metode Drill Di Club Oscar Fc Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112-123.
- Solihin, A. O., & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar Renang*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.)). ALFABETA.
- Waleuru, D. T. (2020). *Peningkatan keterampilan teknik renang gaya punggung (backstroke) menggunakan metode drill pada atlet pemula Tirta Nirwana Swimming Club Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Yanda, R. A., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2017). Pengaruh Metode Drill Pada Renang Gaya Dada Untuk Peserta Didik Tuna Wicara Di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(7).
- Yusnizar, H., & Hartoto, S. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Drilling Jarak Pendek Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke)(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Puri Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).