

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

PERBEDAAN PENGGUNAAN METODE BELAJAR KOORDINASI GERAK KAKI DAN TANGAN 3-1 DENGAN 1-3 DALAM PENCAPAIAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA SISWA KELAS IV -A SDN MASANGAN KULON

Kintana Azzahra

Universitas PGRI Adi Buana

Email : kintana.azzahra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah dampak penerapan metode latihan koordinasi gerakan kaki dan tangan pola 3-1 dibandingkan dengan pola 1-3 terhadap pencapaian hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas IV-A SDN Masangan Kulon. Penelitian ini melibatkan 26 siswa sebagai partisipan. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan rancangan two-group pretest-posttest, yang memungkinkan peneliti membedakan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok yang berbeda. Alat pengumpulan data berupa tes keterampilan renang gaya dada sejauh 25 meter yang dilaksanakan pada tahap awal (pretest) dan tahap akhir (posttest). Untuk menguji hipotesis yang dirumuskan, data dianalisis menggunakan uji independent sample t-test. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui program SPSS versi 25, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,228. Angka ini melebihi ambang signifikansi 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode latihan dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode koordinasi 3-1 maupun 1-3 memiliki tingkat efektivitas yang setara dan keduanya layak diterapkan secara optimal dalam pembelajaran renang gaya dada pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci : Renang, Metode 3-1, dan Metode 1

Abstract

This study aims to examine the impact of implementing the 3-1 foot and hand coordination training method compared to the 1-3 method on the learning outcomes of breaststroke swimming among fourth-grade students at SDN Masangan Kulon. The study involved 26 students as participants. A quantitative approach was employed using a two-group pretest-posttest design, which enabled the researcher to compare

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published Juli 2025

Plagiarism Checker No 235

Prefix DOI :

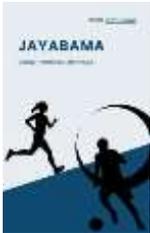
[10.6732/jayabama.v1i2.365](https://doi.org/10.6732/jayabama.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

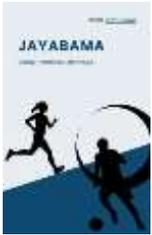
learning outcomes before and after treatment across two different groups. The data collection instrument consisted of a 25-meter breaststroke swimming skills test administered during the pretest and posttest stages. To test the formulated hypothesis, data analysis was conducted using the independent sample t-test. Based on the analysis results using SPSS version 25, a significance value (2-tailed) of 0.228 was obtained. This value exceeds the significance threshold of 0.05, indicating that there is no significant difference between the two training methods in improving breaststroke swimming skills. Therefore, it can be concluded that both the 3-1 and 1-3 coordination methods demonstrate equivalent effectiveness and can be optimally applied in the teaching of breaststroke swimming to elementary school students.

Keywords: *Swimming, Method 3-1 and Method 1.*

PENDAHULUAN

Olahraga dipandang sebagai aktivitas fisik yang diikuti dengan kekuatan jasmani dan kemampuan mental, yang digunakan untuk peningkatan keterampilan serta kebugaran tubuh. Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara individu maupun berkelompok, serta dapat dinikmati oleh semua lapisan usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Oleh Cholik Mutohir, olahraga diartikan sebagai sebuah proses terstruktur yang memuat pengembangan potensi fisik dan mental individu maupun kelompok dalam masyarakat, dengan tujuan membentuk manusia Indonesia seutuhnya sesuai dengan nilai-nilai Pancasila (Bangun, 2016). Salah satu aspek penting dalam olahraga, terutama pada permainan bola seperti futsal, adalah keterampilan melakukan passing. Passing seringkali dikaitkan dengan pemahaman strategi permainan, komunikasi antarpemain, serta kecepatan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan. Oleh sebab itu, latihan passing secara konsisten dan terstruktur perlu dilakukan agar performa tim dapat ditingkatkan. Dengan adanya pengoperan bola yang dilakukan secara cepat, tepat, dan dengan kekuatan yang sesuai, maka kelancaran permainan akan terbantu dan peluang mencetak gol dapat tercipta dengan baik.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat adalah olahraga air. Aktivitas ini biasanya dilaksanakan di area berair seperti kolam renang, laut, sungai, maupun danau. Cabang olahraga air di antaranya meliputi renang, polo air, loncat indah, serta renang perairan terbuka. Dari semua cabang tersebut, renang dianggap sebagai yang paling mendasar dan populer karena dapat dilakukan oleh siapa saja dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik serta psikologis (Elzas, 2021). Selain bermanfaat untuk kesehatan, renang juga dapat dijadikan sebagai sarana rekreasi dan relaksasi. Manfaat dari olahraga ini meliputi penurunan tingkat stres, peningkatan rasa percaya diri, penguatan fungsi otak, pencegahan penuaan dini, serta pemeliharaan kebugaran tubuh (Farizal Imansyah & Akbar Tanjung, 2020). Aktivitas renang juga



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

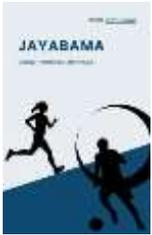
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

diminati oleh anak-anak meskipun mereka belum menguasainya sepenuhnya, menunjukkan bahwa renang dapat dijadikan media pembelajaran jasmani yang menyenangkan. Dalam bidang pendidikan, pelajaran jasmani diakui memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosial peserta didik. Tujuannya meliputi pengembangan keterampilan gerak, pembiasaan pola hidup sehat, serta pembentukan karakter moral dan sosial (Yudha Prawira, Prabowo & Febrianto, 2021). Renang pun diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani, terutama dalam penguatan keberanian dan kemampuan motorik anak.

Masa anak-anak dianggap sebagai periode paling tepat untuk diperkenalkan dengan kegiatan berenang. Bempa menyatakan bahwa usia 3 hingga 7 tahun merupakan waktu yang optimal untuk mengenalkan renang, sedangkan usia 10–12 tahun merupakan masa yang sesuai untuk mempelajari cabang olahraga tertentu secara lebih mendalam, dan usia 16–18 tahun adalah fase puncak prestasi atletik (Subagyo, 2005). Oleh karena itu, pengenalan gerakan dasar renang seperti meluncur, pernapasan di dalam air, serta koordinasi tubuh perlu diberikan sejak dini. Gaya renang terdiri dari empat jenis, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Dari keempat gaya tersebut, gaya dada dianggap sebagai yang paling mudah untuk diajarkan kepada anak-anak karena teknik pernapasannya cukup sederhana, hanya dengan mengangkat kepala ke atas permukaan air (Ihsan et al., 2024). Untuk pengembangan keterampilan dasar renang, beberapa tahap perlu dilalui oleh anak-anak, di antaranya pengenalan air, teknik meluncur, gerakan kaki dan tangan, serta koordinasi keseluruhan gerakan secara sistematis (Arifin, 2013). Dalam pembelajaran gaya dada, sinkronisasi gerakan kaki dan tangan perlu dilatih agar efisiensi gerakan di dalam air dapat dicapai. Dua metode latihan yang kerap digunakan adalah metode 3-1, yaitu tiga kali gerakan kaki diikuti satu kali gerakan tangan, dan metode 1-3, yaitu satu kali gerakan kaki disertai tiga kali gerakan tangan. Kedua metode tersebut diakui memiliki pengaruh yang berbeda dalam pembelajaran teknik koordinasi gaya dada renang, khususnya pada anak sekolah dasar (Ihsan et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif serta metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah two-group pretest-posttest design, di mana dua kelompok perlakuan dibandingkan. Pada kelompok pertama, diberikan latihan dengan metode koordinasi gerakan 3-1, yakni tiga kali gerakan kaki diikuti oleh satu kali gerakan tangan. Sementara itu, pada kelompok kedua, digunakan metode 1-3, yaitu satu kali gerakan kaki disertai dengan tiga kali gerakan tangan. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh peserta didik kelas IV-A di SDN Masangan Kulon. Dari populasi tersebut, sebanyak 26 siswa telah dijadikan sampel melalui teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data berupa tes keterampilan renang gaya dada sejauh 25 meter, yang dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan (pretest dan posttest) untuk mengukur peningkatan hasil belajar. Program latihan dilaksanakan selama lima minggu dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu secara terstruktur dan konsisten. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

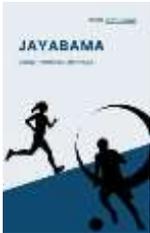
telah dilakukan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Tahap kedua, uji homogenitas telah dilaksanakan guna mengetahui keseragaman varians antar kelompok. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilaksanakan menggunakan paired sample t-test untuk melihat pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok, serta independent sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode latihan yang diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan mulai tanggal 15 November hingga 11 Desember 2024. Subjek penelitian terdiri dari 26 peserta didik kelas IV-A SDN Masangan Kulon. Pengumpulan data telah dilakukan melalui pelaksanaan tes keterampilan renang gaya dada sejauh 25 meter, yang dilaksanakan sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest) diberikan kepada peserta didik. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai perbedaan tingkat efektivitas antara metode pembelajaran koordinasi gerakan kaki dan tangan 3-1 dengan metode 1-3 terhadap hasil belajar renang gaya dada. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari proses latihan yang telah dijalani peserta didik dengan menggunakan kedua metode tersebut, kemudian dianalisis untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan kemampuan renang terjadi pada masing-masing kelompok. Berikut ini disajikan data hasil penelitian yang telah diperoleh.

1. Uji Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dua kelompok eksperimen telah dilibatkan, dengan masing-masing kelompok terdiri atas 13 peserta didik. Dari hasil tes yang telah dilaksanakan, diperoleh bahwa pada kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan metode pembelajaran koordinasi gerakan 3-1, nilai rata-rata pretest tercatat sebesar 70,15 dengan standar deviasi 14,159, sedangkan nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan menjadi 83,31 dengan standar deviasi 11,078. Sementara itu, pada kelompok yang dilakukan perlakuan menggunakan metode 1-3, nilai rata-rata pretest diperoleh sebesar 67,62 dengan standar deviasi 14,268, dan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 77,46 dengan standar deviasi 12,959. Berdasarkan data tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa peningkatan nilai rata-rata telah terjadi pada kedua kelompok setelah perlakuan diberikan, yang menunjukkan adanya perkembangan positif pada capaian hasil belajar renang gaya dada melalui penerapan masing-masing metode pembelajaran yang telah diterapkan.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Tabel 4. 1 Analisis Regresi Linear Sederhana

Sumber: SPSS 25

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelompok 3-1	13	50	95	70.15	14.159
Posttest Kelompok 3-1	13	64	95	83.31	11.078
Pretest Kelompok 1-3	13	50	95	67.62	14.268
Posttest Kelompok 1-3	13	55	95	77.46	12.959
Valid N (listwise)	13				

2. Uji Normalitas

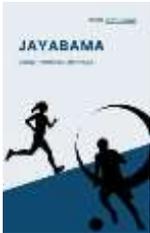
Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data telah dilaksanakan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov melalui bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Pengujian ini ditujukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh telah mengikuti pola distribusi normal, yang merupakan salah satu prasyarat dalam penerapan analisis statistik parametrik. Berdasarkan hasil uji normalitas, ditemukan bahwa seluruh variabel yang dianalisis memiliki nilai signifikansi yang melebihi angka 0,05. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan terhadap distribusi normal. Secara lebih rinci, baik pada kelompok eksperimen yang dikenai perlakuan dengan metode koordinasi gerakan 3-1 maupun pada kelompok yang diberikan perlakuan dengan metode 1-3, pada tahap sebelum dan sesudah perlakuan (pretest dan posttest), seluruhnya menunjukkan hasil yang konsisten, dengan nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov berada di atas batas 0,05. Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi distribusi normal dan layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik parametrik.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

Sumber: SPSS 25

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Pretest Kelompok 3-1	Posttest Kelompok 3-1	Pretest Kelompok 1-3	Posttest Kelompok 1-3
N		13	13	13	13
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	70.15	83.31	67.62	77.46
	Std. Deviation	14.159	11.078	14.268	12.959
Most Extreme Differences	Absolute	.188	.253	.196	.181
	Positive	.165	.146	.196	.158
	Negative	-.188	-.253	-.182	-.181
Test Statistic		.188	.253	.196	.181
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.022 ^c	.182 ^c	.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.					
b. Calculated from data.					
c. Lilliefors Significance Correction.					
d. This is a lower bound of the true significance.					

3. Uji Homogenitas



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Pengujian homogenitas dalam penelitian ini telah dilaksanakan dengan tujuan untuk mengevaluasi kesamaan varians antar kelompok data yang dianalisis. Pengujian ini dianggap penting untuk memastikan terpenuhinya asumsi homogenitas sebelum analisis statistik parametrik dilakukan pada tahap selanjutnya. Kriteria yang digunakan dalam interpretasi hasil pengujian adalah sebagai berikut: apabila nilai signifikansi (p) yang diperoleh melebihi angka 0,05, maka varians data dinyatakan seragam (homogen); sebaliknya, apabila nilai p kurang dari 0,05, maka varians data dianggap tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas yang telah diperoleh, diketahui bahwa nilai signifikansi berdasarkan rata-rata (based on mean) adalah sebesar 0,425. Karena nilai ini lebih besar daripada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data antar kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang seragam, atau dengan kata lain, data telah memenuhi asumsi homogenitas.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas

Sumber: SPSS 25

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Renang Gaya Dada	Based on Mean	.658	1	24	.425
	Based on Median	.853	1	24	.365
	Based on Median and with adjusted df	.853	1	23.782	.365
	Based on trimmed mean	.684	1	24	.416

4. Hasil Uji Hipotesis

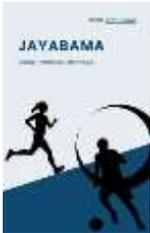
Dalam penelitian ini, uji paired sample t-test telah digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar renang gaya dada setelah perlakuan diberikan pada masing-masing kelompok. Pada kelompok yang dikenai perlakuan dengan metode koordinasi gerakan 3-1, hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan adanya peningkatan antara nilai pretest dan posttest yang signifikan secara statistik. Sementara itu, pada kelompok yang diberikan perlakuan dengan metode 1-3, hasil pengujian juga memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan setelah perlakuan dilaksanakan.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired Sample T Test

Sumber: SPSS 25

Paired Samples Test		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper		
Pair 1	Pretest & Posttest Kelompok 3-1	13.154	5.900	1.636	-16.719	-9.589	8.039	.000
Pair 2	Pretest & Posttest Kelompok 1-3	9.846	4.652	1.290	-12.657	-7.035	7.631	.000

Berdasarkan hasil analisis data pada masing-masing kelompok, ditemukan bahwa peningkatan yang signifikan dalam kemampuan renang gaya dada telah terjadi setelah peserta didik mengikuti pelatihan dengan metode tertentu. Pada kelompok yang diberikan pembelajaran



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

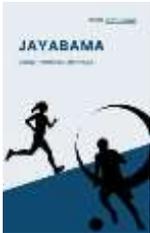
melalui pendekatan koordinasi gerakan 3-1, hasil uji paired sample t-test memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan setelah intervensi diberikan. Hal serupa juga terlihat pada kelompok yang menggunakan metode koordinasi 1-3, di mana hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang menandakan bahwa peningkatan signifikan juga terjadi pada kelompok ini setelah pelaksanaan perlakuan. Selanjutnya, untuk melakukan perbandingan efektivitas antara kedua pendekatan tersebut, uji independent sample t-test telah dilaksanakan. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,228, yang lebih besar daripada batas signifikansi 0,05. Artinya, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara efektivitas metode 3-1 dengan metode 1-3 dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Berdasarkan temuan ini, kedua metode latihan dapat dinyatakan memiliki efektivitas yang setara dalam kontribusinya terhadap peningkatan keterampilan renang gaya dada, sehingga keduanya dapat diterapkan secara optimal dalam proses pembelajaran olahraga pada tingkat sekolah dasar.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Independent Sample T Test
Sumber: SPSS 25

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Interval of the Difference	Confidence Interval of the Difference
									Lower	Upper
Hasil Belajar Renang Gaya Dada	Equal variances assumed	.658	.425	1.236	24	.228	5.849	4.729	-3.913	15.605
	Equal variances not assumed			1.236	23.433	.228	5.849	4.729	-3.926	15.611

Berdasarkan data dan penjelasan yang telah dipaparkan, terbukti bahwa latihan koordinasi gerakan kaki dan tangan dengan metode 3-1 maupun 1-3 yang dilaksanakan selama sembilan kali pertemuan telah memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan renang gaya dada pada peserta didik. Metode 3-1 (tiga kali tendangan kaki diikuti satu kayuhan tangan) terbukti lebih efektif diterapkan, karena peserta didik dapat lebih cepat menguasai teknik renang dengan adanya penekanan pada gerakan kaki yang berfungsi memberikan kestabilan tubuh di dalam air. Kondisi ini mempermudah peserta didik dalam melakukan gerakan tangan secara optimal (Sandra Arhesa, 2020).

Metode 1-3 (satu kali tendangan kaki disertai tiga kali kayuhan tangan) juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan renang peserta didik, meskipun terdapat kendala koordinasi akibat dominasi gerakan tangan yang dilakukan sebelum tubuh mencapai kestabilan. Pendekatan ini sesuai untuk tahap penguatan otot lengan, namun kurang tepat bagi pemula yang belum menguasai keseimbangan tubuh dengan baik (Sandra Arhesa, 2020). Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata nilai posttest pada kelompok metode 3-1 lebih tinggi (83,31) dibandingkan dengan



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

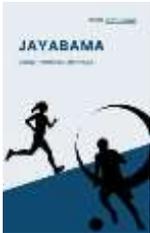
kelompok metode 1-3 (77,46). Namun, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,228 ($> 0,05$) mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kedua metode tersebut. Penemuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Yudha Prawira et al. (2021), yang menekankan bahwa pengenalan gerakan dari bagian tubuh dengan ukuran lebih besar (kaki) lebih efektif dalam pembelajaran olahraga air karena memberikan dasar stabilitas tubuh saat bergerak di air. Meski demikian, efektivitas metode pembelajaran dapat bergantung pada kondisi fisik masing-masing peserta didik, seperti kekuatan otot dan tingkat fleksibilitas. Oleh sebab itu, penyesuaian metode pembelajaran berdasarkan kemampuan individual peserta didik perlu dilakukan oleh guru untuk memperoleh hasil yang optimal dalam pembelajaran renang gaya dada (Sartono & Adityatama, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan diawali identifikasi permasalahan pembelajaran renang gaya dada, yang kemudian ditindaklanjuti melalui penerapan dua metode latihan, yaitu metode koordinasi gerakan 3-1 dan metode 1-3, pada peserta didik kelas IV-A SDN Masangan Kulon. Prosedur penelitian dimulai dengan pelaksanaan tes awal keterampilan renang sejauh 25 meter, dilanjutkan dengan pembagian peserta didik ke dalam dua kelompok menggunakan teknik ordinal pairing. Kelompok pertama mendapatkan perlakuan berupa latihan dengan metode 3-1, sedangkan kelompok kedua mengikuti metode 1-3. Setelah serangkaian latihan dilakukan, peserta kembali menjalani tes akhir dengan format yang sama seperti pada tes awal. Hasil analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 menunjukkan bahwa metode koordinasi 3-1 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal yang sama juga berlaku pada kelompok dengan metode 1-3, yang memperoleh nilai signifikansi identik sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menandakan efektivitas metode tersebut dalam meningkatkan hasil belajar renang. Meskipun nilai rata-rata posttest pada kelompok metode 3-1 tercatat lebih tinggi sebesar 5,84 poin dibandingkan kelompok metode 1-3, hasil uji independent sample t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode tersebut, dengan nilai signifikansi sebesar 0,228 ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua pendekatan pelatihan memiliki efektivitas yang relatif setara dalam mendukung pencapaian hasil belajar renang gaya dada.

DAFTAR PUSTAKA

Arhesa, S., Sofyan, D. and Ramadhan, M.F. (2020) 'Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat', *Jurnal Respects*, 2(2), pp. 57–62. Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD), 1(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v1i1.1523>.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Bangun, S.Y. (2016) 'Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia', *Publikasi Pendidikan*, 6(3). Available at <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Elzas, E.N. (2021) 'Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang', *Jpoe*, 3(1), pp. 109–119. Available at <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.121>.
- Farizal Imansyah and Akbar Tanjung (2020) 'Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons)', *Penjaskesrek Journal*, 7(1), pp. 188–203. Available at: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>.
- Ihsan, A. et al. (2024) 'Pelatihan Renang Gaya Dada dengan Metode Water Games bagi Anak-anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar', *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 43–48. Available at: <https://journal.mediazayna.org/index.php/literaabdi/index>.
- Subagyo (2005) 'Faktor penting dalam pembelajaran renang anak sekolah dasar', *Cakrawala Pendidikan*, pp. 107–123.
- Sandra Arhesa, S.Si., M.P. (2020) *Buku Jago Renang untuk Pemula Nasional & Internasional*.
- Sartono, S. and Adityatama, F. (2018) 'Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Pada Anak Usia 8 Tahun', *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), p. 112. Available at: <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.262>.
- Subagyo (2005) 'Faktor penting dalam pembelajaran renang anak sekolah dasar', *Cakrawala Pendidikan*, pp. 107–123.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E. and Febrianto, F. (2021) 'Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review', *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), pp. 300–308. Available at: <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>.