



Pengaruh Pendekatan Latihan *Massed Practice* Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2014

Ilham¹, Alek Oktadinata², Meri Haryani³

¹²³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi

Email: ¹ilhambugis@unja.ac.id

Universitas Jambi

²alek_oktadinata@unja.ac.id

Universitas Jambi

³merihanifah25@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan latihan *Massed Practice* terhadap keterampilan renang gaya dada. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimen, yang mana pada penelitian ini terdapat perlakuan yaitu penerapan pendekatan *Massed Practice*. untuk mengetahui pengaruh dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diteliti. Penelitian eksperimen ini dilakukan di Program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dengan jumlah 28 orang sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster* atau area sampling *sampling*. Data di peroleh melalui lembar observasi keterampilan renang gaya dada. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji t namun sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan metode pendekatan latihan *Massed Practice* terhadap keterampilan renang gaya dada pada mahasiswa Prodi Pokes angkatan 2014.

Kata Kunci: Latihan *Massed Practice*, Keterampilan, Renang gaya dada.

Abstract. This study aims to determine the effect of *Massed Practice* practice approaches to chest-breast style skills. The research is an experimental research, which in this research there is treatment that is the application of *Massed Practice* approach. to determine the effect of something imposed on the sample to be studied. This experimental study was conducted in the Sports and Health Education Study Program with a total of 28 samples. Sampling in this research using clustering technique or sampling sampling area. The data obtained through the observation sheet of chest pool skills. The collected data were analyzed by using t test but previously tested normality and homogeneity. The conclusion of this research is that there is significant influence of *Massed Practice* practice approach to chest pool skill in student of Prodi Pokes class of 2014.

Keywords: massed practice exercise; skills; swimming breaststroke.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI, 2007:3). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Sehingga dapat mendorong siswa atau atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik dan mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial, olahraga dibagi menjadi 3 yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi.

Olahraga Pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Dinas pendidikan dan Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI, 2007:3). Berdasarkan pandangan di atas, ada banyak cabang olahraga yang termasuk kedalam olahraga pendidikan dan menjadi kurikulum disekolah baik tingkat SD/SMP/SMA, sampai perguruan tinggi.

Dalam olahraga renang ada berbagai macam gaya renang diantaranya renang gaya dada ini masih digolongkan gaya yang paling efektif digunakan untuk berenang jarak jauh dengan pergerakan tangan lurus kedepan dan posisi telapak tangan saling bersilangan, telapak tangan menghadap keluar, posisi jari tangan rapat, kemudian buka tangan dengan gerakan melingkar kebawah untuk menekan air sampai kebawah dagu, kemudian luruskan tangan kembali kedepan pada saat tangan menekan air disaat itu lah proses pengambilan nafas, sedangkan pergerakan kaki rapat diatas tumit tetapi terbuka dibagian bawah kemudian tarik tumit kearah depan samping kemudian dorong kebelakang sejauh mungkin. Haller (1986:23) Renang merupakan cabang olahraga yang harus dikuasai oleh mahasiswa/i di Fakultas Ilmu Keolahragaan, hal ini disebabkan karena cabang olahraga renang merupakan matakuliah wajib yang harus diambil oleh setiap mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses pencapaian hasil pembelajaran dilihat dari faktor internal dan eksternal, faktor internal diantaranya : faktor postur tubuh, kondisi fisik dan mental,

tingkat kecemasan, keterampilan dalam mengaplikasikan teknik renang gaya dada, keinginan untuk belajar berenang gaya dada, dan daya tanggap individu yang berbeda dalam menerima materi dan pengajaran tentang renang gaya dada. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi : keadaan cuaca terkadang tidak mendukung pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar, kadar kaporit dalam air kolam yang tidak sesuai dengan kondisi tubuh, faktor – faktor ini satu sama lain saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Berbicara mengenai pembelajaran bisa meliputi tujuan, metode, evaluasi, program serta sarana dan prasarana. Salah satu aspek yang harus dipahami oleh para tenaga pengajar olahraga untuk meningkatkan keterampilan melalui olahraga renang adalah metode dan pendekatan pembelajaran. Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan fisik yang berbeda, oleh karena itu membutuhkan metode dan pendekatan yang berbeda pula, permasalahan dalam proses belajar mengajar dalam matakuliah renang gaya dada untuk matakuliah aktivitas aquatik tingkat dasar ini disamping pertemuannya yang kurang dan terbatas oleh waktu, jika mahasiswa hanya mengandalkan waktu saat jam kuliah saja maka hanya mahasiswa yang memiliki motorik baik yang bisa untuk memahami dan bisa berenang, sedangkan mahasiswa yang motorik lemah sulit untuk bisa berenang. Untuk itulah dibutuhkan metode yang bisa meningkatkan keterampilan renang gaya dada.

Massed Practice adalah suatu kegiatan atau praktek latihan yang dilakukan dengan alokasi istirahat diantara percobaan yang relatif pendek atau secara terus menerus tanpa istirahat dalam suatu rangkaian gerakan atau percobaan (latihan). Sehingga pada *Massed Practice* ini akan tercipta suatu keterbiasaan terhadap tugas gerak yang dilakukan, karena kegiatannya dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang

Latihan keterampilan renang gaya dada 50 Meter dengan *Massed Practice*, memiliki kelebihan dalam hal pemanfaatan memori gerakan. Latihan keterampilan dengan *Massed Practice* memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*). “*short term memory* yaitu sistem memori yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterimanya selama periode waktu yang singkat”. Setelah melakukan gerakan keterampilan renang gaya

dada, *short termsensory store* perenang mencatat di dalam *short term memory*.

Hakekat Renang

Renang merupakan suatu keterampilan gerak yang dilakukan dalam air yang sudah diajarkan sejak usia dini mulai dari usia taman kanak-kanak sampai dewasa, bahkan untuk usia bayi pun secara tidak langsung telah bisa untuk melakukan renang, renang juga merupakan suatu proses rangkaian pelajaran yang meningkat secara perlahan mulai dari berenang tingkat pemula, tingkat menengah, dan ke tingkat yang lebih lanjut dari 4 gaya renang tingkat dasar yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu, yang telah dipertandingkan diarena pertandingan antar bangsa seperti Olympic, Asian games, Pan American Games, juga dalam arena pertandingan olahraga yang diselenggarakan di Indonesia, Kejuaraan Nasional renang atau bahkan dalam pertandingan olahraga yang diselenggarakan di daerah seperti Porda, Kejorda dan lain sebagainya .

Hakekat Renang Gaya dada

Renang gaya dada adalah suatu gaya renang yang mudah dipelajari oleh perenang pemula karena gerakannya yang unik dan lebih efektif digunakan untuk berenang jarak jauh dengan posisi kepala di atas permukaan air dalam waktu yang lama, posisi dada berada dipermukaan air, dan gerakan tangan dan kaki seperti seekor katak yang sedang berenang. Ketika tangan digerakan seperti katak, kedua kaki dalam keadaan lurus. Sebaliknya saat kedua kaki mengayuh atau seperti katak berenang, kedua tangan lurus ke depan. Gerakan tangan lurus kedepan dan posisi telapak tangan saling bersingungan, telapak tangan menghadap keluar, posisi jari tangan rapat, kemudian buka tangan dengan gerakan melingkar kebawah untuk menekan air sampai kebawah dagu, kemudian lurukan tangan kembali kedepan pada saat tangan menekan air disaat itu lah proses pengambilan nafas, sedangkan pergerakan kaki rapat diatas tumit tetapi terbuka dibagian bawah kemudian tarik tumit kearah depan samping kemudian dorong kebelakang sejauh mungkin, renang gaya dada memiliki bidang tumpu yang lebih luas terhadap air dari pada gaya renang yang lainnya, dengan demikian renang gaya dada memiliki daya apung yang lebih besar sehingga tidak mudah tengelam.

Teknik Renang Gaya Dada

a. Mengapung

Cara mengapung dilakukan dengan mencari air yang setinggi pinggan, kemudian ambil nafas seperti biasanya kemudian masukkan wajahmu kedalam air dengan sedikit menjatuhkan tubuh kedepan dengan mata tetap terbuka, biarkan kaki terangkat dari dasar sementara angkat lutut keatas sampai menyentuh dada sehingga sampai posisi orang merangkak tahan sampai nafas sudah tak tertahan lagi dan kemudian turunkan kaki perlahan kelantai dasar kolam.

b. Sikap tubuh saat meluncur

Berdirilah dengan punggung menghadap dinding kolam dan rapatkan tubuh. Turunkanlah bahu ke dalam air sehingga hanya kepala saja yang tetap diatas permukaan air. Angkatlah satu kaki selanjutnya kaki yang diangkat menekan kedinding kolam yang berfungsi untuk mendorong tubuh kedepan, kemudian tarik nafas dan masukkan kepala kedalam air, kemudian kaki yang menekan dinding kolam tolakkan untuk mendorong tubuh agar melaju kedepan dengan posisi kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan lurus kedepan.

c. Pergerakan kaki saat berenang

Peranan gerakan kaki pada renang gaya dada sangat penting untuk memperoleh gerak melaju kedepan, pada saat tubuh streamline (hampir sejajar dengan permukaan air), dengan posisi kaki rapat lurus, bukalah kedua belah paha agar lebar secukupnya, bersamaan dengan menarik lutut dan dilanjutkan dengan kedua belah tungkai kaki kedepan samping secara maksimal. Pada akhir tarikan arahkan telapak kaki dengan memutarakan pergelangan kaki sedemikian rupa sehingga posisi telapak kaki mengarah sikap untuk mendorong air. Kemudian lakukanlah kedua gerakan kaki serentak sehingga kedua kaki membentuk setengah lingkaran diakhiri suatu gerak lecutan ke kedua tungkai kaki bagian bawah menjadi satu garis lurus di belakang tubuh.

d. Gerakan dan tarikan tangan saat berenang gaya dada

Setelah sikap bahu tinggi dengan telapak tangan posisi miring menghadap keatas untuk diluruskan kedepan, lakukanlah dorongan bahu sehingga lurus, pada saat meluruskan tangan kedepan putarlah telapak tangan yang semula keatas, serentak bersamaan melakukan

luncuran telapak tangan ditelungkupkan sampai tangan lurus.

e. Teknik Pernafasan

Teknik pernafasan pada gaya dada sama seperti dilakukan pada gaya kupu-kupu mengerakkan bagian tubuh terutama kepala digerakkan naik turun keatas dan kebawah permukaan air sikap pandangan kearah lurus depan, pada saat kedua belah tangan dirapatkan lurus kedepan, posisi kepala masuk didalam air keluarkanlah udara dibawah permukaan air, kemudian bukalah kedua tangan kesamping bawah, diakhiri dengan mengepitkan kedua belah siku dekat dada, secara serentak leher bersamaan dengan bahu sehingga kepala terangkat diatas permukaan air, Cara mengambil nafas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu : mengambil udara dari atas permukaan air dengan mulut kemudian mengeluarkannya juga dengan mulut didalam permukaan air. atau dengan cara mengambil udara melalui mulut diatas permukaan air dan mengeluarkan udara dengan hidung dibawah permukaan air.

Keterampilan Renang gaya dada

Menurut Wahjoedi (2001:14) keterampilan dapat dipahami sebagai tugas gerak respon terhadap stimulus yang dapat dijabarkan secara kuantitatif dan kualitatif, orang yang terampil dapat memperlihatkan kualitas gerak yang tinggi dan mantap. Serta dapat juga dijabarkan sebagai tipe respon yang terjadi terhadap rangsangan. Keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Widiastuti.(2011:196), sedangkan menurut Nurhasan (2001:156), Keterampilan adalah penguasaan teknik dasar yang dilakukan oleh siswa berdasarkan kemampuannya sehingga menjadi homogen. Dari beberapa definisi diatas dapat kita pahami yang dimaksud dengan keterampilan adalah penguasaan teknik dasar dari suatu cabang olahraga yang melibatkan respon yang terjadi terhadap rangsangan serta memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.

Massed Practice

Massed Practice diartikan dalam penelitian ini adalah menggunakan seluruh tugas gerak tanpa fase istirahat, artinya bahwa untuk jumlah satu tugas gerak harus

dilaksanakan sekaligus dan untuk kegiatan yang dilakukan tidak diberikan atau diselingi dengan masa istirahat. Tugas gerak dalam hal ini adalah melakukan keterampilan renang gaya dada 50 Meter sebanyak 5 - 7 kali tanpa fase istirahat secara terus menerus dengan irama yang disesuaikan berdasarkan peraturan Renang. Dari jumlah tugas gerak yang harus dilakukan belum ada kesepakatan secara nyata dari para ahli belajar motorik.

Massed Practice adalah suatu kegiatan atau praktek latihan yang dilakukan dengan alokasi istirahat diantara percobaan yang relatif pendek atau secara terus menerus tanpa istirahat dalam suatu rangkaian gerakan atau percobaan (latihan). Sehingga pada *Massed Practice* ini akan tercipta suatu keterbiasaan terhadap tugas gerak yang dilakukan, karena kegiatannya dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang

Kerangka Teoretik

Setelah melakukan gerakan keterampilan renang gaya dada, *Short Term Memory Store* perenang mencatat di dalam short term memory. Apa yang baru saja dilakukan masih terkonsep dan tersimpan di dalam memori selama beberapa saat, dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Dengan latihan secara terus menerus (*Massed Practice*), maka sebelum memori itu hilang, perenang melakukan gerakan lagi sehingga konsep gerakan keterampilan renang gaya dada yang dilakukan ke dalam memori dengan lebih kuat

1. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut : “Ada pengaruh yang signifikan terhadap pendekatan latihan *Massed practice* terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada ”.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah: Untuk mengungkapkan adakah pengaruh yang signifikan metode pendekatan latihan *Massed practice* terhadap keterampilan Renang gaya dada pada mahasiswa Prodi pokes angkatan 2014 ”

3. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini diantaranya:

- a. Diharapkan dapat bermanfaat bagi calon pelatih renang, bagi para pelatih dan Pembina renang apabila setelah

mengetahui hasil penelitian ini semoga dapat dipakai dalam proses berlatih-melatih renang.

- b. Memberikan masukan dalam penyusunan program pelatihan dan dapat memberikan tekanan pada unsur keterampilan Renang gaya dada 50 Meter dilingkungan FIK UNJA khususnya Prodi Porkes
- c. Sebagai bahan banding untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Tempat pelaksanaan penelitian ini pada saat tes awal (Pretest), tes akhir (Postest), dan perlakuan, dilaksanakan dikolam Shang ratu broni hotel shang ratu Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2015 – 17 Februari 2016,

16 kali pertemuan selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan setiap minggunya.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui sebab-akibat, dalam rancangan ini digunakan The one group Pretest-Postest Design, rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok Kontrol), sedangkan proses penelitian dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu melaksanakan Pretest untuk mengukur kemampuan awal sebelum diberi perlakuan, selanjutnya diberikan perlakuan, melakukan Postest untuk mengetahui keadaan Variabel terikat setelah diberi perlakuan.

Populasi merupakan keseluruhan dari individu atau objek yang ditetapkan menjadi sumber data atau subjek penelitian, Yusuf (2013 : 143). Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi angkatan tahun 2014 yang terdiri dari 3 kelas dengan Jumlah 38 orang mahasiswa tiap – tiap kelasnya, jadi total keseluruhan populasi berjumlah 114 orang.

Sampel adalah sebagian dari objek atau individu yang diambil dari populasi yang diteliti, Yusuf (2003 : 143). Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik cluster atau area sampling, menurut Yusuf (2003 : 157) cluster dapat diartikan sebagai suatu kelompok atau kumpulan, dimana unsur-unsur dalam satu cluesters homogeny sedangkan antara satu cluster dengan cluster lain terdapat perbedaan.

Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan kelas B, dengan jumlah seluruh mahasiswa/i 38 orang, atlet renang 5 orang, atlet dayung 3 orang, atlet polo air 2 orang, 8 orang perenang pemula perempuan dan 20 orang perenang pemula laki-laki. Dan dari 38 orang itu yang hanya diambil 28 orang yaitu perenang pemula laki-laki dan perenang pemula perempuan.

Lembar observasi keterampilan renang sebelum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian harus divalidasi dan dicari reliabelitasnya. Untuk instrument penelitian keterampilan renang gaya dada menggunakan lembar observasi yang telah di validitas dan reliabelitas. Cara untuk mendapatkan validitas dan reliabelitas :

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan dengan metode eksperimen pada kelompok subjek yang diberikan perlakuan pendekatan latihan massed practice serta dilakukan pretest dan Postest sesuai dengan instrument penelitian tersebut di atas. Hal-hal yang dibutuhkan dalam pengumpulan data diantaranya:

Pedoman penilaian pada penelitian ini adalah:

- a. Tidak ada nilai untuk kejadian yang tidak terjadi pada lembar observasi saat pelaksanaan tes dan pengukuran
- b. Skor tertinggi berjumlah 4 untuk semua teknik renang gaya dada yang terjadi
- c. Dan skor terendah berjumlah 1, 2, 3 sesuai dengan teknik renang gaya dada yang terjadi
- d. Untuk analisis data akhir akan dilakukan oleh tim dalam penilaian tehnik renang gaya dada dengan melihat video yang telah direkam pada saat sampel melakukan tes dan pengukuran keterampilan renang gaya dada.

Tabel 1: Kreteria Norma tes keterampilan

Interval	Banyak Orang	Indikator	Persentase
1 – 6		Sangat Kurang	
7 – 12		Kurang	
13 – 18		Sedang	
19 – 24		Baik	

Pendiskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik derkriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji

normalitas data dan homogenitas data Varians serta uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari sampel yang diambil dari populasi yang normal. Setelah uji normalitas, dilakukan analisis uji t,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Secara rinci hasil penelitian akan membahas mengenai deskripsi data penelitian, frekuensi data, persyaratan uji analisis dan uji hipotesis penelitian. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada deskripsi berikut ini:

Deskripsi data

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes “Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi”, sebelum diberikan perlakuan berupa pendekatan *Latihan Massed Practice* dengan kelompok eksperimen berjumlah 28 orang sampel dengan rincian 8 orang perenang pemula putri dan 20 orang perenang pemula putra, dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan terbaik, kemampuan kurang baik, rentang dan varians. Hasil secara keseluruhan terlihat seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2: Deskripsi data Tes Awal dan Akhir

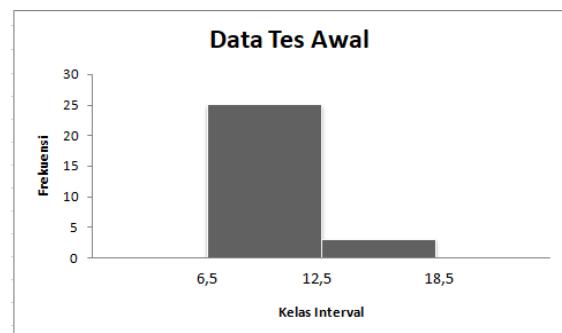
Data	Sampel	Jumlah Nilai	Rata-rata	Sd	Varians	Min	Max
Pree Test	28	297	10,6071	1,6631	2,7659	7	14
Post Test	28	496	17,7143	1,1819	1,3968	15	20

Berdasarkan penyebaran data dari hasil pree test dengan sampel 28 orang dan jumlah keseluruhan nilai dari sampel 297 didapat nilai minimal 7 dan nilai maksimal 14, dengan rata-rata 10,6071 dan simpangan baku 1,6631 varians 2,7659 Dari data tersebut dapat dilihat distribusi frekuensinya sebagai berikut :

Tabel 3: Analisis frekuensi data Tes Awal

No	Kelas Interval	Fa	Fr
1	1 – 6	0	0%
2	7 – 12	25	89%
3	13 – 18	3	11%
4	19 – 24	0	0
Jumlah		28	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 28 orang sampel yang diteliti ternyata sebanyak 25 orang (89%) terdapat pada rentang 7-12 dengan kategori kurang, sebanyak 3 orang (11%) terdapat pada rentang 13-18 dengan kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa pada data tes awal masih kurang nya keterampilan teknik terhadap renang gaya dada.



Gambar 1. Histogram Analisis Frekuensi Tes Awal

Deskripsi data tes akhir (posttest) adalah hasil yang diperoleh dari tes keterampilan renang gaya dada pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2014

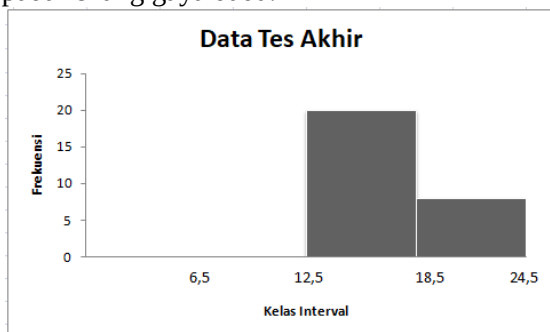
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi, setelah diberikan perlakuan berupa pendekatan *Latihan Massed Practice* dengan kelompok eksperimen berjumlah 28 orang sampel dengan rincian 8 orang perenang pemula putri dan 20 orang perenang pemula putra, dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan terbaik, kemampuan kurang baik, rentang dan varians.

Berdasarkan penyebaran data dari hasil post test dengan sampel 28 orang dan jumlah keseluruhan nilai dari sampel 496 didapat nilai minimal 15 dan nilai maksimal 20, dengan rata-rata 17,7143 dan simpangan baku 1,1819 varians 1,3968 Dari data tersebut dapat dilihat distribusi frekuensinya sebagai berikut :

Tabel 4: Distribusi frekuensi data Tes Akhir

No	Kelas Interval	Fa	Fr
1	1 – 6	0	0%
2	7 – 12	0	0%
3	13 – 18	20	71%
4	19 – 24	8	29%
Jumlah		28	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 28 orang sampel yang diteliti ternyata sebanyak 20 orang (71%) terdapat pada rentang 13-18 dengan kategori sedang, dan sebanyak 8 orang (29%) terdapat pada rentang 19-24 dengan kategori baik. Ini membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan terdapat peningkatan terhadap keterampilan renang mahasiswa khususnya pada renang gaya dada.

**Gambar 2.** Histogram Analisis Frekuensi Tes Akhir

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan latihan massed practice terhadap keterampilan renang gaya dada mahasiswa program studi pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2014. Untuk menguji hipotesis ini diterima atau ditolak maka penulis membandingkan hasil rata-rata data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan analisis uji – t. Sebelum uji – t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas varians data.

Tabel 5: Rangkuman Uji Hipotesis Hasil Tes Keterampilan Renang Gaya Dada

Latihan Massed Practice	t_{hitung}	n	t_{tabel}	Keterangan
Awal-akhir	4,3132	28	2,05	Signifikan

Dari hasil Dari hasil perhitungan data awal dan data akhir ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ sesuai dengan kaidah statistik yang

dibuat maka H_a diterima yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan latihan massed practice terhadap keterampilan renang gaya dada mahasiswa program studi pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2014 serta dapat dibuktikan bahwa untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada bisa dilakukan melalui pendekatan latihan *Massed Practice*

Hal ini terjadi karena pada saat pemberian perlakuan renang gaya dada dengan metode pendekatan latihan *Massed Practice* akan menciptakan suatu Keterampilan teknik dasar dari suatu cabang olahraga renang gaya dada yang melibatkan respon yang terjadi terhadap rangsangan serta memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar atau metode pembelajaran dan akan timbul keterbiasaan gerak dalam melakukan latihan renang gaya dada atau memori jangka pendek. Alasan ini yang menjadi dasar bahwa metode pendekatan latihan massed practice memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya dada pada mahasiswa program studi pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2014, maka.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data pada tabel uji-t untuk data tes awal dan tes akhir diperoleh pengujian hipotesis keterampilan renang gaya dada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2014, $(4,3132) > (2,05)$ sehingga $H_a : (\neq)$ diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode pendekatan latihan *Massed Practice* terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2014.

1. Pada peneliti yang akan datang dapat kiranya peneliti mencoba melakukan metode yang sama untuk tolak ukur yang sama dengan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama
2. Memberikan masukan bagi para guru dan dosen di dalam pembuatan rencana proses latihan yang lebih efektif dengan menggunakan Metode pendekatan latihan *Massed Practice* untuk pemberian pembelajaran di sekolah atau di kampus.

DAFTAR RUJUKAN

- A.Yusuf. Muri. 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*, Padang:Pasca sarjana Universitas Negeri Padang
- C. Rob Orr dan Jane B.Tyler. 1985. *Dasar - Dasar Renang*, Bandung: Penerbit Angkasa
- Halle David. 1986. *You Can Swim*. Bandung: Penerbit Pionirjaya Bandung
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005*. Jakarta
- Maidarman. 2009. *Pengajaran Renang*. Padang: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Riduwan. 2013. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*, Bandung : Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 1995. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. 2012 *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahjoedi, 2001, *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Fajar Interpratama Persada.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT sBumi Timur Jaya