

EFEKTIVITAS RENANG GAYA BEBAS DAN GAYA DADA DALAM MENINGKATKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 6-7 TAHUN

M. Imran Hasanudiin¹

¹Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

¹m.imran.hasanuddin@unm.ac.id

Abstract

This study was conducted to evaluate the effect of freestyle and breaststroke swimming training on improving gross motor skills in children aged 6–7 years. The method used was an experiment with a pretest-posttest group design. The sample consisted of 28 children divided into two groups, each with 14 children in the freestyle training group and the breaststroke group. The training program lasted for 8 weeks with an intensity of three times per week. The gross motor aspects measured included agility, balance, body movement coordination, and muscle strength. The measurement data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and a paired sample t-test to see significant differences before and after treatment. The results showed that both groups experienced significant improvements in all aspects of gross motor skills ($p < 0.05$). The freestyle group experienced an increase in agility of 2.5 seconds, balance 6.5 seconds, coordination 1.8 scores, and muscle strength 5.1 times. Meanwhile, the breaststroke group showed an increase in agility of 1.2 seconds, balance 3.6 seconds, coordination 1.1 scores, and muscle strength 2.7 times. A t-test showed a significant difference between the pre-test and post-test in both groups ($p = 0.000$). These results confirm that both groups are effective, but freestyle provides greater improvement than breaststroke. This is consistent with the characteristics of freestyle movements, which are faster, more dynamic, and involve complex coordination.

Keywords: freestyle swimming, breaststroke swimming, gross motor skills, early childhood, training

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengevaluasi pengaruh latihan renang gaya bebas dan gaya dada terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar pada anak berusia 6–7 tahun. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest group design*. Jumlah sampel terdiri atas 28 anak yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 14 anak pada kelompok latihan gaya bebas dan kelompok gaya dada. Program latihan berlangsung selama 8 minggu dengan intensitas tiga kali per minggu. Aspek motorik kasar yang diukur meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi gerak tubuh, serta kekuatan otot. Data hasil pengukuran dianalisis melalui uji normalitas Shapiro-Wilk serta uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan signifikan pada semua aspek motorik kasar ($p < 0,05$). Kelompok gaya bebas mengalami peningkatan kelincahan sebesar 2,5 detik, keseimbangan 6,5 detik, koordinasi 1,8 skor, dan kekuatan otot 5,1 kali. Sedangkan kelompok gaya dada menunjukkan peningkatan kelincahan 1,2 detik, keseimbangan 3,6 detik, koordinasi 1,1 skor, dan kekuatan otot 2,7 kali. Uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test pada kedua kelompok ($p = 0,000$). Hasil ini menegaskan bahwa Keduanya terbukti efektif, namun gaya bebas memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan gaya dada. Hal ini sesuai dengan karakteristik gerakan gaya bebas yang lebih cepat, dinamis, dan melibatkan koordinasi kompleks.

Kata Kunci: renang gaya bebas, renang gaya dada, motorik kasar, anak usia dini, Latihan

Submitted: 2025-09-29

Revised: 2025-10-13

Accepted: 2025-10-20

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia 6-7 tahun, yang mencakup kemampuan anak untuk menggerakkan tubuh dengan menggunakan otot besar. Keterampilan motorik kasar ini sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik lainnya, seperti olahraga dan kegiatan sehari-hari. Salah satu olahraga yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik kasar adalah renang. Renang dikenal sebagai olahraga yang melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh dan dapat meningkatkan kelincahan, kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan. Kedua gaya ini memiliki teknik yang berbeda dan dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Motorik kasar merujuk pada kemampuan untuk mengendalikan dan menggerakkan tubuh menggunakan otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan berenang (Nurulita & Aziz, 2024). Pada anak-anak, perkembangan motorik kasar sangat penting karena mendukung aktivitas sehari-hari, meningkatkan kekuatan tubuh, serta membangun keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik. Kemampuan ini juga berperan penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak pada usia dini. Renang adalah salah satu olahraga yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar secara efektif (Hasanuddin, 2019). Menurut (Hakim, 2022) renang adalah salah satu cabang olahraga air yang melibatkan hampir semua bagian tubuh, sehingga sangat efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik, koordinasi, dan motorik kasar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa renang dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, serta ketahanan tubuh pada anak-anak.

Gaya bebas dan gaya dada merupakan dua gaya renang yang sering dipelajari oleh anak-anak. Gaya bebas dikenal dengan gerakan kaki yang cepat dan posisi tubuh yang lebih horizontal di air, sehingga menjadi salah satu gaya renang yang paling cepat dan paling sering dipilih dalam kompetisi (Hasanuddin, 2019). Gaya bebas umumnya dilakukan dengan posisi tubuh terentang secara horizontal di permukaan air, dengan tangan bergerak secara bergantian dalam pola *windmill* dan kaki melakukan gerakan *flutter kick* (gerakan kaki bergantian naik turun dengan cepat). Gaya bebas lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan, sementara gaya dada lebih berfokus pada pengembangan kekuatan otot dan kestabilan tubuh. Masing-masing gaya renang memiliki karakteristik yang berbeda, namun keduanya sangat bermanfaat bagi perkembangan fisik anak. Oleh karena itu, disarankan untuk mengkombinasikan kedua gaya ini dalam program latihan renang anak-anak untuk mencapai perkembangan motorik kasar yang lebih optimal.

Renang gaya dada adalah salah satu gaya renang yang memiliki gerakan teratur dan sering dianggap sebagai gaya yang lebih mudah dipelajari oleh pemula (Nurulita, 2019). Gaya ini dikenal dengan gerakan tangan dan kaki yang dilakukan bersamaan dalam pola yang terstruktur. Gaya dada juga dikenal dengan sebutan *breaststroke*. Renang gaya dada sangat bermanfaat dalam mengembangkan kekuatan otot, terutama pada otot dada, punggung, dan kaki. Gerakan kaki yang mirip dengan tendangan katak memberikan latihan yang baik untuk kekuatan otot kaki, sedangkan gerakan tangan yang menarik ke dalam memberikan latihan pada otot lengan dan dada (Sistiasih, 2020). Gaya ini juga lebih mudah dikuasai oleh pemula dan sering kali digunakan untuk pemanasan atau untuk memperkenalkan anak-anak pada olahraga renang.

Melihat perbedaan karakteristik gerakan pada kedua gaya renang, perlu dilakukan kajian mengenai bagaimana masing-masing gaya berkontribusi terhadap perkembangan motorik kasar anak, khususnya pada rentang usia 6–7 tahun. Atas dasar itu, penelitian ini difokuskan untuk menelaah sejauh mana efektivitas latihan renang gaya bebas maupun gaya dada dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat tiap gaya renang dalam mendukung pertumbuhan motorik kasar, sekaligus menjadi acuan dalam perencanaan pembelajaran renang pada anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan desain pretest-posttest group design, yang terdiri dari dua kelompok: kelompok yang mengikuti latihan renang gaya bebas dan kelompok yang mengikuti latihan renang gaya dada. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 6-7 tahun yang terdaftar dalam klub renang lokal di Kota Makassar. Sampel penelitian berjumlah 28 anak yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 14 anak. Kelompok pertama mengikuti latihan renang gaya bebas, dan kelompok kedua mengikuti latihan renang gaya dada. Pengukuran motorik kasar dilakukan dengan menggunakan tes yang mengukur kelincahan, keseimbangan, koordinasi tubuh, dan kekuatan otot. Kedua kelompok mengikuti latihan renang selama 8 minggu dengan

frekuensi 3 kali seminggu. Kelompok yang mengikuti gaya bebas dilatih dengan teknik gerakan kaki *flutter kick* dan tangan *windmill*, sementara kelompok gaya dada dilatih dengan teknik gerakan tangan berbentuk lingkaran dan tendangan katak. Setelah 8 minggu, pengukuran motorik kasar dilakukan kembali untuk mengukur perubahan yang terjadi. Data yang diperoleh dari tes motorik kasar dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menguji distribusi normal. Hasil menunjukkan bahwa data kedua kelompok berdistribusi normal, yang memungkinkan penggunaan uji t berpasangan (*paired sample t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskriptif dari pengukuran motorik kasar yang mencakup kelincahan, keseimbangan, koordinasi tubuh, dan kekuatan otot untuk kedua kelompok (renang gaya bebas dan gaya dada)

Tabel 1. Deskripsi Hasil Pengukuran Motorik Kasar Anak Usia 6–7 Tahun

Komponen Motorik Kasar	Kelompok	Pre-test (Mean $\pm$ SD)	Post-test (Mean $\pm$ SD)	Peningkatan (Δ)
Kelincahan	Gaya Bebas	12,8 $\pm$ 1,4 detik	10,3 $\pm$ 1,1 detik	$\uparrow$ 2,5 detik
	Gaya Dada	12,6 $\pm$ 1,3 detik	11,4 $\pm$ 1,2 detik	$\uparrow$ 1,2 detik
Keseimbangan	Gaya Bebas	18,2 $\pm$ 2,3 detik	24,7 $\pm$ 2,5 detik	$\uparrow$ 6,5 detik
	Gaya Dada	18,5 $\pm$ 2,1 detik	22,1 $\pm$ 2,3 detik	$\uparrow$ 3,6 detik
Koordinasi Tubuh	Gaya Bebas	7,4 $\pm$ 0,9 skor	9,2 $\pm$ 0,8 skor	$\uparrow$ 1,8 skor
	Gaya Dada	7,3 $\pm$ 0,8 skor	8,4 $\pm$ 0,9 skor	$\uparrow$ 1,1 skor
Kekuatan Otot	Gaya Bebas	15,7 $\pm$ 2,4 kali	20,8 $\pm$ 2,7 kali	$\uparrow$ 5,1 kali
	Gaya Dada	15,9 $\pm$ 2,1 kali	18,6 $\pm$ 2,5 kali	$\uparrow$ 2,7 kali

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa kedua kelompok menunjukkan peningkatan pada semua komponen motorik kasar setelah program latihan renang selama 8 minggu. Kelincahan: Anak yang berlatih gaya bebas mengalami peningkatan lebih tinggi (penurunan waktu 2,5 detik) dibandingkan dengan gaya dada (1,2 detik). Keseimbangan: Kelompok gaya bebas juga menunjukkan peningkatan keseimbangan yang lebih besar (6,5 detik) dibandingkan dengan gaya dada (3,6 detik). Koordinasi Tubuh: Latihan gaya bebas meningkatkan koordinasi sebesar 1,8 skor, sedangkan gaya dada hanya 1,1 skor. Kekuatan Otot: Keduanya meningkat, namun gaya bebas lebih unggul (5,1 kali) dibandingkan gaya dada (2,7 kali).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok Latihan	Tes	N	Shapiro-Wilk Statistic	Sig. (p)	Keterangan
Gaya Bebas	Pre-test	14	0,962	0,721	Normal
	Post-test	14	0,947	0,512	Normal
Gaya Dada	Pre-test	14	0,955	0,634	Normal
	Post-test	14	0,963	0,754	Normal

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan seluruh data pre-test dan post-test dari kedua kelompok menunjukkan $p > 0,05$, sehingga data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test

Kelompok Latihan	Mean Pre-test	Mean Post-test	t-hitung	Sig. (p)	Keterangan
Gaya Bebas	64,5	78,2	-8,214	0,000	Ada perbedaan signifikan ($p < 0,05$)
Gaya Dada	63,8	71,5	-5,012	0,000	Ada perbedaan signifikan

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan setelah mengikuti latihan flutter kick (gerakan kaki) dan windmill (gerakan tangan) selama 8 minggu, rata-rata skor kemampuan renang anak meningkat dari 64,5 menjadi 78,2. Uji t menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,000$). Ini menandakan bahwa latihan gaya bebas sangat efektif meningkatkan performa renang, terutama pada aspek kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan daya tahan. Sedangkan latihan dengan teknik gerakan tangan berbentuk lingkaran dan tendangan katak juga menunjukkan peningkatan dari 63,8 menjadi 71,5. Hasil uji t menghasilkan $p = 0,000$ ($<0,05$), artinya ada perbedaan signifikan. Peningkatan terutama terjadi pada stabilitas tubuh, kekuatan kaki, dan kontrol gerakan di air.

SIMPULAN

Latihan renang gaya bebas dan gaya dada sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia 6–7 tahun ($p = 0,000$). Namun, data menunjukkan bahwa gaya bebas lebih unggul dengan peningkatan kelincahan sebesar 2,5 detik, keseimbangan 6,5 detik, koordinasi 1,8 skor, serta kekuatan otot 5,1 kali dibandingkan dengan gaya dada. Hal ini membuktikan bahwa karakteristik gerakan gaya bebas, yang menekankan koordinasi antara gerakan kaki flutter kick dan ayunan tangan windmill, mampu merangsang lebih banyak kelompok otot serta melatih kecepatan, keseimbangan, dan daya tahan secara lebih optimal.

Sebaliknya, meskipun gaya dada juga memberikan peningkatan signifikan terutama pada kekuatan otot kaki dan stabilitas tubuh, pencapaiannya relatif lebih rendah dibandingkan dengan gaya bebas. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pemilihan metode latihan renang perlu disesuaikan dengan tujuan pengembangan motorik anak. Untuk meningkatkan aspek kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot secara menyeluruh, gaya bebas lebih direkomendasikan. Implikasi praktis dari temuan ini adalah guru pendidikan jasmani, pelatih, maupun orang tua dapat menjadikan renang gaya bebas sebagai alternatif utama dalam program pembelajaran maupun latihan renang bagi anak usia dini. Namun demikian, kombinasi dengan gaya dada tetap dianjurkan untuk memberikan variasi, memperkuat otot tertentu, dan membangun keterampilan dasar renang yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, H. (2022). Efektifitas Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal SPEED (Sport, Physical Education and Empowerment)*, 5(2), 135–145.
- Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 67–78.
- Nurulita, R. F. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa FIK UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Nurulita, R. F., & Aziz, M. I. M. (2024). Pembelajaran Aktif Melalui Gerakan: Mengeksplorasi Hubungan Motorik-Kognitif Dalam Konteks Pendidikan Jasmani. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(2), 494–504.
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan penguasaan teknik renang gaya dada dengan metode pembelajaran resiprokal. *Jurnal Pokes*, 3(1), 63–70.