

EFEKTIVITAS METODE BAGIAN DAN METODE KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS PADA MAHASISWA

Helmi Akmal Fauzan^{1)*}, Muti'ah Solihah²⁾, Nur Muhamad Hildan³⁾, Nadia Nurul Paramitha⁴⁾, Ridwan Afif⁵⁾, Yogi Slamet⁶⁾

^{1,3,4,5,6)}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Catur Insan Cendekia

²⁾Program Studi PPG PJOK, Universitas Negeri Jakarta

¹⁾helmi.akmal@cic.ac.id, ²⁾muti'ahsolihah15@gmail.com, ³⁾nurmuhamadhildan@cic.ac.id,
⁴⁾nadiaenpe@cic.ac.id, ⁵⁾ridwan.afif@cic.ac.id, ⁶⁾yogi.slamet@cic.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitan mahasiswa dalam mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, posisi tubuh, dan pernapasan pada renang gaya bebas. Kesalahan koordinasi tersebut dapat menurunkan efisiensi gerak dan mempercepat kelelahan, sehingga diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Catur Insan Cendekia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain two-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswa yang diperoleh melalui total sampling dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik ordinal pairing berdasarkan hasil pretest. Kelompok pertama diberikan perlakuan metode bagian, sedangkan kelompok kedua diberikan perlakuan metode keseluruhan. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan renang gaya bebas 25 meter yang menilai teknik lengan, tungkai, pernapasan, koordinasi gerak, dan waktu tempuh. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene's Test, Paired Sample t-Test, dan Independent Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas dengan nilai $p < 0,001$. Namun, metode bagian menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan metode keseluruhan. Dengan demikian, metode bagian lebih efektif digunakan pada tahap awal pembelajaran, sedangkan metode keseluruhan dapat diterapkan untuk memantapkan koordinasi gerak secara utuh. Temuan ini memberikan rekomendasi praktis bagi dosen dan pelatih dalam menyusun program pembelajaran renang yang bertahap, sistematis, dan efektif.

Abstract. This study was motivated by students' difficulties in coordinating arm movement, leg movement, body position, and breathing during freestyle swimming. Poor coordination can reduce

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 18 April 2026
Direview : 6 Mei 2026
Diterima : 15 Mei 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Metode Bagian, Metode Keseluruhan, Renang Gaya Bebas, Keterampilan Renang.

Article History

Submitted : April 18, 2026
Reviewed : May 6, 2026
Accepted : May 15, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Part Method, Whole Method, Freestyle Swimming, Swimming Skills.

movement efficiency and increase fatigue, making an appropriate learning method necessary. This study aimed to determine the difference in effectiveness between the part method and the whole method in improving freestyle swimming skills among students of the Sports Coaching Education Study Program at Universitas Catur Insan Cendekia. This research used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 students selected through total sampling and divided into two groups using ordinal pairing based on pretest scores. The first group received treatment using the part method, while the second group received treatment using the whole method. The research instrument was a 25-meter freestyle swimming skill test assessing arm technique, leg technique, breathing technique, movement coordination, and swimming time. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogeneity test, Paired Sample t-Test, and Independent Sample t-Test. The results showed that both methods significantly improved freestyle swimming skills, with $p < 0.001$. However, the part method produced a higher mean improvement than the whole method. Therefore, the part method is more effective in the early learning stage, while the whole method can be applied to strengthen complete movement coordination progressively.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menuntut keterpaduan antara aspek tubuh, pikiran, dan penguasaan teknik gerak. Salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik khusus adalah renang karena dilakukan di media air yang berbeda dengan aktivitas gerak di darat. Renang gaya bebas dikenal sebagai salah satu gaya renang tercepat, tetapi juga menuntut koordinasi gerak yang kompleks. Mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam menyatukan tarikan lengan, tendangan tungkai, posisi tubuh, dan pengaturan pernapasan secara bersamaan (Azhar et al., 2025; Syah, 2023). Kesalahan dalam mengkoordinasikan unsur-unsur tersebut dapat menyebabkan gerakan menjadi tidak efisien, hambatan air meningkat, dan tubuh lebih cepat mengalami kelelahan sebelum mencapai jarak yang ditentukan (Daharis et al., 2022; Escobar et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang tepat agar keterampilan renang gaya bebas dapat dikuasai secara lebih efektif oleh mahasiswa.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik keterampilan renang gaya bebas. Dalam proses pembelajaran renang, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori gerak, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik secara benar dan konsisten. Jika metode pembelajaran yang digunakan kurang tepat, mahasiswa dapat mengalami kesulitan karena harus memproses terlalu banyak unsur gerak dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan teori beban kognitif, penyederhanaan tahapan latihan dapat membantu peserta didik memahami setiap bagian gerakan secara lebih mudah dan terarah (Anderson et al., 2021; Guilbert et al., 2021). Dalam konteks ini, metode bagian dan metode keseluruhan menjadi dua pendekatan yang penting untuk dibandingkan. Perbandingan kedua metode tersebut diperlukan untuk mengetahui pendekatan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa.

Metode bagian merupakan pendekatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara

memecah keterampilan menjadi beberapa komponen gerak yang lebih sederhana. Melalui metode ini, mahasiswa dapat mempelajari teknik renang gaya bebas secara bertahap, mulai dari gerakan tungkai, gerakan lengan, pernapasan, hingga koordinasi gerak secara utuh. Sebaliknya, metode keseluruhan menekankan pembelajaran keterampilan secara langsung dalam bentuk gerakan lengkap sejak awal latihan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda mengenai efektivitas kedua metode tersebut. Hasmarita (2022) menemukan bahwa metode keseluruhan lebih efektif pada cabang tertentu, sedangkan Ilham et al. (2025) menekankan bahwa metode bagian lebih unggul dalam membantu peserta didik memperbaiki detail teknik renang. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut yang secara khusus membandingkan metode bagian dan metode keseluruhan dalam pembelajaran renang gaya bebas.

Gap penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian yang secara langsung membandingkan efektivitas metode bagian dan metode keseluruhan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa PKO UCIC. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada siswa sekolah atau hanya meneliti salah satu metode pembelajaran secara terpisah. Padahal, mahasiswa PKO memiliki karakteristik yang berbeda karena mereka tidak hanya belajar untuk menguasai keterampilan, tetapi juga dipersiapkan sebagai calon pendidik atau pelatih olahraga. Kondisi ini membuat pemahaman terhadap metode pembelajaran menjadi sama pentingnya dengan penguasaan keterampilan fisik. Lidiane et al. (2022) menyatakan bahwa efektivitas metode latihan perlu dikaji sesuai dengan karakteristik subjek dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh data empiris yang lebih spesifik mengenai perbedaan pengaruh metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa PKO UCIC. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai metode pembelajaran yang lebih tepat digunakan dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, khususnya pada jarak 25 meter (Aryanto, 2021; Badruzaman & Saputra, 2020). Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus perbandingan dua metode pembelajaran pada subjek mahasiswa calon pelatih olahraga. Selain itu, penggunaan tes renang 25 meter sebagai instrumen utama dapat memberikan informasi mengenai kemampuan koordinasi, kecepatan, dan efisiensi gerak mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan kajian pembelajaran renang, tetapi juga memberikan masukan praktis bagi dosen atau pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dasar pemilihan metode

pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa (Saputra & Wahidi, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu atau *quasi experiment* karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol murni, melainkan dua kelompok eksperimen yang sama-sama diberikan perlakuan berbeda. Desain penelitian yang diterapkan adalah *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa. Kedua kelompok diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian diberikan perlakuan sesuai metode masing-masing, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan keterampilan setelah perlakuan diberikan.

Tabel 1. Two-Group Pretest-Posttest Design

No.	Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
1	Treatment Group 1	O1	X1	O2
2	Treatment Group 2	O1	X2	O2

Keterangan:

G1 = Kelompok eksperimen 1

G2 = Kelompok eksperimen 2

O1 = Pretest keterampilan renang gaya bebas sebelum perlakuan

O2 = Posttest keterampilan renang gaya bebas setelah perlakuan

X1 = Perlakuan menggunakan metode bagian

X2 = Perlakuan menggunakan metode keseluruhan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Catur Insan Cendekia (UCIC). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 mahasiswa. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok metode bagian dan kelompok metode keseluruhan, masing-masing terdiri atas 10 mahasiswa. Untuk menjaga kesetaraan kemampuan awal, pembagian kelompok dilakukan dengan teknik *ordinal pairing* berdasarkan hasil skor pretest, sehingga kedua kelompok memiliki tingkat keterampilan awal yang relatif seimbang.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan renang gaya bebas 25 meter. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas berdasarkan aspek teknik dan performa. Instrumen penelitian divalidasi melalui *expert judgment* oleh dua orang ahli, yaitu satu dosen ahli akuatik dan satu pelatih renang berlisensi nasional. Validasi ahli dilakukan untuk memastikan bahwa aspek penilaian telah sesuai dengan karakteristik keterampilan renang gaya bebas. Aspek yang dinilai meliputi teknik gerakan lengan, teknik gerakan tungkai, teknik pernapasan, koordinasi gerak, dan waktu tempuh renang 25 meter. Teknik gerakan lengan dinilai berdasarkan efisiensi tarikan (*pull*) dan dorongan (*push*), sedangkan teknik gerakan tungkai dinilai berdasarkan konsistensi, ritme, dan kedalaman cambukan kaki. Teknik pernapasan dinilai berdasarkan kemampuan mahasiswa mengatur pengambilan napas dengan rotasi tubuh, sementara koordinasi gerak dinilai berdasarkan keselarasan antara gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu *pretest*, perlakuan, dan *posttest*. Pada tahap awal, seluruh sampel diberikan *pretest* keterampilan renang gaya bebas 25 meter untuk mengetahui kemampuan awal sebelum perlakuan. Setelah itu, mahasiswa dibagi ke dalam dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pretest*, sehingga kemampuan awal kedua kelompok relatif seimbang. Kelompok pertama diberikan perlakuan menggunakan metode bagian, sedangkan kelompok kedua diberikan perlakuan menggunakan metode keseluruhan. Program latihan dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu dan durasi 90 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan tersebut disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan adaptasi motorik dalam pembelajaran keterampilan kompleks, termasuk keterampilan renang gaya bebas (Anderson et al., 2021). Setelah program latihan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* dengan instrumen yang sama untuk mengetahui peningkatan keterampilan setelah perlakuan. Pada kelompok metode bagian, pembelajaran dilakukan dengan memecah keterampilan renang gaya bebas ke dalam beberapa komponen gerak yang lebih sederhana. Tahapan latihan dimulai dari latihan gerakan tungkai menggunakan *kickboard*, latihan gerakan lengan di tempat dan sambil berjalan di air, latihan pernapasan statis, kemudian dilanjutkan dengan koordinasi gerak secara bertahap hingga menjadi gerakan renang gaya bebas yang utuh.

Pada kelompok metode keseluruhan, pembelajaran dilakukan dengan mempraktikkan rangkaian gerak renang gaya bebas secara langsung dan utuh sejak awal latihan, dengan fokus pada ritme, kesinambungan gerak, serta koordinasi lengan, tungkai, posisi tubuh, dan pernapasan. Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Uji prasyarat dilakukan melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene's Test. Pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test untuk mengetahui peningkatan keterampilan

pada masing-masing kelompok dan Independent Sample t-Test untuk membandingkan efektivitas antara metode bagian dan metode keseluruhan. Selain itu, analisis Gain Score atau N-Gain digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan keterampilan renang gaya bebas secara lebih proporsional pada setiap kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai hasil pretest dan posttest keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa PKO UCIC. Data yang dianalisis meliputi skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 1 yang diberikan perlakuan menggunakan metode bagian, serta kelompok eksperimen 2 yang diberikan perlakuan menggunakan metode keseluruhan. Analisis data mencakup statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, uji homogenitas menggunakan Levene's Test, serta uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test dan Independent Sample t-Test.

Tabel 2. Deskriptif Data Keterampilan Renang Gaya Bebas

Statistik	Pretest Metode Bagian	Posttest Metode Bagian	Pretest Metode Keseluruhan	Posttest Metode Keseluruhan
N Valid	10	10	10	10
Missing	0	0	0	0
Mean	14,20	21,50	13,40	20,80
Median	14,50	20,50	12,50	20,50
Std. Deviation	3,512	2,150	2,347	1,967
Minimum	14	21	13	21
Maksimum	16	23	12	22
Sum	148	219	125	215
Variance	11,789	4,011	6,500	1,656

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa rata-rata skor pretest keterampilan renang gaya bebas pada kelompok metode bagian adalah 14,20, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 21,50. Pada kelompok metode keseluruhan, rata-rata skor pretest adalah 13,40 dan meningkat menjadi 20,80 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan keterampilan renang gaya bebas setelah diberikan perlakuan. Namun, rata-rata posttest kelompok metode bagian lebih tinggi dibandingkan kelompok metode keseluruhan. Dengan demikian, secara deskriptif metode bagian menunjukkan peningkatan keterampilan yang lebih besar dibandingkan metode keseluruhan. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest pada masing-masing kelompok berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan

Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Metode Bagian dan Metode Keseluruhan

Variabel	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.	Kesimpulan
Pretest Metode Bagian	0,908	10	0,383	Normal
Posttest Metode Bagian	0,980	10	0,958	Normal
Pretest Metode Keseluruhan	0,943	10	0,309	Normal
Posttest Metode Keseluruhan	0,967	10	0,525	Normal

Berdasarkan Tabel 3, seluruh data pretest dan posttest pada kelompok metode bagian maupun metode keseluruhan memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Nilai signifikansi pretest metode bagian sebesar 0,383, posttest metode bagian sebesar 0,958, pretest metode keseluruhan sebesar 0,309, dan posttest metode keseluruhan sebesar 0,525. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal. Oleh karena itu, data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Setelah uji normalitas dilakukan, tahap berikutnya adalah uji homogenitas. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada kelompok penelitian memiliki varians yang homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan homogen. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Metode Bagian dan Metode Keseluruhan

Variabel	Dasar Pengujian	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Kesimpulan
Pretest-Posttest Metode Bagian	Based on Mean	2,418	1	12	0,146	Homogen
Pretest-Posttest Metode Bagian	Based on Median	2,014	1	12	0,181	Homogen
Pretest-Posttest Metode Bagian	Based on Median with Adjusted df	2,014	1	12,869	0,182	Homogen
Pretest-Posttest Metode Bagian	Based on Trimmed Mean	2,403	1	12	0,147	Homogen
Pretest-Posttest Metode Keseluruhan	Based on Mean	2,285	1	12	0,946	Homogen
Pretest-Posttest Metode Keseluruhan	Based on Median	2,142	1	12	0,162	Homogen
Pretest-Posttest Metode Keseluruhan	Based on Median with Adjusted df	2,142	1	11,404	0,168	Homogen
Pretest-Posttest Metode Keseluruhan	Based on Trimmed Mean	2,261	1	12	0,150	Homogen

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi pada seluruh hasil uji homogenitas menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok metode bagian maupun metode keseluruhan memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, data telah memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik. Setelah data dinyatakan normal dan homogen, analisis dilanjutkan dengan Paired Sample t-Test untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas.

Tabel 5. Hasil Paired Sample t-Test Metode Bagian dan Metode Keseluruhan

Pasangan Data	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Pretest-Posttest Metode Bagian	-8,200	2,667	0,845	-9,220	-6,831	-8,301	9	< 0,001	Signifikan
Pretest-Posttest Metode Keseluruhan	-7,000	2,110	0,663	-8,863	-5,921	-12,206	9	< 0,001	Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, hasil Paired Sample t-Test pada kelompok metode bagian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok metode bagian. Artinya, metode bagian berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa PKO UCIC. Sementara itu, hasil Paired Sample t-Test pada kelompok metode keseluruhan juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$. Hal ini berarti metode keseluruhan juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa.

Setelah mengetahui adanya peningkatan pada masing-masing kelompok, analisis dilanjutkan dengan Independent Sample t-Test. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektivitas antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya bebas. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hasil uji Independent Sample t-Test disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Independent Sample t-Test Metode Bagian dan Metode Keseluruhan terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas

Variabel yang Dibandingkan	Levene Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas antara Metode Bagian dan Metode Keseluruhan	0,146	2,728	20	0,018	Terdapat perbedaan signifikan
Hasil Keterampilan Renang Gaya Bebas antara Metode Bagian dan Metode Keseluruhan	0,946	3,227	20	0,007	Terdapat perbedaan signifikan

Berdasarkan Tabel 6, hasil Independent Sample t-Test menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada perbandingan peningkatan keterampilan renang gaya bebas adalah 0,018. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok metode bagian dan kelompok metode keseluruhan. Selain itu, nilai Sig. (2-tailed) pada hasil keterampilan renang gaya bebas juga menunjukkan angka 0,007, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan pengaruh antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya bebas mahasiswa PKO UCIC. Berdasarkan data deskriptif dan hasil uji statistik, metode bagian cenderung memberikan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan metode keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang memecah keterampilan renang gaya bebas ke dalam beberapa komponen gerak lebih efektif dalam membantu mahasiswa memahami teknik, memperbaiki koordinasi, dan meningkatkan performa renang gaya bebas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bagian dan metode keseluruhan sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa PKO UCIC. Hal ini terlihat dari hasil Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ pada kedua kelompok. Kelompok yang diberikan perlakuan dengan metode bagian mengalami peningkatan rata-rata dari 14,20 pada pretest menjadi 21,50 pada posttest. Sementara itu, kelompok yang diberikan perlakuan dengan metode keseluruhan mengalami peningkatan rata-rata dari 13,40 pada pretest menjadi 20,80 pada posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kedua metode pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas. Namun, secara deskriptif, metode bagian menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan metode keseluruhan.

Kecenderungan efektivitas metode bagian yang lebih tinggi dapat dijelaskan melalui karakteristik renang gaya bebas yang menuntut koordinasi gerak yang kompleks. Dalam renang gaya bebas, mahasiswa harus mampu mengoordinasikan gerakan lengan, gerakan

tungkai, posisi tubuh, dan pernapasan secara bersamaan. Bagi pembelajar, tuntutan koordinasi tersebut dapat menimbulkan kesulitan karena terlalu banyak unsur gerak yang harus diproses dalam waktu yang sama. Metode bagian membantu mengurangi beban tersebut dengan memecah keterampilan menjadi beberapa komponen latihan yang lebih sederhana, seperti latihan tungkai, latihan lengan, latihan pernapasan, dan latihan koordinasi bertahap. Penyederhanaan ini membuat mahasiswa lebih mudah memahami detail teknik sebelum menggabungkannya menjadi gerakan renang gaya bebas yang utuh. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pengurangan beban kognitif dalam pembelajaran keterampilan kompleks dapat membantu peserta didik memahami gerakan secara lebih efektif (Anderson et al., 2021; Santoso et al., 2024).

Metode bagian juga memberikan ruang yang lebih besar bagi mahasiswa untuk memperbaiki kesalahan teknik secara spesifik. Ketika gerakan dipelajari secara terpisah, mahasiswa dapat lebih fokus pada kualitas cambukan kaki, efisiensi tarikan lengan, pola pernapasan, dan posisi tubuh di dalam air. Hal ini penting karena kesalahan kecil pada salah satu komponen gerak dapat memengaruhi efisiensi renang secara keseluruhan. Dengan latihan yang bertahap, mahasiswa memiliki kesempatan untuk membangun fondasi teknik yang lebih kuat sebelum melakukan gerakan lengkap. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa kelompok metode bagian memperoleh peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok metode keseluruhan. Hasil Independent Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05 juga memperkuat bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya bebas.

Meskipun demikian, metode keseluruhan tetap memiliki peranan penting dalam pembelajaran renang gaya bebas. Peningkatan signifikan pada kelompok metode keseluruhan menunjukkan bahwa latihan gerak secara utuh mampu membantu mahasiswa memahami ritme, keseimbangan tubuh, gaya apung, dan kesinambungan gerak selama berenang. Metode ini memberi pengalaman langsung kepada mahasiswa untuk melakukan gerakan renang gaya bebas sebagaimana kondisi sebenarnya di dalam air. Latihan secara keseluruhan juga membantu mahasiswa membangun koordinasi antaranggota tubuh atau inter-limb coordination secara lebih alami. Hal ini sesuai dengan pendapat Seifert et al. (2010) bahwa keterampilan renang membutuhkan koordinasi gerak yang terintegrasi antara lengan, tungkai, pernapasan, dan posisi tubuh. Oleh karena itu, metode keseluruhan tetap relevan digunakan, khususnya pada tahap lanjutan setelah mahasiswa memiliki dasar teknik yang cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian, pembelajaran renang gaya bebas sebaiknya dilakukan secara bertahap dengan mengombinasikan keunggulan metode bagian dan metode keseluruhan. Metode bagian lebih tepat digunakan pada tahap awal pembelajaran karena

membantu mahasiswa memahami komponen teknik secara lebih jelas dan terukur. Setelah mahasiswa menguasai unsur dasar gerakan, metode keseluruhan dapat diterapkan untuk melatih kelancaran, ritme, dan koordinasi gerak secara utuh. Implikasi praktis dari temuan ini adalah dosen atau pelatih akuatik perlu menyusun program latihan yang dimulai dari penguasaan teknik dasar, kemudian dilanjutkan dengan integrasi gerakan lengkap. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena jumlah sampel hanya 20 mahasiswa dan subjek penelitian terbatas pada mahasiswa PKO UCIC. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, tingkat kemampuan yang berbeda, serta kelompok usia yang bervariasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih kuat.

KESIMPULAN

Metode bagian dan metode keseluruhan sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa PKO UCIC. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok yang menunjukkan adanya perkembangan kemampuan setelah diberikan perlakuan. Namun, berdasarkan hasil perbandingan, metode bagian menunjukkan kecenderungan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan metode keseluruhan karena mampu membantu mahasiswa mempelajari komponen gerak secara bertahap, mulai dari gerakan tungkai, lengan, pernapasan, hingga koordinasi gerak secara utuh. Dengan demikian, metode bagian lebih tepat digunakan pada tahap awal pembelajaran untuk memperkuat penguasaan teknik dasar, sedangkan metode keseluruhan dapat diterapkan pada tahap lanjutan untuk memantapkan ritme, kelancaran, dan koordinasi gerak renang gaya bebas secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. B., Gray, J., Larfors, M., Magill, M., & Schneider, R. (2021). Generalized vanishing theorems for Yukawa couplings in heterotic compactifications. *Journal of High Energy Physics*, 2021(5), 1–41. [https://doi.org/10.1007/JHEP05\(2021\)085](https://doi.org/10.1007/JHEP05(2021)085)
- Aryanto, S. J. (2021). Pengaruh metode pembelajaran perbagian (*part*) dan keseluruhan (*whole*) terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing sepakbola. *Koulutus*, 4(3), 73–81.
- Azhar, A., Marani, I. N., Wardoyo, H., & Fitranto, N. (2025). Hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dan frekuensi kayuhan lengan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 9, 8–17.
- Badruzaman, & Saputra, Y. M. (2020). Pengaruh pembelajaran renang selama delapan minggu terhadap peningkatan kemampuan dasar renang gaya bebas untuk pemula mahasiswa ilmu keolahragaan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5, 158–167. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.27819>

- Daharis, Gazali, N., & Candra, O. (2022). *Biomekanika olahraga* (A. Rahmadani, Ed.; 1st ed.). Ahlimedia Press.
- Escobar, D. S., Hellard, P., & Seifert, L. (2020). Influence of stroke rate on coordination and sprint performance in elite male and female swimmers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1–28. <https://doi.org/10.1111/sms.13786>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Guilbert, D., Sweller, N., & Van Bergen, P. (2021). Emotion and gesture effects on narrative recall in young children and adults. *Applied Cognitive Psychology*, 35, 873–889. <https://doi.org/10.1002/acp.3815>
- Hasmarita, S. (2022). Pengaruh metode keseluruhan dan metode bagian terhadap keterampilan servis forehand tenis meja. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 34–44.
- Ilham, M., Hanur, E. S., & Komara, D. D. (2025). Peningkatan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 7 Tangerang Selatan melalui pelatihan renang dasar terstruktur. *Jurnal Harmoni Abdi Masyarakat (JUHAM)*, 1(2), 88–93.
- Lidiane, A. F., Nogueira, N. G. H. M., Figueiredo, L. S., Ferreira, B. P., Couto, C. R., Ribeiro, L. C., Torres, N. L., & Lage, G. M. (2022). Stages of motor learning and the teaching-learning process in swimming. *Research, Society and Development*, 11(3), 1–8. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26201>
- Saputra, I. S. A., & Wahidi, R. (2020). Penerapan metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap kemampuan renang gaya bebas. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 7–11.
- Seifert, L., Toussaint, H., Alberty, M., Schnitzler, C., & Chollet, D. (2010). Arm coordination, power, and swim efficiency in national and regional front crawl swimmers. *Human Movement Science*, 29(3), 1–29. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2009.11.003>
- Syah, F. (2023). *Hubungan power otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan renang gaya dada pada mahasiswa PENJAS FKIP UNILA angkatan 2022* [Skripsi, Universitas Negeri Lampung].
- Santoso, J. A., Wiranto, & Jusuf, J. B. K. (2024). Pengaruh metode *part and whole* (PnW) terhadap hasil latihan renang gaya bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 93–104. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1682>