

# Pengaruh Latihan *Grab Start* dan *Swing Start* Terhadap Luncuran Renang

Junda Qaswarah Syahrial<sup>1\*</sup>, Umar<sup>2</sup>, Argantos<sup>3</sup>, Naluri Denay<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: [jundaqaswarah7@gmail.com](mailto:jundaqaswarah7@gmail.com)

## ABSTRAK

Persoalan dalam ujian kali ini adalah masih banyak peserta yang belum menguasai proses start dengan baik, baik merebut start maupun swing start. Kajian ini diharapkan dapat melihat dampak persiapan get start dan swing start terhadap konsekuensi renang skim di SeaRIA Oceanic Padang Club. Ujian semacam ini adalah ujian setengah percobaan. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 orang peserta renang klub SeaRIA Sea Going Padang yang terbagi menjadi 20 peserta putra dan 25 peserta putri. Metode pemeriksaannya dipisahkan dengan pengujian sewenang-wenang. Contoh dalam review adalah 6 peserta laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah tes pelampung renang dengan jarak terjauh 15 meter. Metode penyelidikan informasi terukur menggunakan uji keteraturan Liliefors dan uji t dengan tingkat kepentingan  $\alpha=0,05$ . Dampak dari penelitian ini (1) Terdapat pengaruh persiapan awal terhadap dampak pantai renang di klub renang SeaRIA Amphibian Padang. (2) Terdapat pengaruh latihan passing berkumpul terhadap akibat pantai renang di klub renang SeaRIA Amphibian Padang. (3) Ada perbedaan antara persiapan awal dan persiapan awal ayunan pada hasil renang pantai. Persiapan awal mempunyai dampak yang lebih menonjol dibandingkan persiapan awal ayunan pada hasil pelepasan renang di klub renang SeaRIA Oceanic Padang.

**Kata Kunci** : Latihan *Grab Start*; Latihan *Swing Start*; Luncuran, Renang

## *The Effect of Grab Start and Swing Start Training on Swimming Gliding*

### ABSTRACT

*The issue in this examination is that there are as yet numerous competitors who have not dominated the beginning procedure well, both snatch start and swing start. This examination expects to see the impact of get start and swing begin preparing on the consequences of swimming skims at the SeaRIA Oceanic Padang Club. This sort of examination is a semi try. The populace in this study was 45 swimming competitors at the SeaRIA Sea-going Padang club, separated into 20 male competitors and 25 female competitors. The inspecting method is separated arbitrary testing. The example in the review was 6 male competitors. The instrument utilized in this exploration was a swimming float test with a greatest distance of 15 meters. Measurable information investigation methods utilize the Liliefors ordinariness test and t-test with an importance level of  $\alpha=0.05$ . The aftereffects of this examination (1) There is an impact of get begin preparing on the consequences of swimming coasts at the SeaRIA Amphibian Padang swimming club. (2) There is an impact of gathering passing practice on the consequences of swimming coasts at the SeaRIA Amphibian Padang swimming club. (3) There is a distinction between get begin preparing and swing begin preparing on swimming coast results. Get begin preparing has a more prominent impact than swing begin preparing on swimming send off results at the SeaRIA Oceanic Padang swimming club.*

**Keyword** : *Grab Start Exercise; Swing Start Practice; Gliding, Swimming*

## PENDAHULUAN

Berenang adalah olahraga yang berbeda dari olahraga lain pada umumnya (Khairunisah, K., et al 2023). Olah raga lokal saat ini tidak bisa dipisahkan dari

olahraga, baik sebagai ajang pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh (Sin, 2016). Pada olahraga renang kemampuan kondisi fisik sangat penting karena kapasitas seseorang dalam melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat sesuai dengan kebutuhan dan keperluan agar mencapai tujuan tertentu (Iksan, I et al., 2024). Sesuai dengan Rohendi (2021), "Game adalah sebuah cara bagi manusia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan sehingga dapat membentuk individu yang benar-benar dan sangat solid." Kualitas fisik yang prima merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet jika ingin mencapai prestasi maksimal (Umar, 2020).

Olahraga sebagai bagian dari aktivitas manusia yang melupakan kebutuhan sebagai upaya membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Upaya yang harus dilakukan oleh para penggiat olahraga di Indonesia perlu menyediakan wadah pembinaan olahraga yang mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi sehingga nantinya dapat terlacak para pesaing yang berbakat dalam setiap cabang olahraganya (Pratama, R., et al 2024). Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang berarti dan nyata bagi peningkatan kesehatan manusia (Juliandri, R et al., 2024). Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal Ketika melakukan suatu olahraga (Sinaga, F et al 2024). Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan negara untuk melaksanakan kerangka pembangunan yang wajar. Sesuai Gazali (2016), "Aktivitas normal akan benar-benar membantu individu mencapai kesejahteraan fisik dan mendalam." Game sebagai salah satu komponen dalam keberadaan manusia, jika diaktifkan melalui berbagai strategi yang tepat, adalah sebuah upaya yang harus ditingkatkan. Berkenaan dengan pembentukan pribadi, disiplin, keunggulan, efisiensi dan sikap kerja keras yang bermanfaat pada orang-orang yang melakukannya dengan cara yang produktif, olahraga sangat penting dalam melatih sifat SDM untuk mencapai prestasi yang ideal (Soniawan, et al, 2021). Latihan merupakan kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan selamanya, aktivitas biasa dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental. Salah satu olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran adalah berenang (Amin, 2021; Artanayasa, 2020).

Saat ini induk organisasi renang Indonesia bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) (villano, Y. et al 2024). Sebuah olahraga berkembang

padaperaturan Indonesia adalah olahraga renang ( Huda, N. et all 2024). Klub-klub renang memiliki peran penting sebagai cabang atau sarana dari PRSI (Persatuan RenangSeluruh Indonesia). Sebagai sarana, klub-klub renang berkontribusi dalam memajukan, mengembangkan, dan memasyarakatkan cabang olahraga renang (putra, agung, et all 2024) .Searia Aquatic Padang merupakan klub di provinsi Sumatera Barat yang berdiri sejak tahun 2018 dan lokasi latihannya di kolam renang UNP. Searia Aquatic Padang aktif dalam upaya pengembangan prestasi atlet renang sejak usia dini hinggadewasa, serta mengikuti banyak perlombaan. (Elda, A., et al 2024) Berenang menimbulkan banyak kesulitan jika dilakukan secara langsung tanpa memahami dan mempelajari strategi yang tepat (Gemaini, 2022). Dengan sedikit teknik persiapan dan pengajaran yang baik, hambatan dan kesulitan dapat diatasi untuk lebih mengembangkan hasil pembelajaran (Sin, 2019; Andri, 2021).

Perlombaan renang dapat dibagi menjadi fase awal, gaya renang (disebut juga renang bersih), fase belokan, dan fase akhir. Dalam setiap fase, analis dapat mempertimbangkan beberapa sub-fase (Mason & Cossor, 2000). Misalnya, analisis permulaan dapat mencakup waktu blok, waktu penerbangan, waktu dan jarak di bawah air (Garcia-Hermoso dkk., 2013; McGibbon dkk., 2018; Saavedra dkk., 2012). Gaya renang dibagi menjadi beberapa bagian berbeda pada setiap putaran (misalnya, tanda 15 m, 25 m, 35 m, 45 m, dan 50 m pada kolam lintasan panjang). Frekuensi pukulan, jumlah, panjang dan indeks diukur di masing-masing bagian ini (Morais, Marinho, Arellano, & Barbosa, 2019). Analisis menghitung nilai rata-rata pada setiap rangkaian lomba, atau variasi siklus demi siklus, terutama pada nomor sprint (Simbaña-Escobar dkk., 2018). Hal ini dapat membantu menyesuaikan strategi balapan dari babak penyisihan hingga semifinal dan final, serta memberikan panduan untuk latihan di dalam dan di antara siklus makro. Analisis balapan terperinci dilakukan pada jarak pendek dan menengah (50 m hingga 400 m); sedangkan analisis yang kurang rinci dilakukan pada event jarak jauh (800 dan 1500 m) (Morais et al., 2020).

Seorang atlet akan mampu mencapai prestasi tertingginya jika mempunyai motivasi yang stabil, menjaga motivasi agar tetap stabil harus ditunjang dengan aspek religius yang baik agar tetap memiliki keseriusan untuk terus memperbaiki kualitas prestasinya (Andesta, N., et al 2023). Start merupakan keahlian yang sangat penting untuk membantu kemampuan peserta dalam berenang. Permulaan

merupakan landasan pengembangan yang harus dilakukan oleh setiap peserta lomba renang atau dalam persaingan berbagai macam gaya renang dalam perlombaan renang. Pelampung dilakukan dengan dorongan kedua kaki serta ayunan lengan dan perkembangan tubuh. Untuk dapat mencapai performa yang unggul, perenang tidak hanya dibekali dengan kemampuan melakukan gerakan renang yang benar tetapi juga harus mampu memulai dengan baik dan akurat. Tidak sedikit perenang yang gagal dalam perlombaan karena mereka tidak tahu bagaimana memulai dengan tepat dan akurat.

Sebagaimana dikemukakan oleh Rasyid (2017) bagi perenang ada dua macam kebutuhan titik permulaan, yakni (1) Permulaan atas adalah permulaan yang dilakukan dari titik tertinggi balok permulaan. Permulaan ini digunakan dalam perlombaan kupu-kupu, gaya dada, dan renang gaya bebas. (2) Permulaan dasar adalah permulaan yang diselesaikan di bawah blok permulaan. Start ini digunakan untuk lomba renang gaya punggung. Menurut (Jenis-jenis start terdiri atas 3 macam *start* yaitu: *Track start* (awalan dengan satu kaki lebih maju di balok dari kaki yang lain), *Grab start* (awalan dengan dua kaki sejajar menyentuh bibir block), *Arm Swing Start* (awalan dengan satu kaki lebih maju di *block* dan di tambah dengan mengayunkan lengan dengan setengah putaran kedepan).

Pada setiap *start* juga mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Kelebihan dari *grab start* adalah (1) Percepatan Awal: *Grab start* memungkinkan perenang untuk mendapatkan percepatan awal yang signifikan. Dengan memulai perlombaan dengan cepat, perenang memiliki keunggulan untuk membangun momentum yang kuat. (2) Keuntungan Kompetitif: *Grab start* adalah teknik yang sangat penting dalam perlombaan renang kompetitif. Perenang yang dapat melakukan *grab start* dengan baik memiliki keunggulan kompetitif atas pesaingnya. (3) Waktu Reaksi yang Cepat: *Grab start* membutuhkan waktu reaksi yang cepat. Perenang yang dapat merespons *starter* dengan cepat memiliki kesempatan untuk memulai perlombaan dengan kecepatan optimal. (4) Penghematan Waktu: *Grab start* membantu perenang untuk segera memasuki fase berenang, sehingga dapat menghemat waktu secara keseluruhan dalam perlombaan. Sedangkan kelebihan dari *swing start* adalah: (1) Kecepatan Awal: *Swing start* memberikan kesempatan untuk memulai perlombaan dengan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode *start* lainnya. Ini

dapat memberikan keuntungan kompetitif kepada perenang. (2) Stabilitas Tubuh: Metode *swing start* membantu menciptakan stabilitas tubuh yang baik saat meluncur ke dalam air. Hal ini dapat membantu perenang untuk mempertahankan posisi tubuh yang optimal selama fase awal perlombaan. (3) Penyelarasan Tubuh: *Swing start* membantu perenang dalam mempertahankan garis tubuh yang baik selama lompatan dan seluncuran pertama ke dalam air, yang dapat meningkatkan efisiensi gerakan renang. (4) Reaksi Cepat: *Swing start* memungkinkan perenang untuk merespons dengan cepat terhadap sinyal *starter*. (5) Mengurangi Hambatan Udara: Dengan memanfaatkan posisi tubuh yang rendah dan aerodinamis selama *swing start*, perenang dapat mengurangi hambatan udara dan meningkatkan kecepatan selama fase awal perlombaan.

Kekurang dari *grab start* adalah sebagai berikut : (1) Kesalahan Teknik: Jika *grab start* dilakukan dengan teknik yang tidak benar, ini dapat menyebabkan kesalahan atau keterlambatan, yang dapat mempengaruhi kinerja perenang secara keseluruhan. (2) Diskualifikasi: Kesalahan dalam *grab start*, seperti memulai sebelum tanda *starter* atau melakukan gerakan yang tidak diizinkan, dapat menyebabkan diskualifikasi dari perlombaan. (3) Cedera : Teknik *grab start* yang tidak benar atau terlalu agresif dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada bagian tubuh seperti bahu atau punggung. Sedangkan kekurangan dari *swing start* adalah sebagai berikut: (1) Ketidakstabilan untuk Pemula : Pada awalnya, *swing start* mungkin sulit bagi pemula untuk menguasai, dan mereka mungkin mengalami ketidakstabilan atau kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh yang benar. (2) Cedera Risiko : Kesalahan dalam teknik *swing start* dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada bagian otot dan sendi tertentu, seperti bahu dan lutut. (3) Memerlukan Latihan Intensif : Untuk menguasai *swing start* dengan baik, perlu latihan intensif dan bimbingan yang baik dari pelatih renang. (4) Tidak Cocok untuk Semua Jenis Perlombaan : Meskipun cocok untuk perlombaan jarak pendek, *swing start* mungkin tidak ideal untuk perlombaan jarak jauh karena dapat menimbulkan kelelahan lebih awal. (5) Sensitif terhadap Permukaan Permukaan *Start* : Kinerja *swing start* dapat dipengaruhi oleh kondisi permukaan *start*, seperti kekasaran atau licinnya papan *start*, sehingga perlu adaptasi lebih lanjut (Blanksby et al., 2002)

Pada klub renang SeaRIA AQUATIC Padang saat ini hanya menggunakan 2 teknik star yaitu, *grab start* dan *swing start*. Pada klub tersebut masih banyak atlet belum menguasai dengan baik teknik *start*, baik *grab start* maupun *swing start*, dan

belum bisa menentukan *start* mana yang sangat cocok digunakan agar mempercepat tekanan dan tolakan untuk melakukan renang. Atlet tidak mengetahui pengaruh start terhadap kecepatan renang pada klub SeaRIA AQUATIC Padang dan bahkan masih banyak atlet belum mengetahui perbandingan *grab start* dan *swing start*.

## **METODE**

Ujian semacam ini adalah ujian setengah percobaan. Populasi adalah wilayah spekulasi yang terdiri dari barang-barang/subyek yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang tidak seluruhnya ditetapkan oleh para ahli untuk dikonsentrasikan dan kemudian diambil keputusannya (Argantos, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah 45 orang peserta renang klub SeaRIA Oceanic Padang yang terbagi menjadi 20 peserta putra dan 25 peserta putri. Prosedur pengujian dipisahkan dengan pemeriksaan tidak teratur. Contoh dalam review adalah 6 peserta laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah tes pelampung renang dengan jarak terjauh 15 meter. Prosedur pemeriksaan informasi faktual menggunakan uji kenormalan Liliefors dan uji t dengan tingkat kepentingan  $\alpha=0,05$ .

## **HASIL**

Dampak persiapan Snatch Begin terhadap hasil pelampung renang, dari hasil pre-test hasil renang skim, valuasi paling rendah 10,30 meter, valuasi paling tinggi 13,30 meter, normal 11,53 meter dan simpangan baku 1,57 sedangkan Hasil Pos - Hasil tes renang pantai melebar diperoleh nilai terkecil sebesar 12,30 meter, nilai tertinggi sebesar 14,75 meter, rata-rata sebesar 13,27 meter dan simpangan baku sebesar 1,30.

Pengaruh persiapan Swing Begin terhadap hasil renang skim, dari hasil pre test hasil renang coast nilai paling minimal adalah 11,30 meter, nilai paling tinggi adalah 12,80 meter, normalnya adalah 12,25 meter dan standar deviasinya adalah 0,83 sedangkan hasil post - Tes pelampung renang melebar mendapat hasil nilai terkecil sebesar 11,75 meter, nilai tertinggi sebesar 13,60 meter, normal sebesar 12,78 meter dan simpangan baku sebesar 0,94.

Spekulasi pengujian ini dicoba dengan melakukan investigasi uji-t. Sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji keteraturan untuk melihat apakah informasi tersebut berasal dari peredaran biasa atau tidak menggunakan uji Lilliefors dengan tingkat kepentingan = 0,05.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	$D_{hitung}$	$D_{tabel}$	Keterangan
Pengaruh latihan <i>Grab Start</i> terhadap hasil luncuran renang	<i>Pre test</i>	0,2997	0,708	Normal
	<i>Post test</i>	0,3207		
Pengaruh latihan <i>Swing Start</i> terhadap hasil luncuran renang	<i>Pre test</i>	0,2528	0,708	Normal
	<i>Post test</i>	0,1965		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
Pengaruh latihan <i>Grab Start</i> terhadap hasil luncuran renang (awal dan akhir)	1,45	19,00	Homogen
Pengaruh latihan <i>Swing Start</i> terhadap hasil luncuran renang (awal dan akhir)	1,31	19,00	Homogen
Pengaruh latihan <i>Grab Start</i> dan latihan <i>Swing Start</i> terhadap hasil luncuran renang (akhir dan akhir)	1,91	19,00	Homogen

Pada tabel di atas terlihat jelas bahwa hasil Fh lebih kecil dibandingkan Ft, sehingga cenderung beralasan informasinya homogen.

Setelah keperluan penyelidikan dicoba dan kebetulan, semua informasi faktor memenuhi prasyarat pengujian spekulasi. Uji terukur yang digunakan adalah uji-t dengan tingkat kepentingan 0,05.

Terdapat pengaruh persiapan Snatch Begin terhadap hasil pelampung renang dengan skor tipikal 11,53 meter dan simpangan baku 1,57 pada pre-test, dan setelah diberikan perlakuan berkali-kali skor tipikal 13,27 meter dan standar deviasi 1,30 pada pre-test. pasca tes.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1

<i>Grab Start</i>	Mean	SD	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	11,53	1,57	4,80	2,920	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post Test</i>	13,27	1,30				

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh persiapan Memulai terhadap hasil skim renang ( $t_{hitung} = 4.80 > t_{tabel} = 2.920$ ), sehingga spekulasi yang diajukan diakui. Hal ini cenderung beralasan bahwa persiapan Memulai sangat mempengaruhi hasil pelepasan renang di klub renang SeaRIA Amphibian Padang.

Setelah prasyarat penyelidikan dicoba dan terjadi begitu saja, semua informasi faktor memenuhi kebutuhan untuk pengujian spekulasi. Uji faktual yang digunakan adalah uji-t dengan tingkat kepentingan 0,05.

Terdapat pengaruh persiapan Swing Begin terhadap hasil renang skim dengan skor tipikal 12,25 meter dan simpangan baku 0,83 pada pre-test, dan selanjutnya diberikan perlakuan berkali-kali skor tipikal 12,78 meter dan simpangan baku 12,78 meter. 0,94 pada pra-tes. pasca tes.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2

<i>Swing Start</i>	Mean	SD	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	12,25	0,83	3,91	2,290	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post Test</i>	12,78	0,94				

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dikatakan bahwa ada dampak persiapan Swing Begin terhadap hasil renang pantai (thitung= 3.91 > ttabel=2.290), sehingga spekulasi yang diajukan diakui. Dapat disimpulkan bahwa persiapan Swing Begin mempengaruhi hasil renang pantai di klub renang SeaRIA Oceanic Padang.

Setelah keperluan pemeriksaan dicoba dan kebetulan semua informasi faktor memenuhi prasyarat pengujian spekulasi. Uji faktual yang digunakan adalah uji-t dengan tingkat kepentingan 0,05.

Terdapat perbedaan pengaruh persiapan awal dan persiapan awal ayunan pada hasil renang pantai dengan skor rata-rata 13,27 meter dan simpangan baku 1,30 pada pasca uji coba persiapan mulai, dan skor rata-rata 12,78 meter dan a simpangan baku sebesar 0,94 pada post test latihan swing start.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3

<i>Grab Start dan Swing Start</i>	Mean	SD	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	13,27	1,30	3,65	2,290	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post Test</i>	12,78	0,94				

Berdasarkan tabel tersebut dapat dikatakan terdapat perbedaan pengaruh persiapan awal dan persiapan awal ayunan terhadap hasil skim renang (thitung= 3.65 > ttabel=2.290), dengan demikian spekulasi yang diajukan dapat diterima. Ada anggapan bahwa terdapat perbedaan antara persiapan awal dan persiapan awal ayunan yang berdampak pada hasil pelepasan renang di klub renang SeaRIA Oceanic Padang.

## PEMBAHASAN



Berenang merupakan olahraga yang sangat terkenal di Indonesia. Banyaknya jumlah klub renang yang ada di Indonesia tentunya membuat di setiap wilayah terdapat beberapa klub renang yang sering mengikuti kompetisi renang baik tingkat lokal, teritorial, maupun publik. Hal ini membuat renang menjadi sangat serius bagi pesaing terdekat. mengikuti kontes-kontes yang lebih signifikan, misalnya Public Games Week (Sistasih, 2020). Berenang mungkin merupakan salah satu permainan yang paling terkenal dan digemari oleh banyak kalangan (Widiastuti dan Hamamah, 2017), mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, terutama di daerah perkotaan besar yang memiliki banyak fasilitas permainan. Berenang sangat populer karena berbagai keinginan, termasuk: mengisi energi cadangan, masalah kesehatan atau sebagai hadiah untuk mencapai kepuasan (Alvionita, 2023). Dalam (Azizah, 2013), di Indonesia perkembangan permainan renang untuk kepuasan menunjukkan bahwa cukup banyak peserta yang berusia 7 tahun ke atas yang mulai berkompetisi untuk mencapai prestasi. Persiapan peserta diwujudkan melalui perlengkapan golf renang berbeda yang diperkenalkan di setiap ruangan. Menjadi bagian tingkat tinggi untuk mengembangkan keterampilan dan aktivitas rekreasi para pesaing agar lebih berkembang. Permainan ini memberikan ketangkasan dan hiburan, namun juga menawarkan manfaat medis yang sangat besar dan merupakan bagian penting dari upaya untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Denay, 2022).

Mengingat akibat pengujian uji spekulasi, maka diperoleh nilai thitung (4,80) > ttabel (2,290) pada taraf kepentingan  $\alpha = 0,05$  untuk ukuran contoh 3. Jadi dapat beralasan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diakui. Dengan cara ini, mulailah mempersiapkan dampak hasil berenang di pantai.

Snatch start berarti memulai dengan menahan akhir dari blok awal. Kemudian kedua lengan diayunkan (atau lebih tepatnya diangkat, karena bergerak dari pangkal ke atas) ke depan secara bersamaan seiring kaki digerakkan melewati balok awal, diikuti dengan melayang dan menyelam ke dalam air. . Setelah pelaksanaan start merebut terjadi penyesuaian akibat pantai sebesar 15,03%. Rata-rata hasil pelampung renang sebelum mengikuti persiapan mulai merebut adalah 11,53 meter dan setelah mengikuti persiapan jarak pantai rata-rata adalah 13,27 meter.

Dilihat dari hasil pengujian uji spekulasi, diperoleh nilai thitung (3,91) > ttabel (2,290) pada taraf kepentingan  $\alpha = 0,05$  untuk ukuran contoh 3. Jadi dapat disimpulkan

bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diakui. Selanjutnya, persiapan awal ayunan berdampak pada efek pelampung renang.

Ayunan start adalah permulaan yang dilakukan dengan mengayunkan kedua lengan dari belakang ke depan. Dari posisi awal, khususnya tetap di blok awal, badan diputar, kedua lengan menempel di belakang. Kemudian keduanya diayunkan ke depan melalui alas (berlawanan arah jarum jam) 180o dengan teknik ayunan paling singkat yaitu setengah lingkaran, disertai dengan dorongan kaki dan kemudian melayang terakhir masuk ke dalam air. Melalui persiapan awal ayunan, hasil renang skim dapat ditingkatkan sebesar 4,35%. Mula-mula hasil renang normal pantai adalah 12,25 meter dan setelah mengikuti ayunan mulai mempersiapkan hasil pelampung renang diperluas menjadi 12,78 meter.

Mengingat konsekuensi pengujian uji spekulasi, maka diperoleh nilai thitung  $(3,65) > t_{tabel} (2,290)$  pada taraf kepentingan  $\alpha = 0,05$  untuk ukuran contoh 3. Jadi cenderung beralasan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diakui. Dengan cara ini, persiapan awal dan persiapan awal ayunan memberikan perbedaan besar dalam dampaknya pada hasil renang pantai.

Sebagaimana dijelaskan pada hasil pemeriksaan di atas, kedua aktivitas tersebut diketahui mempengaruhi hasil renang skim. Meskipun demikian, mengingat konsekuensi dari eksplorasi di atas, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan besar antara persiapan mulai merebut dan persiapan mulai mengayun. Mengingat peningkatan laju hasil pelampung renang, diketahui bahwa kelompok persiapan awal memiliki peningkatan laju hasil pelampung renang sebesar 15,03%. Nilai ini lebih penting dibandingkan kenaikan tarif di pantai renang yang menyebabkan ayunan mulai mempersiapkan kelompok yang hanya sebesar 4,35%.

Mengingat konsekuensi penanganan dan pemeriksaan informasi, terdapat perbedaan besar dalam pengaruh antara persiapan awal dan persiapan awal ayunan terhadap hasil luncuran dalam renang. Ini menyiratkan bahwa spekulasi yang diajukan diakui. Artinya kedua jenis latihan tersebut mempunyai pengaruh yang sama besarnya terhadap efek samping renang dalam renang dan terdapat perbedaan diantara keduanya.

## **KESIMPULAN**

Mengingat hasil eksperimen yang digambarkan pada area sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh persiapan awal pukulan

terhadap hasil renang pantai di klub renang SeaRIA Amphibian Padang. Terdapat pengaruh latihan passing passing terhadap hasil pelampung renang di klub renang SeaRIA Sea-going Padang. Terdapat perbedaan antara persiapan awal merebut dan persiapan awal ayunan pada hasil pelampung renang. Persiapan awal mempunyai dampak yang lebih menonjol dibandingkan persiapan awal ayunan pada hasil pelampung renang di klub renang SeaRIA Sea-going Padang.

Berkenaan dengan penyelesaian audit di atas, ada beberapa pemikiran yang dapat diambil, yaitu: Bagi peserta yang ternyata mempunyai hasil skim renang yang kurang baik, dapat meningkatkan kemampuannya dengan berlatih memulai dengan latihan swing start. Bagi para pelatih, dengan mengetahui pengaruh dari persiapan awal dan persiapan awal ayunan terhadap hasil pelampung renang, maka para pembimbing harus dapat mengerjakan strategi persiapan yang tiada habisnya sehingga persiapan yang diberikan dapat berasimilasi secara menyeluruh dan lugas. Selain itu, persiapan grab start dan persiapan swing start dapat dijadikan sebagai keputusan elektif dalam menentukan teknik persiapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita. 2023. Pembinaan Renang Barracuda's Swimming Club di Kota Malang. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* - Vol. 03 (01) Mei 2023 - (27-30)
- Amin, b. F., sukur, a., & budiningsih, m. 2021. Kepatuhan protokol kesehatan untuk memulai kembali olahraga renang di masa pandemi covid-19. *Jurnal ilmiah sport coaching and education*, 5(1), 1-11.
- Andesta, N., Padli, P., Argantos, A., & Sari, D. (2023). Tingkat Motivasi Latihan Atlet Renang G Sport Center. *Gladiator*, 3(5), 275-285. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/771>
- Andri, Gemaini.,Argantos.,Bafirman. 2021. *Development of swimming sport in tanjung pinang city. 1st international conference on sport sciences, health and tourism (icssht 2019)*. atlantis press.168- 172.
- Argantos, A., & Z, M. H. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42–54.

- Artanayasa, i. W. 2020. Motivasi atlet club renang di kabupaten badung dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19. *Jurnal ilmu keolahragaan undiksha*, 8(1).
- Azizah, S. F. 2013. Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*
- Blanksby, B., Nicholson, L., & Elliott, B. (2002). *Swimming: Biomechanical analysis of the grab, track and handle swimming starts: An intervention study*. In *Sports Biomechanics* (Vol. 1, Issue 1, pp. 11–24). <https://doi.org/10.1080/14763140208522784>
- Dahrial. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash dalam Permainan Bolavoli pada Klub Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(1), 46-61.
- Denay, N., & Argantos, A. (2022). Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu Mahasiswa Departemen Kepeatihan. *Jurnal Patriot*, 4(4), 380-387
- Garcia-Hermoso, A., Escalante, Y., Arellano, R., Navarro, F., Dominguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2013). *Relationship between final performance and block times with the traditional and the new starting platforms with a back plate in international swimming championship 50-M and 100-M freestyle events*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(4), 698–706.
- Gazali, N.2016. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Gemaini, 2022. Pengaruh Penerapan Renang Dasar Menggunakan Swimming Coach berbasis Android dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar. *JURNAL SPORTA SAINTIKA* Vol. 7 No. 2 Th. 2022 ISSN: 2502-5651 (Print)|2579-5910.
- Elda, A., masrun, masrun, argantos, argantos, & umar, umar. (2024). pengaruh resistance band terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada atlet searia aquatik. *Gladiator*, 4(2), 382-394. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1014>
- Huda, N., Irawadi, H., Yendrizar, Y., & Denay, N. (2024). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Dada 50. *Gladiator*, 4(1), 212-221. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/990>
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Gladiator*, 4(4), 752-761. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1141>
- Juliandri, R., Mardela, R., Argantos, A., & Sari, D. (2024). Kontribusi Daya tahan

Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Gladiator*, 4(1), 55-70. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/927>

Khairunisah, K., Syahara, S., Maidarman, M., Mardela, R., & denai, naluri. (2023). Analisis Mekanik Renang Gaya Bebas. *Gladiator*, 3(3), 157-170. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/11>

Mason, B., & Cossor, J. (2000). *What can we learn from competition analysis at the 1999 Pan Pacific Swimming Championships?* In: Y. Hong, D. P. Johns, & R. Sanders (eds). 18th International Symposium on Biomechanics in Sports. Hong Kong: Chinese University of Hong Kong.

McGibbon, K. E., Pyne, D. B., Shephard, M. E., & Thompson, K. G. (2018). *Pacing in Swimming: A Systematic Review*. *Sports Medicine*, 48(7), 1621–1633. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0901-9>

Morais, J. E., Forte, P., Nevill, A. M., Barbosa, T. M., & Marinho, D. A. (2020b). *Upper-limb kinematics and kinetics imbalances in the determinants of front-crawl swimming at maximal speed in young international level swimmers*. *Scientific Reports*, 10(1), 11683. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68581-3>

Morais, J. E., Marinho, D. A., Arellano, R., & Barbosa, T. M. (2019). *Start and turn performances of elite sprinters at the 2016 European Championships in swimming*. *Sports Biomechanics*, 18(1), 100–114. <https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1435713>

Pratama, R., Rizal, D., Argantos, A., & Adhe, I. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi. *Gladiator*, 4(1), 222-236. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/965>

putra, agung, Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024). HUBUNGAN BERAT BADAN, TINGGI BADAN, DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN 50 METER RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA DEPARTEMEN KEPELATIHAN. *Gladiator*, 4(3), 448-460. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1048>

Rasyid, Harun Al., Setyakarnawijaya, Yasep dan Maharani, dan Ika Novitaria. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter pada atlet Millenium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Volume 1 Nomor 1.

Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. *The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic*. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.

Saavedra, J. M., Escalante, Y., Garcia-Hermoso, A., Arellano, R., & Navarro, F. (2012). *A 12-Year Analysis of Pacing Strategies in 200-and 400-M Individual Medley in*

*International Swimming Competitions*. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(12), 3289–3296. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318248aed5>

Simbaña-Escobar, D., Hellard, P., & Seifert, L. (2018). *Modelling stroking parameters in competitive sprint swimming: Understanding inter-and intra-lap variability to assess pacing management*. Human Movement Science, 61, 219–230. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.002>

Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73.

Sin, t. H. 2019. Efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri atlit. *Jurnal aplikasi iptek indonesia*, 3(3), 168-173.

Sinaga, F., Umar, U., syahara, sayuti, & denai, naluri. (2024). PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA DEPARTEMEN KEPELATIHAN FIK UNP PADA KULIAH RENANG DASAR. *Gladiator*, 4(1), 176-188. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/942>

Sistiasih, V.S. 2020. Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Professional Hmzanwadi University*. *Jurnal Porkes*. Vol.3, No.1, Juni 2020, Hal. 63- 70

Soniawan, V., Adnan, A., Haryanto, J., Lesmana, H., Arifan, I., Purnomo, E., & Pratama, D. 2021. Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 78-87.

Umar, Umar and Alnedral, Alnedral and Bakhtiar, Syahrial and Lesmana, Heru Syarli (2020) *The Effects of Physical Exercise Intensity Towards Heart Rate Deflection Point*. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24 (5). pp. 734-740. ISSN 1475-7192

villano, Y., umar, U., argantos, argantos, & okilanda, ardo. (2024). TINJAUAN KONDISI FISIK MAHASISWA RENANG PENDALAMAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Gladiator*, 4(1), 247-259. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/967>

Widiastuti, W., & Hamamah, F. 2017. Model Pembelajaran Renang (Fh) Bagi Siswa Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 11(2), 358–368.

Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206–213.