



**PENGARUH METODE *BLOCKED PRACTICE* DISERTAI VISUALISASI TERHADAP KETERAMPILAN GAYA DADA**

Z. Arifin<sup>1</sup>, Asep Angga Permadi<sup>3</sup>, Bobby Berliyana<sup>3</sup>, Irwan Hermawan<sup>4</sup>, Alam Hadi Kosasih<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci: <i>blocked practice</i>, visualisasi, keterampilan, renang, gaya dada</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p>		
<p>Keywords: <i>blocked practice</i>, visualization, skills, swimming, breaststroke</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p>		
<p><b>Info Artikel</b></p>	<p>Diterima: Mei 2023</p>	<p>Disetujui: Juni 2023</p>	<p>Dipublikasikan: Juni 2023</p>
<p><b>Korespondensi Penulis:</b> Z. Arifin Email : z.arifin.pjkr@uniga.ac.id</p>			

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral,

aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Menurut Darminto (2017:2), pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu.

Sebagai calon guru PJOK yang stratanya mengajar sesuai kompetensinya harus menguasai keterampilan dalam berolahraga. Sebagai mahasiswa sudah mendapatkan beberapa mata kuliah yang menunjang kompetensinya, salah satunya mata kuliah Aquatik yang merupakan mata kuliah wajib membahas studi tentang pendidikan olahraga di Universitas Garut. Mata kuliah ini dipraktikan pada semester satu dan dua. Pada semester dua, materi pembelajaran yang diajarkan adalah gaya dada, gaya bebas, dan juga gaya punggung. Mata kuliah aquatik di semester satu juga sebagai syarat untuk mengambil pembelajaran aquatik di semester dua. Menurut Anne Hafina dkk (2019), Akuatik (aktivitas air) merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air berupa kolam renang, pantai, sungai, danau, atau simulator lainnya seperti ember atau bahan yang terbuat dari balon plastik yang dapat digunakan untuk kegiatan aktivitas fisik. Dengan adanya mata kuliah Aquatik dapat digunakan untuk bekal mengajar dilapangan secara langsung, dan diikuti dengan mengajarkan teori tentang renang.

Subagyo (2017: 53) mengatakan berenang merupakan aktivitas menggunakan badan mengapung melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Berenang adalah aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan menggunakan anggota tubuh atau sebagian anggota tubuh, dengan gerakan tubuh di air seseorang dapat berpindah tempat. Menurut Kurniawan (2019), ada beberapa gaya dalam renang, antara lain renang gaya bebas, renang gaya punggung, renang gaya dada, dan renang gaya kupu-kupu. Dalam mata kuliah Aquatik ini setiap mahasiswa mempelajari semua gaya renang, salah satunya renang gaya dada.

Renang gaya dada sering disebut renang gaya katak. Berdasarkan pendapat Pitwanto (2019), renang gaya dada atau yang sering disebut dengan gaya katak menjadi pilihan populer bagi para pemula yang ingin belajar berenang. Maka dari itu gaya dada tersebut mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang. Menurut Kurniawan (2019), renang gaya dada adalah gaya renang dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan. Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa renang gaya dada merupakan gerakan renang yang melibatkan koordinasi dan fleksibilitas tubuh bagian atas dan bawah.

Untuk bisa menguasai renang gaya dada mahasiswa harus belajar teknik dasarnya terlebih dahulu antara lain: posisi tubuh, gerakan lengan (sapuan luar dan sapuan dalam), gerakan tungkai, pengambilan nafas, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan gerakan pengambilan nafas sehingga mahasiswa dapat menguasai, mengetahui, dan mempraktikkan renang gaya dada, tetapi dalam pelaksanaannya sebagian mahasiswa dinyatakan tidak lulus renang gaya dada dikarenakan belum mencapai batas minimum jarak yang ditentukan yaitu 25 meter, selain itu terdapat faktor internal yang meliputi fisiologis mahasiswa yang kondisinya sedang sakit, kurang sehat atau adanya cacat tubuh yang menyebabkan mahasiswa tidak maksimal dalam penguasaan renang gaya dada. Selain faktor internal terdapat juga faktor eksternal seperti kurangnya penggunaan alat bantu pembelajaran, kondisi ruang/gedung belajar, metode belajar yang digunakan pada saat perkuliahan, teman sebaya, lingkungan, waktu pelaksanaan pembelajaran yang di rasa sangat sedikit waktunya, dan faktor pendidik. Berdasarkan pendapat Sugihartano, (dalam Kurnia Nurmasari, 2020), mengungkapkan bahwa mahasiswa secara alamiah mengalami situasi yang dinamakan hambatan belajar (learning obstacle) dengan faktor penyebab: hambatan kesiapan mental belajar, didaktik yang diakibatkan pengajaran pendidik, dan pengetahuan mahasiswa yang terbatas.

Beberapa kesalahan dalam melakukan teknik renang gaya dada, secara otomatis hal itu akan memiliki dampak yang menjadi kebiasaan jika teknik gaya dadanya tidak dibenarkan nantinya, pada tubuh yang mudah lemas dan lelah. Maka, selain mengenal teknik dengan baik perlu

mengetahui beberapa kesalahan yang wajib dihindari pada renang. Berikut ini terdapat beberapa hal yang menjadi kesalahan dalam teknik renang gaya dada yaitu: pinggul naik akibat posisi lutut turun, pengambilan nafas terlalu dini, kaki kaku tidak bisa menyamping, dan tarikan terlalu dalam.

Berdasarkan permasalahan diatas, dalam proses pembelajaran renang gaya dada urutan gerakan-gerakan tersebut tidak bisa diubah urutannya, karena gerakan yang lebih awal menunjang gerakan selanjutnya, artinya proses pembelajaran renang gaya dada sangat sesuai apabila diberikan melalui metode *blocked practice*. Menurut Edwards (2011: 406) menjelaskan bahwa metode *blocked practice* merupakan susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain. Ada beberapa penelitian sebelumnya, salah satu diantaranya adalah penelitian Respaty Mulyanto (2009). Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan fakta serupa bahwa adanya pengaruh metode *blocked practice* pada kemampuan teknik renang gaya dada. Berdasarkan penelitian sebelumnya, penulis ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Metode *Blocked practice* Disertai Visualisasi Terhadap Keterampilan Gaya Dada.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini, yaitu seluruh mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021 sebanyak 69 orang. Sampel diambil sebanyak 15 mahasiswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan renang gaya dada. Sementara, teknik analisis data terdiri atas: pertama, uji normalitas; kedua, uji homogenitas; dan ketiga uji hipotesis.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisis Data Tes Awal (*Pre-test*)

#### 1. Statistik Deskriptif Tes Awal (*Pre-test*)

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan di kolam renang Agusta sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Pre-tes dilakukan dengan berenang sejauh 25 meter untuk gaya dada. Untuk lebih jelasnya peneliti sajikan statistik deskriptif data awal (*pre-test*) berikut ini:

Tabel 1  
Statistik Deskriptif Data Tes Awal (*Pre-test*)

Kelas	Jumlah Siswa	Skor Ideal	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-Rata	Simpangan Baku
Eksperimen	15	20	7	16	12.13	2.50

Berdasarkan hasil statistik deskriptif data tes awal di atas, bahwa nilai rata-rata kemampuan renang gaya dada mahasiswa penjas angkatan 2021 pada mata kuliah akuatik, yaitu 12.13.

#### 2. Uji Normalitas

Data dari hasil tes awal (*pretest*) yang diperoleh mahasiswa penjas Angkatan 2021 sebagai grup eksperimen, dilakukan tahap uji normalitas data. Uji normalitas data yang dipilih adalah uji Liliefors. Lebih jelasnya mengenai hasil perhitungan uji normalitas data *pre test* antara lain sebagai berikut:

Tabel 2  
Hasil Uji Normalitas Data Awal (*Pre-test*)

Kelas	Nilai L		Keterangan
	Lmaks	Ltabel	

Eksperimen	0.188	0.227	Normal
------------	-------	-------	--------

Berdasarkan hasil perhitungan, perolehan pada tabel 4.2 diatas, nilai  $L_{maks}$  kelas eksperimen =  $0.188 < L_{tabel} = 0.227$ . Berdasarkan kriteria uji Liliefors, jika nilai  $L_{maks} < L_{tabel}$ , data tersebut berdistribusi normal. Maka hasil uji normalitas data *pre-test* kemampuan renang gaya dada berdistribusi normal.

## B. Analisis Data Tes Akhir (*Post-test*)

### 1. Statistik Deskriptif Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah pelaksanaan *pre-test*, pembelajaran dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, diberikan perlakuan menggunakan penerapan metode *Bloked Practice* untuk teknik renang gaya dada. Setelah pelaksanaan pembelajaran akan dilanjutkan dengan pelaksanaan *posttest*. Data hasil *posttest* disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3  
 Statistik Deskriptif Data Tes Akhir (*Post-test*)

Kelas	Jumlah Siswa	Skor Ideal	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-Rata	Simpangan Baku
Eksperimen	15	20	11	20	16.26	2.68

Berdasarkan hasil data tes awal (*pre-test*) diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan renang gaya dada mahasiswa penjas angkatan 2021 pada mata kuliah akuatik adalah 16. Maka dari itu perlakuan penerapan metode *bloked practice* adanya pengaruh pada kemampuan renang gaya dada mahasiswa penjas Angkatan 2021.

### 2. Uji Normalitas

Data dari hasil tes akhir (*posttest*) yang diperoleh dari grup eksperimen dilakukan tahap uji normalitas data. Uji normalitas data yang dipilih adalah uji *Liliefors*. Lebih jelasnya hasil perhitungan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors* disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4  
 Hasil Uji Normalitas Data Akhir (*Post-test*)

Kelas	Nilai L		Keterangan
	$L_{maks}$	$L_{tabel}$	
Eksperimen	0.125	0.227	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan, perolehan pada tabel 4 diatas, nilai  $L_{maks}$  grup eksperimen =  $0.125 < L_{tabel} = 0.227$  Berdasarkan kriteria uji Liliefors, jika nilai  $L_{maks} < L_{tabel}$ , data tersebut berdistribusi normal. Maka hasil uji normalitas data *posttest* kemampuan renang gaya dada berdistribusi normal.

## C. Uji Homogenitas

Tabel 5  
 Hasil Uji Homogenitas Data *Pre-test* dan *Post-test*

Data	Banyak Data	Variansi	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$
<i>Pre-test</i>	15	6.266	0.556	2.483

<i>Post-test</i>	15	7.209		
<i>Post-test</i>	15	7.209		

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai  $F_{hitung} = 0.556$  dan  $F_{tabel} = 2.483$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 5% (0,05). Berdasarkan kriteria uji homogenitas, jika  $F_{hitung} = 0.556 \leq F_{tabel} = 2.483$  maka  $H_0$  diterima (varians homogen).

#### D. Uji Hipotesis

Setelah data hasil penelitian diketahui sebaran datanya berdistribusi normal, serta mempunyai varians yang homogen, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis, uji hipotesis yang digunakan adalah uji t. Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu merumuskan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang akan diuji, yaitu :

$H_a$ : ada pengaruh metode blocked practice disertai visualisasi terhadap keterampilan renang gaya dada.

$H_0$ : tidak ada pengaruh metode blocked practice disertai visualisasi terhadap keterampilan renang gaya dada.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

Jika  $-t_{tabel} \geq t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima.

Untuk perhitungan lebih jelasnya mengenai uji t data hasil posttest dapat dilihat pada lampiran. Adapun hasil perhitungan disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Hipotesis Data Awal (*Pretest*)**

Kelas	Jumlah Siswa	Rata-Rata Sampel	Rata- Rata Populasi	Simpangan Baku	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
Eksperimen	15	12,13	14	2.68	-2,888	2.144

Dari hasil perhitungan dan analisis data berdasarkan tabel 6 di atas, hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = -2,888$  sedangkan nilai  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2.144$ . Berdasarkan hasil tersebut, karena nilai  $t_{hitung} = -2,888$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  di tolak. Artinya kelas ini memiliki kemampuan yang sama dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan renang gaya dada. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*), hasil *post-test* dapat diketahui pada table berikut:

**Tabel 7**  
**Hasil Uji Hipotesis Data Akhir (*Post-test*)**

Kelas	Jumlah Siswa	Rata-Rata Sampel	Rata- Rata Populasi	Simpangan Baku	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
Eksperimen	15	16,27	14	2,68	3,269	2.144

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data berdasarkan tabel 7 di atas, hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 3,269$  sedangkan nilai  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2.144$ . berdasarkan hasil tersebut, karena nilai  $t_{hitung} = 3,269$ ,  $H_a$  yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penerapan metode *bloked practice* terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa penjas angkatan 2021 yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini akan menjelaskan tentang hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Blocked Practice terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa penjas Angkatan 2021. Pada penelitian ini menggunakan one group pre-test post-test atau hanya satu grup eksperimen dengan jumlah sampel 15 mahasiswa penjas Universitas Garut Angkatan 2021. Pada penelitian ini dilakukan enam belas kali pertemuan. Menurut Zipp dan Gentile (2010) dalam thesis Riyan Pratama, blocked practice adalah satu variasi tugas yang dipraktekkan selama beberapakali uji coba sebelum beralih ke variasi tugas yang lain. Pada setiap pertemuan mahasiswa diberi teknik pembelajaran renang gaya dada secara bertahap, sesuai dengan aspek-aspek pada penilaian renang gaya dada. Teknik gaya dada berdasarkan pendapat Rulianto, (2007: 80-85) seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: Star, Posisi tubuh, Gerakan lengan (sapuan luar dan sapuan dalam), gerakan tungkai, Pengambilan nafas, dan koordinasi antara gerakan lengan, Gerakan tungkai dan gerakan pengambilan nafas.

Hasil pengetahuan kemampuan renang gaya dada siswa dapat dilihat dari nilai pretest dan posttest, berdasarkan hasil pretest data diolah uji normalitas datanya menggunakan uji Liliefors dan hasil perhitungan menyatakan data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan uji homogenitas dua varians dan hasil perhitungan menyatakan data mempunyai variansi yang homogen. Lalu mahasiswa diberikan pelakuan menggunakan metode blocked practice selama enam belas kali pertemuan. Setelah pembelajaran selesai, maka selanjutnya melakukan posttest.

Data hasil posttest selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji Liliefors dan hasil perhitungan menyatakan bahwa data berdistribusi normal. Dilanjutkan dengan uji homogenitas menggunakan uji homogenitas dua varians dan hasil perhitungannya menyatakan data mempunyai variansi yang homogen. Yang terakhir dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t, hasil perhitungan menunjukkan thitung = 3,269 sedangkan nilai ttabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh nilai ttabel = 2.144. Sehingga Ho ditolak atau dengan kata lain terdapat pengaruh metode Bloked Practice terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini dengan judul “Pengaruh Metode *Blocked Practice* Disertai Visualisasi Terhadap Keterampilan Gaya Dada” dapat ditarik simpulan bahwa Ada pengaruh metode *Bloked Practice* terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa Universitas Garut Angkatan 2021 dengan nilai thitung = 3,269 sedangkan nilai ttabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh nilai ttabel = 2.144, berdasarkan hasil tersebut, karena nilai thitung = 3,269. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal

- Anne Hafina, L. N. (2019). Aquatic Learning Approach for Improving Early Childhood Basic Attitude. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 87.
- Darminto. (2017). Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone. *Jurnal Genta Mulia*, 8(1), 1.
- Edward, W. H. (2011). *Motor Learning And Control: From Theory to Practice*. USA: Wadsworth.
- Kurniawan. (2019). *Peta Konsep Materi Renang*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Nurmasari, K. (2020). *Identifikasi Kesulitan Belajar Renang Gaya Dada Mahasiswa Pjkr S1 Angkatan 2018*. Yogyakarta.
- Pitwanto. (2019). *Belajar renang gaya dada mudah dan menyenangkan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
-

- Respaty, M. (2009). Manajemen Pembelajaran Metode Block Practice Dan Prinsip Dap Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Siswa Kelas Iii Sekolah Dasar Negeri Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.
- Rulianto, G., & Mulyanto, R. (2017). Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai Hydro Therapy terhadap Penurunan Intensitas Kambuh pada Penyakit Asma. Penelitian Eksperimen pada Siswa di Adyas Aquatic Club Sumedang.
- Subagyo. (2017). Pendidikan olahraga renang dalam perspektif aksiologi. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Zipp, & Gentile. (2010). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors and school performance. *Journal of Adolescence*.