

## Implementasi Aplikasi Si Pemenang (Sistem Pembelajaran Renang) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas di SMP Negeri 7 Pati

Erwin Indra Nugraha<sup>1</sup>  
email: [Erwinindranugr@gmail.com](mailto:Erwinindranugr@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research aims to identify the challenges students face in learning swimming material, which often creates fear before they try it. This challenge may be caused by a lack of attractiveness in delivering the material, which generally only relies on Student Worksheets (LKS) as a reference. The student learning process is greatly influenced by the methods applied. Although conventional methods usually used by teachers can help students understand the material, this research adopted an experimental method with a two group pre-test post-test design. The research sample was divided into two groups, namely the experimental group and the control group, taken from class IX E. The data analysis technique used was the T test (paired sample test), which showed significant results with a two-tailed significance value  $< 0.05$ , which is 0.000. This shows that there is a significant difference with an increase of 13.8% after the treatment was carried out. Students seemed more enthusiastic about participating in swimming lessons after receiving this treatment. In conclusion, the use of the "The Winner" application has had a positive impact on the progress of freestyle swimming learning at SMP N 7 Pati. It is hoped that further research can develop more effective learning models to improve student learning outcomes.*

**Keywords:** Si Pemenang, Swimming, Freestyle

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi siswa dalam mempelajari materi renang, yang sering kali menimbulkan rasa takut sebelum mereka mencobanya. Tantangan ini mungkin disebabkan oleh kurangnya daya tarik dalam penyampaian materi, yang umumnya hanya bergantung pada buku Lembar Kerja Siswa (LKS) sebagai referensi. Proses pembelajaran siswa sangat dipengaruhi oleh metode yang diterapkan. Meskipun metode konvensional yang biasa digunakan oleh guru dapat membantu siswa memahami materi, penelitian ini mengadopsi metode eksperimen dengan desain two group pre-test post-test. Sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang diambil dari kelas IX E. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji T (paired sample test), yang menunjukkan hasil signifikan dengan nilai signifikansi dua arah (2-tailed)  $< 0,05$ , yaitu 0,000. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan peningkatan sebesar 13,8% setelah perlakuan dilakukan. Siswa terlihat lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran renang setelah menerima perlakuan tersebut. Kesimpulannya, penggunaan aplikasi "Si Pemenang" memberikan dampak positif terhadap kemajuan belajar renang gaya bebas di SMP N 7 Pati. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata kunci:** Si Pemenang, Renang, Gaya Bebas

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah suatu usaha yang mempunyai tujuan, berpedoman pada prinsip-prinsip dan landasan-landasan tertentu, yang bertujuan untuk membina kemampuan peserta didik demi kemajuan individu dan masyarakat. Penyelenggaraan pendidikan mengikuti pendekatan terstruktur, menggabungkan metode formal dan informal dengan tetap berpegang pada prinsip dan kerangka hukum yang relevan. Landasan hukum pendidikan terdiri dari serangkaian undang-undang dan peraturan yang berkaitan dengan pendidikan.

Pendidikan jasmani mencakup kegiatan yang mendorong perkembangan menyeluruh, termasuk pertumbuhan sosial dan mental pada anak. Melalui pendidikan jasmani, siswa dapat secara efektif mengembangkan aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif. Aspek kognitif berkaitan dengan perkembangan intelektual. Aspek afektif meliputi perkembangan pribadi, sosial, dan emosional. Aspek psikomotorik meliputi koordinasi saraf dan otot, meliputi reaksi refleks dan keterampilan olahraga. Aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, yang berfokus pada berbagai kegiatan yang melibatkan otot besar dan gerakan fisik dalam konteks permainan dan olahraga.

Renang adalah salah satu cara untuk bersosialisasi dan bersantai. Sebagai aktivitas air yang melibatkan berbagai gaya, olahraga renang telah dikenal sejak lama dan memberikan banyak manfaat bagi manusia. Untuk mencapai manfaat tersebut, penting untuk meningkatkan fasilitas dan infrastruktur. Sarana dan prasarana olahraga sangat vital dalam proses pembelajaran dan peningkatan prestasi atlet atau mahasiswa, karena keduanya menjadi pilar utama yang mendukung kegiatan olahraga.

Renang gaya bebas adalah salah satu dari empat gaya renang dan merupakan yang paling umum digunakan. Dalam gaya ini, tubuh berada dalam posisi telungkup, dengan kaki bergerak naik turun secara lurus, sementara tangan bergerak secara bergantian seperti mengayuh. Jika dibandingkan dengan gaya kupu-kupu, punggung, dan dada, renang gaya bebas lebih mudah dipelajari. Biasanya, pemula dalam renang diajarkan gaya bebas atau gaya katak (gaya dada) terlebih dahulu. Posisi tubuh saat berenang gaya crawl harus sedekat mungkin dengan permukaan

air dan se-streamline mungkin, meskipun kaki tetap berada di dalam air untuk memastikan gerakan yang efektif. Dengan cara ini, kecepatan renang dapat meningkat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Bapak Rizki Burhana Robbi, S.Pd., guru PJOK di SMP Negeri 7 Pati, pada tanggal 20 November 2023, diketahui bahwa dalam proses pembelajaran penjas, khususnya pada materi renang gaya bebas, siswa di SMP Negeri 7 Pati melakukan praktik di kolam. Dengan adanya praktik tersebut, penelitian tentang efektivitas aplikasi Sipemenang di SMP Negeri 7 Pati dapat dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tujuan dari penelitian eksperimental ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan dependen. Variabel independen dimanipulasi untuk menilai dampaknya terhadap variabel dependen. Desain yang digunakan adalah *Group Pretest-Posttest Design*. Sampel diambil dari kelas IX E SMP Negeri 7 Pati dengan menggunakan metode simple random sampling, yang berarti pemilihan sampel dilakukan secara acak. Kelas IX E terdiri dari 32 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok eksperimen yang terdiri dari 16 siswa dan satu kelompok kontrol yang juga terdiri dari 16 siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 5 Agustus hingga 26 Agustus 2024 di kelas IX SMP N 7 Pati. Dalam penelitian ini, terdapat empat pertemuan yang diadakan. Pertemuan pertama dan kedua merupakan sesi pretest, di mana satu sesi dilakukan untuk kelompok eksperimen dan sesi lainnya untuk kelompok kontrol. Setelah itu, kelompok eksperimen mengikuti dua sesi pembelajaran yang menggunakan aplikasi Si Juara. Setelah proses pembelajaran selesai, masing-masing kelompok kemudian menjalani sesi posttest. Sesi posttest ini bertujuan untuk mengevaluasi hasil belajar siswa dalam renang gaya bebas setelah mereka mendapatkan pembelajaran. Posttest dilaksanakan dua kali: satu kali untuk kelompok eksperimen dan satu kali lagi untuk kelompok kontrol, sehingga dapat dibandingkan efektivitas pembelajaran yang diterima oleh kedua kelompok

tersebut..

Data *pretest* (tes awal) sebelum sampel menerima perlakuan dengan pembelajaran menggunakan aplikasi Si Pemenang menunjukkan rata-rata 70.8, dengan simpangan baku 6.650, serta nilai terendah 55.5 dan nilai tertinggi 80.5. Setelah perlakuan, data *posttest* (tes akhir) menunjukkan rata-rata 80.6, dengan simpangan baku 4.810, nilai terendah 72, dan nilai tertinggi 91.6.

Hasil belajar siswa kelas IX E pada materi renang gaya bebas sebelum diberikan perlakuan menggunakan aplikasi Si Pemenang menunjukkan bahwa 5 siswa (31,25%) tuntas, sementara 11 siswa (68,75%) belum tuntas. Setelah perlakuan, hasil *posttest* (tes akhir) menunjukkan bahwa 15 siswa (93,75%) tuntas dan 1 siswa (6,25%) belum tuntas dalam pembelajaran materi renang gaya bebas.

Berdasarkan perhitungan data *pretest* (tes awal) untuk kelas kontrol yang menggunakan metode pembelajaran hanya dengan LKS menunjukkan rata-rata 73, dengan simpangan baku 8.416, nilai terendah 58.33, dan nilai tertinggi 88.87. Setelah itu, *posttest* (tes akhir) menunjukkan rata-rata 77,9, simpangan baku 6.036, dengan nilai terendah 69.40 dan nilai tertinggi 91.63.

Hasil belajar siswa kelas IX E pada materi renang gaya bebas sebelum diberikan LKS menunjukkan bahwa tugas sudah tuntas sebanyak 9 siswa (56,25%) dan belum tuntas sebanyak 7 siswa (43,75%). Setelah pembelajaran menggunakan LKS secara eksklusif, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 12 siswa (75%) berhasil menyelesaikan pembelajaran materi renang gaya bebas, sedangkan 4 siswa (25%) tidak berhasil menyelesaikan pembelajaran.

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig* yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa kedua variabel data memiliki distribusi normal. Dengan kata lain, data yang diperoleh dalam penelitian ini mengikuti pola distribusi normal. Analisis statistik yang dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* untuk kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa meskipun nilai ini menunjukkan ketidaknormalan, secara keseluruhan, data tersebut masih dapat dianggap berdistribusi normal dalam konteks analisis yang lebih luas.

Sementara itu, hasil uji normalitas pada kelompok kontrol juga menunjukkan nilai *Asymp.*

yang lebih besar dari 0,05, yang berarti data dalam kelompok ini juga dianggap berdistribusi normal. Data yang dikumpulkan untuk kelompok kontrol berada dalam rentang yang normal, sehingga dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest dan posttest dari kelompok kontrol juga menunjukkan distribusi normal, dengan nilai signifikansi yang sama, yaitu 0,000, yang berada di bawah batas 0,05. Hal ini menguatkan temuan bahwa data dari kedua kelompok penelitian berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk analisis statistik yang lebih mendalam.

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Presentase Peningkatan
Ekperimen	70,8	80,6	13,8 %
Kontrol	73,7	77,9	5,6 %

Berdasarkan hasil analisis peningkatan yang diamati pada masing-masing kelompok, terlihat bahwa kedua kelompok tersebut menerima perlakuan yang berbeda. Dalam hal ini, penggunaan aplikasi sebagai metode pembelajaran menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode yang hanya mengandalkan Lembar Kerja Siswa (LKS). Temuan ini menegaskan bahwa penerapan aplikasi dalam proses pembelajaran memberikan keuntungan yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa, sehingga lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran dibandingkan dengan pendekatan tradisional yang kurang interaktif. Dengan kata lain, implementasi aplikasi tidak hanya memberikan hasil yang lebih unggul, tetapi juga menunjukkan potensi yang lebih besar dalam mendukung pembelajaran siswa secara keseluruhan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan aplikasi Si Selamat, yang merupakan sistem pembelajaran renang gaya bebas di SMP Negeri 7 Pati, terlihat jelas adanya peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar siswa setelah aplikasi tersebut diterapkan. Penerapan aplikasi Si Juara tidak hanya memberikan hasil positif dalam aspek kognitif, tetapi juga berdampak pada aspek afektif dan psikomotorik siswa. Hal ini terlihat dari skor rata-rata yang meningkat dari 70,8 pada saat pretest menjadi 80,6 pada posttest, yang mencerminkan peningkatan sebesar 13,8%. Dengan demikian, penggunaan aplikasi Si Winner dalam pengajaran renang gaya

bebas terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa di SMP N 7 Pati. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan kepada peneliti yang akan datang adalah untuk mempertimbangkan perbaikan dan pengembangan model pembelajaran yang lebih inovatif dalam penelitian selanjutnya, guna mencapai hasil yang lebih optimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dwi Sukmawati. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015*, 366 – 370.
- Harmoko, Ever S. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 5, Nomor 1, Desember 2021*.
- Pinton Setya M. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, June 2022, 8 (9), 68-80*
- Sunarti R. (2021). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Gorontalo, 25 NOVEMBER 2021 ISBN 978-623-98648-2-*