

Pengaruh Media Swimming Board Terhadap Hasil Belajar Renang Siswa Kelas 3 SDN 4 Cimone Tangerang

Intan Citra Maharani^{*1}, Dr. Wendri Maryadi, M.Pd.²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

³Universitas Pamulang

*e-mail: intancitra392@gmail.com

Abstrak

Renang merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat umum terutama anak-anak karena kegiatan yang menyenangkan yaitu bermain dengan air. Berenang olahraga populer sebagai pengembangan tubuh secara menyeluruh. Penguasaan keterampilan renang dasar merupakan kemampuan penting yang seharusnya dimiliki perenang pemula seperti anak-anak dan siswa sekolah dasar, mengingat meningkatnya resiko kecelakaan terkait air di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Dalam penguasaan renang dasar perlu adanya pembelajaran dan juga latihan. Salah satu alat yang digunakan untuk melakukan pembelajaran dan pelatihan renang yaitu swimming board. Fungsi dari swimming board sendiri digunakan untuk alat bantu yang mana digunakan tumpuan mengapung diatasnya.

Pembelajaran renang di Indonesia terutama di sekolah masih menghadapi banyak kendala yang harus diperhatikan. Masalah yang sering terjadi adalah terbatasnya fasilitas yang layak antara lain sarana yang ada. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 4 Cimone Tangerang dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh media swimming board terhadap hasil belajar renang pada siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 SDN 4 Cimone Tangerang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media swimming board berpengaruh signifikan terhadap kemampuan renang pada siswa. Media swimming board yang digunakan efektif meningkatkan kemampuan renang pada siswa.

Kata kunci: media swimming board, pembelajaran renang, hasil belajar

Abstract

Swimming is one of sports that is general public especially children because of the fun activity of playing with water. Swimming an exercise is popular as an all around body developer. Basic swimming skills are for beginner swimmers are like children and elementary school children, particularly in response to increasing risks of water related incidents within school and community environments. In mastering basic swimming skills it is necessary to learn and practice. One of the tools used to learn and practise is the swimming board. The function of the swimming board is as a tool used as a pedestal to float on it.

Swimming learning in Indonesia, especially in school, stillfaces many obstacles that must be considered. The problem that often occurs is the limited availability of adequate facilities among others the existing facilities. This community service programme was implemented at SDN 4 Cimone Tangerang with the objective of this study is to analyse the influence of learning using swimming board media for swimming learning outcomes in students. The population in a 3th student at SDN 4 Cimone Tangerang. This study uses a qualitative approach. The data collection carried out in this study was by interview, observation, and documentation. The results of the study showed that learning using swimming board media had a significant effect on students interest and swimming ability. Swimming board media used effectively improves swimming skills in students.

Keywords: swimming board media, swimming lessons, learning outcomes.

1. PENDAHULUAN

Renang merupakan sebuah cabang olah raga yang keberadaannya sudah ada sejak berabad-abad silam. Hal itu terdokumentasikan melalui ditemukannya lukisan perenang didinding gua perenang yang ada di Mesir Lukisan-lukisan di gua tersebut menggambarkan orang-orang yang berenang dengan gaya bebas dan gaya yang menyerupai binatang saat

berenang. Keberadaan renang pada saat itu merupakan salah satu insting untuk bertahan hidup baik untuk bernuruh, menyeberangi air maupun menyelamatkan diri agar tidak tenggelam. Sekarang renang dilakukan dengan bermacam-macam tujuan, antara lain untuk refresing, hobi maupun professional turnamen. Renang juga merupakan cabang olah raga yang tidak mengenal batas usia maupun batas wilayah. Renang digemari oleh kaum laki-laki maupun perempuan, dari balita hingga lanjut usia. Di pedesaan, masyarakatnya biasa melakukan renang di sungai. Di daerah pesisir, anak-anak bermain sekaligus melatih kemampuan renang di tepi pantai. Di daerah perkotaan banyak ditemukan kolam renang sebagai tempat olahraga air ini.

Renang merupakan satu diantara cabang olahraga aquatik. Renang adalah upaya untuk menggerakkan semua bagian tubuh di atas permukaan air. Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat (Mujahir, 2004:166), sedangkan menurut Abdoelah (1981:270) renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin(laut). Sementara menurut Erlangga (2010:75) renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan membangkitkan perasaan berani. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, renang adalah nomor olahraga berupa lomba cepat atau gerakan indah di air dengan jarak tertentu, dalam atau luar ruangan.

Aktivitas renang dapat dilakukan sebagai kegiatan rekreasi, hobi, atau olahraga. Jika dilakukan secara rutin, berenang akan memberikan banyak manfaat untuk tubuh, baik secara fisik maupun psikis. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat diperoleh dengan berenang:

1. Menghilangkan stress. Selain meningkatkan energy tubuh, berenang membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks. Tak heran jika banyak orang yang merasa lebih santai dan terbebas dari rasa stress dengan berenang.
2. Meningkatkan stamina tubuh. Berenang secara rutin akan membuat stamina tubuh dan daya tahan jantung pun menjadi lebih baik. Selain itu, orang yang rajin berenang lebih mudah sembuh saat mengalami cedera otot.
3. Meringankan sakit dan nyeri. Aktivitas berenang tidak membuat jaringan ikat dalam tubuh menjadi tegang sehingga olahraga ini sangat baik dilakukan oleh orang yang memiliki keterbatasan fisik. Berenang juga berguna untuk meningkatkan sakit dan nyeri pada penderita sakit punggung kronis, artritis, dan osteoporosis.
4. Baik untuk ibu hamil. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang boleh dilakukan, bahkan disarankan untuk ibu hamil, selama kehamilannya sehat dan normal. Berenang membuat otot perut dan otot bahu ibu hamil menjadi kuat serta meredakan nyeri sendi. Selain bagi ibu, berenang juga baik untuk kesehatan janin.
5. Mencegah obesitas. Gerakan renang membuat hampir seluruh bagian tubuh bekerja sehingga jumlah kalori yang dibakar sangat besar. Berenang selama 1 jam dapat membakar 800-900 kalori.
6. Sarana bermain dan rekreasi. Hampir semua anak dan balita sangat menyukai permainan air. Karena itu kolam renang dapat menjadi sarana bermain, rekreasi dan belajar anak. Selain menyehatkan, berenang bias merangsang gerakan motorik anak, otot anak akan berkembang, tubuhnya lentur, dan pertumbuhan badan meningkat.
7. Menghilangkan rasa takut terhadap air. Berenang bisa menjadi terapi bagi yang memiliki rasa takut (fobia) terhadap air. Untuk menghindari rasa takut pada air, ada baiknya jika orang tua membiasakan anaknya bermain air dan berenang sejak bayi.
8. Menumbuhkan sikap positif. Berenang sangat baik untuk menumbuhkan sikap-sikap positif dalam diri seseorang. Orang yang rutin berenang pada umumnya memiliki keberanian, rasa percaya diri, dan kemandirian yang tinggi.
9. Meningkatkan kemampuan social. Berenang bersama teman sekolah atau rekan kerja dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, juga meningkatkan kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan orang lain.

Merujuk pada Permendikbud no 21 tahun 2016 yang membahas tentang standard isi pendidikan dasar dan menengah, terdapat ruang lingkup materi Pendidikan Jasmani, Olahraga,

dan Kesehatan (PJOK) adalah berbagai gerak dasar dan aktivitas fisik olahraga serta beberapa teknik dasar permainan bola besar, teknik permainan bola kecil, atletik, teknik dasar bela diri, aktivitas fisik dan komponen kebugaran terkait kesehatan dan terkait keterampilan, senam, renang dan kesehatan. Salah satu dari ruang lingkup materi yang diajarkan adalah renang. Renang merupakan salah satu olah raga yang disenangi oleh anak-anak apalagi anak sekolah dasar. Gerakan renang dapat memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh mereka. Berenang juga melatih anak mengatur pernapasan, dengan demikian akan membuat paru-paru menjadi lebih kuat dan mengurangi risiko terkena penyakit asma. Dengan berenang, kalori pada badan mereka akan lebih mudah terbakar, membentuk dan menguatkan otot, serta dapat meningkatkan fungsi jantung, mengurangi stress, hingga menambah tinggi badannya. Renang dapat menuntut keberanian anak karena harus berani untuk memasukkan kepala di dalam air. Sehingga adanya renang sangat berguna untuk menanamkan keberanian, percaya diri serta keselamatan diri atau orang lain. Pada usia sekolah dasar penguasaan keterampilan renang dasar menjadi semakin essensial mengingat priode ini merupakan fase perkembangan dimana koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan kepercayaan diri anak sedang berkembang dengan pesat. Selain itu kemampuan berenang dan kesadaran keselamatan air dinilai krusial sebagai bagian upaya pencegahan kecelakaan poerairan, nyang menurut berbagai laporan masih menjadi salah satu penyebab utama insiden pada kelompok usia remaja awal di Indonesia.

Pembelajaran renang di Indonesia terutama di sekolah masih menghadapi banyak kendala dan tantangan yang harus diperhatikan. Masalah yang sering terjadi adalah terbatasnya fasilitas yang layak antara lain sarana pembelajaran yang ada. Fasilitas menempati peran penting dalam belajar renang terutama mendukung performa berenang. Kelengkapan alat dalam melakukan olahraga di air penting terutama dalam peningkatan keterampilan gerak dasar renang. Dengan beberapa kendala yang dialami dalam melakukan pembelajaran renang terutama bagi pengajar dapat menggunakan alat bantu sebagai kemudahan dalam pembelajaran. Alat bantu tersebut diantaranya swimming board. Swimming board atau disebut juga papan apung yang kegunaannya untuk membantu keseimbangan tubuh perenang pada saat berada di air, terutama digunakan untuk membantu seseorang ketika akan belajar berenang. Swimming board adalah alat yang sering digunakan dalam latihan renang, tetapi manfaatnya jauh melampaui sekadar sebagai alat bantu. Dengan menggunakan swimming board, perenang dapat focus pada teknik kaki mereka tanpa harus mengkhawatirkan gerakan lengan. Ini membantu meningkatkan kekuatan otot dan daya dorong, sehingga perenang dapat lebih efisien saat berenang. Selain itu, alat ini juga memperbaiki postur tubuh di dalam air, yang sangat penting untuk mengoptimalkan gaya renang. Selain manfaat teknis, swimming board juga berfungsi sebagai alat motivasi bagi perenang pemula maupun anak-anak. Dengan memberikan rasa aman dan dukungan tambahan, swimming board mendorong mereka untuk berlatih lebih giat dan percaya diri di dalam air. Latihan yang menyenangkan dengan swimming board dapat meningkatkan keterampilan renang serta mengurangi rasa takut pada air. Dengan demikian, swimming board tidak hanya sekadar alat bantu, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan keterampilan dan kecintaan terhadap renang. Untuk meningkatkan pengalaman dan pemahaman anak perlu digunakan media yang dapat membuat pembelajaran lebih efisien, tetapi juga meningkatkan pemahaman siswa melalui pengalaman langsung dengan materi yang diajarkan.

Setiap sekolah pastinya terdapat pembelajaran PJOK. Pembelajaran PJOK di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan mental siswa. Demikian juga di SDN 4 Cimone Tangerang propinsi Banten. Salah satu aktivitas mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 4 Cimone adalah olahraga renang. Dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN 4 Cimone Tangerang, penelitian dilakukan untuk menganalisis pengaruh media swimming board terhadap hasil belajar renang siswa, populasi yang diambil dari siswa siswi kelas 3A. Berdasarkan hasil observasi awal ditemukan beberapa masalah dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK renang yang dilakukan oleh siswa-siswi kelas 3A SDN 4 Cimone Tangerang, yaitu diketahui banyak siswa belum bisa berenang. Kondisi tersebut tercermin dari sikap dan perilaku siswa saat kegiatan praktik renang di kolam renang, siswa hanya duduk-duduk di pinggir kolam

renang tidak berani masuk ke dalam kolam. Ada beberapa anak yang mencoba belajar berenang menggunakan alat bantu renang. Dengan adanya keterbatasan jumlah alat bantu renang ini menyebabkan proses pembelajaran renang terhambat. Sebagai akibat lebih lanjut siswa mengalami kesulitan untuk belajar renang. Dengan adanya alat bantu antara lain swimming board diharapkan dapat memudahkan siswa dalam peningkatan keterampilan gerak dasar renang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh swimming board terhadap hasil belajar renang siswa kelas 3 SD.

2. METODE

2.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang kaya dan mendalam tentang fenomena yang diteliti, dalam hal ini pengaruh penggunaan media swimming board terhadap hasil belajar siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa :

2.1.1. Observasi

Menurut Marshall dalam (Sugiyono, 2016) menyatakan bahwa, "through observation, the researcher learn behavior and the meaning attached to those behavior". Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut. Metode observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan baik secara langsung maupun secara tidak langsung di lapangan (Joesyiana, 2018a). Menurut Sugiyono (2020:203) observasi adalah teknik pengumpulan data dengan mengamati secara langsung objek yang akan diteliti. Mengamati secara langsung peristiwa atau fenomena yang terjadi merupakan focus penelitian pada teknik observasi. Dalam penelitian ini peneliti langsung hadir ke SDN 4 Cimone Tangerang dan ruangan kelas 3A tempat proses pembelajaran. Peneliti juga hadir langsung ke Tropikana water park Tangerang, kolam renang tempat siswa mengikuti kegiatan praktik belajar berenang dengan mengamati langsung kegiatan yang dilakukan oleh siswa.

Tabel 1. Pedoman Observasi

No	Aspek yang diamati	Indikator	Sumber
1.	Observasi fisik/lingkungan sekolah dan tempat pembelajaran	Letak, alamat sekolah dan tempat pembelajaran renang Keadaan sekolah dan keadaan tempat pembelajaran renang Sarana dan prasarana sekolah Lingkungan tempat pembelajaran renang	Observasi
2.	Observasi pembelajaran renang	Suasana pembelajaran renang Pelaksanaan pembelajaran renang Perilaku siswa dalam pembelajaran renang	Observasi

2.1.2. Wawancara

Menurut (Moelong, 2012) menjelaskan wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Menurut Sugiyono (2020:114) wawancara merupakan pertemuan dua orang bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat membangun makna dalam suatu topic tertentu. Wawancara dapat digunakan untuk mengumpulkan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang diteliti dan peneliti

ingin mengetahui keterangan informasi yang didapatkan. Dalam penelitian ini peneliti melalukan wawancara dengan guru pembina dan siswa.

Tabel 2. Pedoman wawancara untuk siswa

Faktor	Indikasi
Internal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pendapat anda tentang pembelajaran renang ? 2. Kenapa anda memilih mengikuti/tidak mengikuti pembelajaran renang ? 3. Apakah anda menyukai pembelajaran renang ? kenapa ? 4. Apakah anda memiliki trauma khusus dalam pembelajaran renang ? 5. Apakah anda memiliki riwayat penyakit yang dapat mengganggu pembelajaran renang ?
Eksternal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pendapat anda tentang kolam renang yang digunakan dalam pembelajaran renang ? 2. Sepengetahuan anda, teman-teman yang tidak mengikuti pembelajaran renang itu bkenapa ? 3. Apakah selama pembelajaran renang pernah menggunakan alat bantu seperti pelampung misalnya ? 4. Materi apa yang diajarkan dalam pembelajaran renang ?

Tabel 3. Pedoman wawancara untuk guru

No	Indikasi Pertanyaan
1.	Materi pembelajaran renang dapat dilaksanakan atau tidak ? Mengapa SDN 4 Cimone memilih melaksanakan pembelajaran renang, Pak ?
2.	Bagaimana proses pembelajaran renang di kelas 3 SDN 4 Cimone ?
3.	Mengapa Bapak tidak menggunakan media/alat bantu ketika memberikan materi dalam pembelajaran renang ?
4.	Ketika pembelajaran renang, apakah semua siswa aktif ?
5.	Bagaimana Bapak menyikapi siswa yang pasif dalam pembelajaran renang ?

2.1.3. Dokumentasi

Menurut (Sugiyono, 2018) teknik dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2019:314) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu baik bberupa tulisan, gambar atau karya-karya monumental. Dokumentasi ini merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan juga wawancara pada penelitian. Dalam penelitian ini peneliti berusaha mendokumentasi kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dalam proses observasi maupun wawancara.

2.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 di SDN 4 Cimone Tangerang yang beralamat di Jl. Untung Suropati No. 2 RT.001/RW.007, Cimone Jaya, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114. Penelitian juga dilaksanakan di kolam renang Tropikana Water Park Tangerang, yang berlokasi di Jalan Raya Merdeka Nomor 51 Cimone Tangerang Banten.

2.3. Target/Sasaran

Siswa kelas 3A SDN 4 Cimone adalah target utama dari media swimming board yang akan digunakan. Oleh karena itu, penting untuk mendapatkan informasi dari siswa tentang bagaimana mereka ingin belajar berenang dan bagaimana mereka inggin menggunakan media swimming board.

2.4. Subjek Penelitian

Peserta kegiatan adalah siswa kelas 3A SDN 4 Cimone Tangerang yang mengikuti ekstrakurikuler renang yang dilaksanakan di fasilitas kolam renang Tropikana Water Park tak jauh dari SDN 4 Cimone, sehingga memungkinkan bagi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di lokasi dengan aman dan terkoordinasi. Kegiatan pembelajaran berupa kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah pada hari jumat pada pukul 15.30 s.d. 16.30 WIB. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang bersikap pasif dengan tidak mengikuti pembelajaran renang dikarenakan tidak bisa melakukan gerakan renang berdasarkan pengakuan dan konfirmasi guru.

2.5. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terbagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi studi pendahuluan, penyusunan proposal penelitian, dan persiapan instrument penelitian seperti pedoman observasi dan wawancara. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, dimana peneliti melakukan observasi langsung terhadap pembelajaran renang, melakukan wawancara dengan guru olahraga dan siswa kelas 3A, serta mengumpulkan data lain yang relevan. Tahap terakhir adalah tahap analisis data, dimana data yang telah terkumpul dianalisis secara kualitatif menggunakan teknik analisis data tematik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman observasi dan pedoman wawancara, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data tematik. Kedua instrument dan teknik analisis tersebut dipilih karena sesuai dengan jenis penelitian kualitatif yang dilakukan. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti informed consent, anominitas, dan kerahasiaan data. Peneliti berkomitmen untuk menjaga objektivitas dan neutralitas dalam penelitian ini agar hasil yang diperoleh dapat diandalkan dan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam penggunaan media swimming board di sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Observasi Pembelajaran Renang

Berdasarkan observasi yang dilakukan, ditemukan beberapa temuan utama tentang pembelajaran renang di SDN 4 Cimone, yaitu :

- Guru menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi, seperti demonstrasi, latihan, dan permainan.
- Guru olahraga menggunakan media pembelajaran yang sederhana, seperti papan tulis dan peluit.
- Siswa menunjukkan tingkat keterlibatan yang cukup tinggi dalam pembelajaran renang.
- Siswa menunjukkan motivasi yang tinggi untuk belajar renang.
- Keterampilan berenang siswa menunjukkan peningkatan setelah mengikuti pembelajaran renang.

3.2. Media Swimming Board

Berenang merupakan salah satu aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran fisik siswa. Berenang meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Selain itu, berenang juga dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur (lutfianto, Herpandika & Kurniawan, 2021). Meskipun berenang memiliki banyak manfaat, pembelajaran renang seringkali dihadapkan dengan beberapa tantangan seperti:

- Kurangnya minat dan motivasi siswa. Banyak siswa yang merasa takut atau tidak tertarik dengan berenang. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengalaman traumatis di air, rasa malu, atau kurangnya informasi tentang manfaat berenang.
- Keterbatasan sarana dan prasarana. Sekolah seringkali memiliki keterbatasan sarana dan prasarana untuk pembelajaran renang, seperti kolam renang, peralatan renang, dan

instruktur renang yang qualified.

- Metode pembelajaran yang kurang menarik. Metode pembelajaran renang yang konvensional dan kurang menarik dapat membuat siswa bosan dan tidak termotivasi untuk belajar.

Media swimming board dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi tantangan-tantangan dalam pembelajaran renang.

Swimming Board atau papan renang adalah alat bantu renang yang sangat berguna bagi pemula. Ketika menggunakan swimming board bisa lebih cepat menguasai teknik dasar renang saat di kolam renang.

Metode pembelajaran menggunakan papan renang sangatlah penting bagi siswa yang masih belajar berenang. Mekaniknya adalah dengan cara kedua tangan memegang atau menggenggam dibagian samping papan dengan tangan lurus kedepan, hal ini agar siswa mudah melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya bebas (crawl stroke). Papan luncur ini memiliki daya apung tinggi, dengan memiliki bentuk dasar dan membuat badan agar streamline dan mengapungkan badan diatas permukaan air. Swimming board dapat memberikan gaya reaksi tekanan air. Besarnya gaya reaksi dari swimming board adalah daya apungnya dapat menahan badan agar mengapung di atas air dengan badan lurus atau streamline, sehingga perenang bias menyusuri air dengan menggerakkan kaki.

Ukuran dan bentuk dari swimming board ini mampu mengangkat beban sebesar 100 kg. Menurut Permana (2016) (Permana 2020) swimming board berbentuk persegi dan terbut dari karet ataupun bahan plastic, pada bagian atas terdapat pegangan. Fungsi dari swimming board ialah :

- 1). Jika digunakan dibadan atau dada berfungsi untuk menopang berat tubuh seseorang ketika belajar gerakan renang sehingga dapat mengurangi berat tubuh.
- 2). Berfungsi bagi tangan sebagai pegangan untuk memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan gaya bebas (crawl) agar pelampung tidak terlepas.
- 3). Berfungsi bagi perenang untuk melatih gerakan kaki dalam renang gaya bebas.
- 4). Sebagai alat bantu penyeimbang badan ketika berada dipermukaan air.

Selanjutnya Permana (2016) (Permana,2020) menjelaskan mengenai kelebihan menggunakan swimming board ini adalah sebagai berikut :

- 1). Frekuensi metode pembelajaran lebih banyak karena setiap perenang satu pelampung.
- 2). Perenang lebih senang karena lebih cepat mengetahui hasil yang didapat dengan gerakan yang berpindah tempat.
- 3). Perbaikan gaya akan lebih mudah karena pelampung akan membantu perenang pemula untuk membuat posisi streaming.
- 4). Akan cepat menguasai bagian-bagian dari renang.

Jenis-jenis Swimming Board dan fungsinya :

- 1). Kickboard : alat ini melatih gerakan kaki atau tendangan. Dengan focus kickboard bias focus pada kekuatan dan efisiensi tendangan kaki.
- 2). Pull buoy : berfungsi untuk menjaga kaki tetap mengapung sehingga bias focus pada gerakan menarik air dengan lengan.
- 3). Hand paddles: alat ini berbentuk seperti dayung kecil dan menambah resistensi air saat menarik air. Hal ini akan membuat otot lengan bekerja lebih keras.

Posisi awal yang benar saat menggunakan swimming board :

- 1). Pegang board dki depan dada. Tempatkan board di depan dada dan sejajarkan dengan bahu.
- 2). Tubuh lurus. Usahakan tubuh dalam posisi lurus, dari kepala hingga kaki. Posisi ini akan membantu untuk menjaga keseimbangan dan memudahkan dalam melakukan gerakan.
- 3). Kaki menggantung. Biarkan kedua kaki menggantung di belakang. Jangan menekuk lutut atau mengangkat kaki terlalu tinggi.

Teknik dasar menggunakan swimming board :

- 1). Latihan tendangan. Fokuskan gerakan kaki dengan menggunakan kickboard. Cobalah berbagai jenis tendangan, seperti flutter kick, frog kick, atau dolphin kick.
- 2). Latihan lengan. Gunakan pull buoy atau hand paddles untuk melatih gerakan lengan. Fokuskan pada gerakan menarik air yang kuat dan efisien.

3). Latihan pernapasan. Cobalah bernapas ke atas atau ke depan.

Temuan observasi menunjukkan bahwa pembelajaran renang dengan media swimming board menghasilkan beberapa keunggulan dibandingkan pembelajaran renang konvensional, yaitu :

3.1. Efektivitas Penggunaan Media Swimming Board

Temuan observasi menunjukkan bahwa pembelajaran renang dengan media swimming board menghasilkan beberapa keunggulan dibandingkan pembelajaran renang konvensional, yaitu :

- Tingkat keterlibatan siswa yang lebih tinggi. Siswa lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran renang dengan media swimming board. Hal ini disebabkan oleh media yang menarik dan interaktif, sehingga siswa lebih mudah focus dan termotivasi untuk belajar.
- Motivasi belajar siswa yang lebih tinggi. Media swimming board mampu meningkatkan motivasi siswa karena menarik, interaktif, dan sesuai dengan gaya belajar siswa.
- Keterampilan berenang siswa yang lebih baik. Hasil analisis data menunjukkan bahwa keterampilan berenang siswa yang mengikuti pembelajaran renang dengan media swimming board mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pembelajaran renang konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa media swimming board dapat membantu siswa belajar berenang dengan lebih efektif dan efisien.
- Temuan wawancara dengan guru olahraga dan siswa juga menunjukkan bahwa pembelajaran renang dengan media swimming board memiliki beberapa keunggulan dibandingkan pembelajaran konvensional, yaitu :
Guru olahraga merasa bahwa media swimming board membantu mereka dalam mengajar berenang dengan lebih efektif.
Siswa merasa bahwa media swimming board membantu mereka dalam belajar berenang dengan lebih mudah dan menyenangkan. Media swimming board menarik dan interaktif, sehingga siswa lebih mudah focus dan termotivasi untuk belajar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, media swimming board memberikan beberapa dampak positif terhadap proses pembelajaran renang, yaitu :

3.1.1. Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran.

Media swimming board memiliki kemampuan untuk menyederhanakan proses penyampaian materi dan mempermudah pemahaman siswa terhadap teknik-teknik berenang yang diajarkan. Membantu siswa untuk lebih mudah memahami dan meniru teknik-teknik berenang yang diajarkan. Membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi mereka juga dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dan mendapatkan umpanbalik langsung atas pemahaman mereka. Membantu siswa untuk belajar dengan cara yang paling efektif bagi mereka. Guru dapat menyampaikan materi dengan lebih jelas dan mudah dipahami, sehingga siswa dapat lebih focus dan termotivasi untuk belajar. Hal ini ultimately mengarah pada peningkatan efektivitas pembelajaran renang.

3.1.2. Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa.

Media swimming board memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri. Hal ini memiliki beberapa manfaat, seperti :

- Fleksibilitas waktu belajar. Siswa dapat belajar kapanpun dan dimanapun mereka mau, tanpa harus terikat dengan waktu dan tempat pembelajaran formal. Hal ini memungkinkan siswa untuk belajar di luar jam pelajaran dan menyesuaikan waktu belajar mereka dengan jadwal pribadi.
- Meningkatkan rasa tanggung jawab dan motivasi. Belajar secara mandiri dengan dengan

media swimming board dapat membantu siswa untuk mengembangkan rasa tanggung jawab dan motivasi mereka dalam belajar.

- Meningkatkan rasa percaya diri. Kemampuan untuk belajar secara mandiri dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa merasa mampu untuk belajar sendiri dan mencapai tujuan belajar mereka tanpa harus selalu bergantung pada bantuan orang lain.

Dengan belajar secara mandiri, siswa dapat lebih bertanggung jawab atas proses belajar mereka sendiri dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam belajar berenang.

3.1.3. Menumbuhkan Kreativitas dan Inovasi dalam Pembelajaran.

Dengan media swimming board guru dapat memanfaatkannya untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dapat memotivasi siswa untuk belajar dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap teknik-teknik berenang. Mendorong siswa untuk saling berbagi pengalaman dan bertukar tips dalam belajar berenang. Dengan menggunakan media swimming board guru dapat membuat pembelajaran renang menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan efektif.

Media swimming board memberikan banyak manfaat bagi proses pembelajaran renang seperti meningkatkan efektivitas pembelajaran, meningkatkan kemndirian belajar siswa, dan menumbuhkan kreativitas dan inovasi dalam pembelajaran. Dengan memanfaatkan media swimming board secara optimal, guru dapat membantu siswa untuk belajar berenang dengan lebih efektif dan efisien, sehingga mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran renang yang telah ditetapkan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media swimming board efektif dalam meningkatkan keterampilan dan kegemaran berenang siswa kelas 3A SDN 4 Cimone Tangerang. Media swimming board dapat membantu siswa dalam memahami teknik-teknik berenang dengan lebih mudah dan menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi belajar berenang dan tingkat kegemaran berenang siswa. Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk meningkatkan efektivitas media swimming board di masa depan. Media swimming board yang berkualitas tinggi dan menarik dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar berenang. Guru perlu dilatih dan dikembangkan kemampuannya dalam menggunakan media-media pembelajaran renang agar dapat memanfaatkan secara optimal dalam proses pembelajaran. Sekolah perlu meningkatkan sarana dan prasarana pembelajaran renang, untuk mendukung penggunaan media swimming board secara efektif. Dukungan dari pihak sekolah dan orang tua siswa sangat penting dalam menyediakan sarana dan prasarana yang mmadai, serta memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa untuk belajar berenang. Dengan menerapkan rekomendasi-rekomendasi tersebut, diharapkan media swimming board dapat loebih optimal dalam meningkatkan keterampilan dan kegemaran berenang siswa, sehingga mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran renang yangt telah ditetapkan dan menikmati manfaat berenang bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, S. (2018). *Identifikasi Hambatan Pelaksanaan Pembelajaran Renang Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul Tahun 2017/2018*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Bisa Renang Indonesia. *Cara Belajar Renang Menggunakan Papan Renang Dengan Efektif*. Diakses pada 10 Desember 2025 dari <https://bisarenang.id>

Dr. Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPM UNY

Hamalik, O. (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal ashri Publising.

Kurniawati. (2016). *Renang Itu Mudah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

PT KADUJAYA PERKASA. *Manfaat Swimming Board Dalam Latihan Renang*. Diakses pada 10 Desember 2025. dari <https://kadujayaperkasa.com>