

**PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN RENANG *STREAMLINE*
BOARD SEBAGAI ALAT BANTU TEKNIK LUNCURAN RENANG
UNTUK ANAK USIA DINI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

Rose Nur Azimina

2115030016

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA UN PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi oleh:

Rose Nur Azimina
2115030016

Judul:

**PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN RENANG *STREAMLINE*
BOARD SEBAGAI ALAT BANTU TEKNIK LUNCURAN RENANG
UNTUK ANAK USIA DINI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal 17 Juni 2025

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
NIDN.0714078903

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

Rose Nur Azimina

2115030016

Judul:

PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN RENANG *STREAMLINE BOARD* SEBAGAI ALAT BANTU TEKNIK LUNCURAN RENANG UNTUK ANAK USIA DINI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS

FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal: 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd.
3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rose Nur Azimina
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/ tgl. Lahir : Kediri, 21 Oktober 2001
NPM : 2115030016
Fak/Jur./Prodi : FIKS / S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juni 2025

Yang menyatakan



Rose Nur Azimina

NPM: 2115030016

MOTTO

Man 'amila ṣāliḥan falinafsihī wa man asā`a fa 'alaihā

*Barang siapa yang mengerjakan amal baik maka (pahalanya)
untuk dirinya sendiri dan barang siapa mengerjakan perbuatan
jahat, maka (dosanya) untuk dirinya sendiri.*

Long story short, I survived

(Taylor Swift)

PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya cintai dan sayangi, khususnya kedua orang tua. Terima kasih telah mendukung dan selalu mendoakan saya hingga akhirnya berhasil menyelesaikan tugas akhir ini serta mendapatkan gelar sarjana seperti yang mereka impikan. Terima kasih atas perjuangan dan pengorbanan yang dilakukan untuk saya, semoga dengan gelar ini jalan menuju kesuksesan untuk membahagiakan Bapak dan Ibu.
2. Skripsi ini saya persembahkan untuk dosen pembimbing Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd. dan Bapak Wing Prsetya Kurniawan, M.Pd. karena telah membimbing dengan sabar.

ABSTRAK

Rose Nur Azimina Pengembangan Alat Bantu Latihan Renang *Streamline Board* Sebagai Alat Bantu Teknik Luncuran Renang Untuk Anak Usia Dini, Skripsi penjas FIKS UN PGRI 2025.

Kata Kunci: Pengembangan Streamline Board

Penelitian pengembangan alat bantu latihan *streamline board* sebagai alat bantu teknik luncuran yang bertujuan untuk melakukan streamline renang dengan baik dan benar. Serta untuk melatih posisi kaki yang benar saat melakukan gerakan meluncur. Dengan pengembangan ini dapat digunakan sebagai alat bantu latihan renang streamline.

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development (R&D)* prosedur penelitian ini mengacu pada Sugiyono yang melewati 9 tahap yaitu mencari potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba materi. Subjek uji coba kepada 8 anak dari club Dragon Wira Yudha Swimming, siswa club renang Surya Aquatic dengan jumlah 5 siswa, siswa club renang Galaxy Aquatic dengan jumlah 10 siswa, siswa club renang Putra Arwana dengan jumlah 12 siswa.. Teknik pengumpulan data berupa wawancara dan kuesioner (angket)

Kesimpulan dari penelitian ini adalah: Penelitian tentang alat bantu *streamline board* berbahan spoons untuk alat bantu teknik luncuran yang bertujuan untuk melakukan streamline renang dengan baik dan benar. Serta untuk melatih posisi kaki yang benar saat melakukan gerakan meluncur. Alat bantu memenuhi standar kevalidan berdasarkan penilaian ahli, kepraktisan melalui uji coba pengguna, dan keefektifan membuktikan bahwa penggunaan alat bantu *streamline board* mampu untuk melatih keseimbangan gerak anak usia dini dan digunakan untuk menumbuhkan minat dan motivasi anak untuk berenang. Alat bantu *streamline board* dapat dikategorikan sangat layak dan dapat digunakan tanpa revisi untuk meningkatkan teknik meluncur dalam renang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN RENANG *STREAMLINE BOARD* SEBAGAI ALAT BANTU TEKNIK LUNCURAN RENANG UNTUK ANAK USIA DINI” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr Zainal Afandi, M.Pd. Selaku rektor UN PGRI Kediri yang memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda, M. Pd. Selaku Kepala Progam Studi PENJAS UN PGRI Kediri.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan wawasan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Wing Prasetya Kurniawan, M, Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan wawasan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Pelatih club dan siswa club dragon Wira Yudha Swimming, Surya Aquatic, Galaxy Aquatic, Putra Arwana yang telah memberikan izin dan menerima untuk melakukan penelitian disana.
7. Semua keluarga serta orang-orang terdekat saya yang selalu memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	1
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Pengembangan	11
BAB II.....	12
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	12
B. Landasan Teori.....	12
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III.....	35
A. Model Pengembangan	35
B. Prosedur Pengembangan	36
1. Potensi dan Masalah.....	35
2. Mengumpulkan Informasi	37
3. Desain Produk	38
4. Validasi Desain	37

5. Revisi Produk	43
C. Lokasi, Subyek Penelitian dan Jadwal Penelitian	44
1. Lokasi Penelitian	44
2. Subyek Penelitian	44
3. Jadwal Penelitian	45
D. Uji Coba Produk.....	45
1. Petunjuk Penilaian	46
2. Desain Uji Coba	46
E. Instrumen Pengumpulan Data	47
1. Kuesioner.....	47
2. Validasi Instrumen	47
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	49
A. Hasil Studi Pendahuluan	49
B. Pengujian Model Terbatas.....	56
C. Pengujian Model Perluasan.....	64
D. Validasi Model	70
E. Pembahasan Hasil Penelitian	85
1. Spesifikasi Model.....	85
2. Prinsip-prinsip, Keunggulan, dan Kelemahan Model	85
3. Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi	89
BAB V.....	92
A. Simpulan	92
B. Implikasi.....	92
C. Saran-Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Pernyataan	41
Tabel 3. 2 Instrumen Pernyataan	42
Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian	45
Tabel 3. 4 Petunjuk Penilaian	48
Tabel 3. 5 Skor.....	48
Tabel 4. 1 Desain Alat Renang Streamline	53
Tabel 4. 2 Hasil Validasi Ahli Materi	56
Tabel 4. 3 Hasil Validasi Ahli Media.....	58
Tabel 4. 4 Hasil Validasi Ahli Praktisi.....	59
Tabel 4. 5 Hasil Uji Coba Angket siswa Dragon Wira Yudha Swimming.....	62
Tabel 4. 6 Hasil Uji Coba Angket siswa club renang Surya Aquatic	64
Tabel 4. 7 Hasil Uji Coba Angket siswa club renang Galaxy Aquatic	65
Tabel 4. 8 Hasil Uji Coba Angket siswa club renang Putra Arwana	67
Tabel 4. 9 Hasil uji validitas siswa Dragon Wira Yudha Swimming	73
Tabel 4. 10 Hasil uji reliabilitas siswa Dragon Wira Yudha Swimming.....	64
Tabel 4. 11 Hasil uji validitas siswa club renang Surya Aquatic	75
Tabel 4.12 Hasil uji reliabilitas siswa club renang Surya Aquatic	77
Tabel 4. 13 Hasil uji validitas siswa club renang Galaxy Aquatic.....	78
Tabel 4. 14 Hasil uji reliabilitas siswa club renang Galaxy Aquatic	80
Tabel 4. 15 Hasil uji validitas siswa club renang Putra Arwana.....	81
Tabel 4. 16 Hasil uji reliabilitas siswa club renang Putra Arwana	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Prosedur Pengembangan.....	36
Gambar 3. 2 Contoh bahan.....	38
Gambar 3. 3 Contoh Desain	39
Gambar 4.1. Desain Model Hasil Uji Coba Terbatas	63
Gambar 4.2 Model Hipotik	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentahan Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	94
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	95
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	97
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	98
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian Surya Aquatic.....	99
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian Putra Arwana.....	100
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian GalaxyAquatic	101
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian Dragon Wirayudha.....	102
Lampiran 10 Validasi Ahli Media	103
Lampiran 11 Validasi Ahli Materi	106
Lampiran 12 Validasi Ahli Praktisi.....	108
Lampiran 13 Sertifikat Plagiasi	110
Lampiran 14 Angket Penelitian	111
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan untuk menjaga tubuh agar tetap bugar. Olahraga merupakan aktifitas fisik dengan melibatkan seluruh anggota tubuh secara terencana serta terstruktur dan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Rudiansyah et al., 2017). Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (“UU RI No.11,” 2022). Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga. Seseorang melakukan olahraga memiliki keinginan dan tujuan yang berbeda- beda. Olahraga sendiri sudah populer di masyarakat, dan setiap manusia memiliki tujuan masing-masing dalam berolahraga, antara lain olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga kebugaran, olahraga kesehatan, dan olahraga prestasi (“UU RI No. 3,” 2005). Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Menurut Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2007:37) olahraga dibagi berarti serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana

yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat dan atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan ('UU RI No.3,' 2005).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI No.3 Tahun 2005). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012) yang menyatakan bahwa. "Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang

optimal yaitu input dan process (Cholik, 2007). Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005). Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 20).

Olahraga sangat penting bagi kesehatan, setiap orang dapat melakukan aktivitas olahraga baik di darat, di air maupun di udara. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kesehatannya seperti bola basket, bola voli, lari, tenis, bulutangkis, sepak bola, renang, arung jeram dan sebagainya. Salah satu olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat sekitar kita adalah olahraga air yaitu renang. Renang merupakan salah satu kegiatan olahraga yang

digemari masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga renang dapat dilakukan mulai dari anak kecil, orang dewasa, bahkan sampai manula (Angguntia, 2013: 1). Renang merupakan olahraga air yang sangat kompleks karena seluruh anggota tubuh mulai dari kepala sampai kaki membutuhkan gerak dan koordinasi yang baik (Widiastuti, W., & Hamamah, F, 2017). Olahraga renang, sebagai aktivitas rekreasi yang populer di berbagai kalangan, menawarkan sejumlah keuntungan, terutama bagi tumbuh kembang dan pemeliharaan kesehatan tubuh (Christiani, 2014). Baik pria maupun wanita, secara individu maupun berkelompok, dapat memanfaatkan renang sebagai sarana pendidikan, pemulihan kondisi fisik, hingga pencapaian prestasi olahraga. Olahraga renang dilakukan di dalam air dengan berbagai macam bentuk teknik dan gaya. Dewasa ini olahraga renang telah mengalami banyak perkembangan sesuai dengan tujuannya masing-masing baik itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk rekreasi maupun untuk tujuan prestasi. Menurut Agus Supriyanto (2005: 2) olahraga renang memiliki banyak manfaat, antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya pengiriman atlet-atlet renang pada even-even perlombaan atau pertandingan renang di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Olahraga prestasi khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan

yang terlembaga dengan struktur organisasi formal, sehingga perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat. Hal ini hampir dilakukan di semua negara termasuk di negara Indonesia yang berusaha keras melakukan pembinaan atlet renang sejak usia dini. Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh bibit atlet renang yang berbakat dan berpotensi, pemantauan bakat harus mulai dilakukan sejak dari usia dini. Pemantauan ini dilakukan guna mengetahui bakat atlet untuk dibina lebih lanjut.

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan di air, maka dari itu dibutuhkan kemampuan meluncur, mengapung, mengatur napas agar dapat melakukan beberapa keterampilan dalam beraktivitas di air. Seperti menurut Rizkiyansyah & Mulyana, (2019: 114) “renang adalah salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh anak-anak sampai orang dewasa dimana perenang berupaya mengapung dan mengangkat tubuh agar tidak tenggelam yang bisa dilakukan di air tawar maupun di air asin (lautan)”. Terdapat beberapa gaya dalam olahraga renang diantaranya gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas, selain itu dalam perlombaan renang banyak sekali nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak yang ditentukan. Olahraga renang memiliki beberapa teknik gaya diantaranya, gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Seorang atlet renang, selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Denny Anggeri dalam wawancara (2019), gerak dasar renang ada beberapa hal yang perlu diketahui di antaranya adalah: 1. pertama belajar dengan melatih pernafasan, tekniknya yaitu

tarik nafas panjang melalui mulut lalu tahan, 2. kedua masukan wajah ke dalam air, tahan nafas sebisa mungkin lalu ambilah nafas secara perlahan-lahan dengan menggunakan hidung dan mulut secara bersamaan, dalam hal ini anak diajarkan pernafasan supaya dapat beradaptasi di dalam air, 3. Setelah menguasai dengan baik mengatur pernafasan yang baik, selanjutnya mencoba gerakan meluncur dari dinding kolam, dimulai dengan berdiri pada dasar kolam kemudian salah satu telapak kaki menempel pada dinding kolam untuk siap menolak, dengan sikap kedua belah tangan berkaitan pada kedua jarinya dimana lengan lurus mengarah ke atas dan sebagai patokan kedua lengan lurus dengan menyentuh telinga kedua jari berkaitan lurus berada di atas kepala. Bungkukkanlah tubuh, sehingga kedua ujung tangan dapat menyentuh permukaan air, selanjutnya doronglah bagian telapak kaki yang semula ditempelkan pada dinding secara perlahan-lahan untuk melakukan luncuran, pada saat sebelum melakukan luncuran ambilah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut lalu buanglah sisa udara di bawah permukaan air pada saat melakukan luncuran secara bertahap serentak menolakkan telapak kaki dari dinding kolam, 4. setelah terbiasa melakukan luncuran, selanjutnya ialah latihan kaki. Meluncur dengan menggerakkan kaki keatas dan ke bawah dengan ritme yang teratur. Latihan kaki ini dilakukan secara berulang ulang untuk dapat membuat gerakan kaki yang stabil, 5. jika meluncur dengan kaki yang digerakan sudah terbiasa, maka selanjutnya menggunakan papan luncur sebagai pegangan agar tubuh tetap seimbang dan mengapung dengan sempurna. Meluncur dengan papan harus dengan kondisi yang rileks dan tidak tegang karena sikap yang tegang memungkinkan sulit mengendalikan posisi tubuh yang berakibat tubuh turun

kebawah, 6. dengan memegang papan dengan salah satu tangan, tangga satunya mulai latihan gerakan teknik tangan gaya bebas. Belajar teknik tangan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang sehingga biasa merasakan keseimbangan sikap inilah nantinya digunakan pada saat berenang.

Dari beberapa teknik dasar renang di atas, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh perenang adalah *streamline* atau mengapung. Kemampuan tubuh untuk berada di atas rata-rata air adalah sangat penting di dalam melaksanakan aktivitas cabang olahraga air. Seseorang yang memiliki kemampuan *streamline* dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar berenang pada tingkat pemula maupun keberhasilan dalam mencapai prestasi pada tingkat lanjut (James G. Hay (1995:169-170)).

Streamline yaitu posisi tubuh lurus tidak melengkung, tangan lurus dan rapat berada di belakang telinga serta kaki lurus tidak boleh terbuka sama sekali. Posisi kaki yang rapat dan lurus dapat membuat tubuh rata-rata air atau *streamline*. Dan telapak kaki menghadap ke atas atau jinjit juga dapat membuat tubuh menjadi *streamline*. *Streamline* yang benar adalah posisi tubuh dekat dekat permukaan air dengan badan yang lurus dan stabil. Badan yang rileks juga mempengaruhi teknik *streamline*, karena badan yang rileks akan semakin ringan dan mengapung ke permukaan air. *Streamline* adalah posisi tubuh rata-rata air mulai dari ujung tangan sampai kaki pada saat berenang. Posisi *streamline* adalah posisi pada saat meluncur di permukaan air posisi badan lurus mulai dari tangan sampai kaki.

Kendala saat melakukan *streamline* adalah posisi kaki yang sering terbuka atau tidak menempel satu sama lain. Hal ini dapat membuat resisten air masuk dan tubuh menjadi tenggelam. Selain itu juga telapak kaki menghadap ke bawah karena posisi kaki yang demikian yang menyebabkan kesulitan *streamline*. Tangan yang sering kali masih ditekuk serta tidak berada tepat dibelakang telinga. Hal tersebut membuat posisi kepala yang tinggi dan tidak lurus dengan garis lurus tubuh. Selain itu, apabila seseorang takut air maka akan kesulitan untuk melakukan *streamline*. Dan menyebabkannya tidak bisa menyelam. Kendala lainnya apabila anak belum berani dan tidak mau menyelam dan belum bisa menahan nafas di air.

Alat yang biasanya digunakan pelatih untuk membantu *streamline* adalah papan pelampung. Saat melakukan awalan meluncur seseorang memegang papan pelampung tersebut untuk bantuan tangan agar lurus. Selain itu dapat menggunakan *pull boy* sebagai alat bantu pegangan meluncur dan agar tubuh dapat *streamline*. Jika tidak menggunakan alat bantu dapat dengan posisi tangan yang rapat dan berada dibelakang telinga dan dipegangi oleh pelatih. Beberapa pelatih tidak menggunakan alat tetapi ada teknik tersendiri untuk membantu *streamline*, dengan mengajarkan teknik pernapasan yang benar agar anak mau menyelam. Selain itu juga menguatkan mental dan membuat tertib seseorang yang masih belum biasa menyelam. Alat bantu lainnya menggunakan papan *safety* atau pelampung punggung.

Tingkat efisien papan pelampung tersebut untuk membantu posisi tangan agar lurus dan bertumpu pada papan, sedangkan dengan alat bantu *streamline board* yang akan dikembangkan oleh penulis yang berfokus pada posisi telapak kaki .

Streamline board tersebut dapat membantu seseorang membiasakan posisi kaki jinjit saat melakukan luncuran dan dapat membuat tubuh menjadi *streamline*. *Streamline board* bisa digunakan untuk mengetahui sejauh mana luncuran yang didapatkan. Tingkat efisien alat bisa dilihat dengan tebal dan tipisnya alat apabila digunakan untuk anak yang masih takut dengan air, dan disesuaikan ukuran kaki pada anak yang menggunakan.

Streamline atau mengapung merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting untuk menunjang teknik-teknik renang lainnya. Menurut James G Hay (1995:17) *streamline body position* adalah posisi tubuh diusahakan sedatar mungkin sehingga mendekati permukaan air. Posisi ini sangat membantu untuk perenang mengurangi tahanan pada dorongan ke depan. Hal ini akan lebih efektif dalam penggunaan gerakan serta efisien terhadap penggunaan tenaga sehingga perenang dapat berenang lebih cepat. Posisi badan yang sejajar dengan permukaan air mendapat resistensi kecil karena penampang yang terkena tahanan terkecil dibandingkan posisi-posisi badan yang lain

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis akan melakukan penelitian pengembangan alat bantu latihan *streamline board* sebagai alat bantu teknik luncuran yang bertujuan untuk melakukan *streamline* renang dengan baik dan benar. Serta untuk melatih posisi kaki yang benar saat melakukan gerakan meluncur. Dengan pengembangan ini dapat digunakan sebagai alat bantu latihan renang *streamline*.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka batasan masalah pada penelitian ini adalah terdapat masalah pokok “Apa yang menyebabkan anak kesulitan dalam melakukan *streamline* atau meluncur?” Pengembangan alat latihan renang *streamline board* ini dapat membantu melakukan bagaimana teknik *streamline* yang baik dan benar pada anak usia dini (usia minimal 6 tahun) dan bagaimana cara mengatasi hal tersebut serta dapat melakukan teknik *streamline* yang sesuai.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah, yaitu:

1. Apakah model pengembangan alat bantu *streamline board* dapat meningkatkan teknik meluncur dalam renang?
2. Apakah model pengembangan alat bantu *streamline board* layak digunakan untuk teknik meluncur pada anak usia dini?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan model alat bantu *streamline board* untuk meningkatkan teknik meluncur dalam renang.
2. Menganalisa kelayakan alat bantu *streamline board* untuk teknik meluncur pada anak usia dini

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan dan modifikasi alat bantu latihan *streamline* renang untuk melatih teknik luncuran anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M. R., & Riswanto, A. (2019). Pengaruh latihan swimming board terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas club Garuda Laut Palopo. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Palopo, 1*-12.
- Amini, M. (2014). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 65. repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf
- Apriliyanto, B., & Hartoto. (2017). Pengaruh penerapan alat bantu pull buoy dan papan luncur terhadap hasil belajar renang gaya bebas (crawl stroke). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 5*(2).
- Armisesna, H., & Sefriana, N. (2021). Hubungan antara kelentukan persendian pinggul dan panjang tungkai dengan renang gaya bebas siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science And Education Journal*, 2(2).
- Badruzaman, H. 2007. Bahan Ajar Renang untuk Pemula, Lanjutan dan Penyempurnaan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bahauddin, M. A., Utama, D. K. A., & Hakim, A. A. (2023). Studi Cross Sectional Antropometri Anak Usia 7-12 Tahun Dataran Rendah. *Journal of Education and Sport Science*, 4(1).
- Bakti, S. L. B., & Ngawis, P. (n.d.). *TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNAGRAHITA DI SLB BAKTI PUTRA NGAWIS KABUPATEN GUNUNGKIDUL THE LEVELS OF GROSS MOTOR ABILITY OF MENTALLY RETARDED* Keywords : gross motor , quantitative descriptive , mentally retarded children , SLB Bakti Putra Ngawis. 1–13.
- Dinata, R.M., S. Nurrochmah dan T. Sugiarto. 2015. Pengembangan Variasi Model Latihan Renang Gaya Bebas Untuk Pemula Di Perkumpulan Renang Taman Harapan Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol. 25 No. 1 : 48-55.
- Febrianta, Y. (2016). Alternatif mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini dengan aktivitas akuatik (berenang). *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 85-95
- Haviz, M. (2016). Research and development; penelitian di bidang kependidikan yang inovatif, produktif dan bermakna. *Ta'dib*, 16(1).
- Islam, P., Usia, A., & Pd, M. (2023). *DALAM MENGENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI PAUD*.
- Jeminel. (2023). Efektifitas hasil belajar teknik gerak kaki pada renang gaya dada menggunakan media bantu papan pelampung. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(1), 1765-1775. Putra, R. L., & Rahmat, A. (2024). Meningkatkan kepercayaan diri melalui pembelajaran renang: Sebuah penelitian systematic literature review. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahraagaan), 5*(1), 2723- 584.
- Listiono. 2013. Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu pada Siswa Kelas X.2 SMA Budaya Bandar Lampung 2013/2014. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Bandar Lampung.

- Mardesia. 2004. Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta :Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Mirhan, O., Betty, J., & Jusuf, K. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi, 12*(1), 86.
- Murwantoko, M., Diniarti, E., & Triyanto, T. (2019). Isolation, characterization and pathogenicity of Edwardsiella tarda a causative disease on freshwater fish in Yogyakarta. *Jurnal Perikanan Universitas Gadjah Mada, 21*(1), 2502-5066.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak, 4*(1)
- Rahima., A. Ahmad dan W. Yunitaningrum. 2013. Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) dalam Olahraga Renang pada Mahasiswa Penjaskesrek UNTAN Angkatan 2013. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Ramadhan, D.M. dan S. Hartoto. 2018. Pengaruh Alat Bantu Swim Board Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 6 No. 2 : 221-224.*
- Rizkiyansyah, A. dan B. Mulyana. 2019. Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga. Vol. 11 No. 2: 112-122.*
- Sahputra, M.K. 2016. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Model Bermain Pada Siswa Smk Negeri 7 Bandar Lampung. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
- Sanjaya, D., & Rediani, N. (2022). Berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, 6*(2), 297–305.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Utami, S.D. 2018. Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung Dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.