

Pengaruh Penggunaan Media Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Renang Klub Searia Aquatic Padang

M Ghufuran Asy Syifa Adha^{1*}, Romi Mardela², Phil Yanuar Kiram³, Pringgo Mardesia⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: ghufuranpalala46@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya pencapaian dalam renang, terutama saat mengevaluasi latihan, mengindikasikan adanya elemen yang mempengaruhi kecepatan gaya bebas. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Media Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Renang Klub Searia Aquatic Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang Sea-Ria Aquatic berjumlah 49 orang atlet, diantaranya 24 orang laki-laki dan 25 orang perempuan dan aktif berlatih dibawah binaan Sea-Ria Aquatic. Berdasarkan populasi diatas, maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang Sea-Ria Aquatic yang termasuk ke dalam KU II-IV. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Teknik ini dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti dalam penentuan jumlah sampel. Sampel yang diambil adalah berjumlah 15 orang laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang menggunakan stopwatch untuk pre-test dan post-test. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan uji normalitas menggunakan uji liliefors. Hasil penelitian ini adalah yang dilihat dari nilai thitung 6.915 sedangkan ttabel 1.761 dengan taraf signifikan 0.05 dan $n = 14$, thitung > ttabel ($6.915 > 1.761$). Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh latihan renang menggunakan fins dan paddle terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang klub SeaRia Aquatic Padang.

Kata Kunci : Media Latihan, Kecepatan Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Bebas,

The Effect of Using Training Media to Increase the Freestyle Swimming Speed of Swimming Club Athletes Searia Aquatic Padang

ABSTRACT

The problem in this study is the low achievement in swimming, especially when evaluating training, indicating the presence of elements that affect freestyle speed. This study was conducted with the aim of determining the Effect of Using Training Media to Increase Freestyle Swimming Speed of Searia Aquatic Padang Club Swimmers. This type of research is experimental. The population in this study were 49 Sea-Ria Aquatic swimmers, including 24 male and 25 female and actively training under the guidance of Sea-Ria Aquatic. Based on the population above, the sample in this study were Sea-Ria Aquatic swimmers who were included in KU II-IV. The sampling technique was purposive sampling. This technique was carried out based on the researcher's considerations in determining the number of samples. The sample taken was 15 male. The instrument used in this study was a 50-meter freestyle swimming speed test using a stopwatch for the pre-test and post-test. The data analysis technique used the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$ and the normality test used the liliefors test. The results of this study are seen from the t-value of 6.915 while the t-table is 1.761 with a significance level of 0.05 and $n = 14$, t-value > t-table ($6.915 > 1.761$). Based on the hypothesis testing criteria, H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion is that there is an effect of swimming training using fins and paddles on the speed of 50-meter freestyle swimming of athletes at the SeaRia Aquatic Padang club.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani, serta jiwa dan raga. Hampir semua orang di dunia ini mengenal dan pernah bermain olahraga, namun dari sekian banyak orang yang pernah bermain olahraga hanya sedikit yang memahami arti dari kata olahraga, karena biasanya orang hanya mengartikan olahraga sebagai suatu kegiatan yang sengaja dilakukan untuk meningkatkan diri atau untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani walaupun jika ditelaah lebih dalam pengertian olahraga tidaklah sesederhana itu (Rambe et al., 2024).

Olahraga bisa dipahami sebagai kegiatan menggerakkan badan dan melatih pikiran yang bermanfaat untuk menjaga tubuh dan mental kita tetap prima. Saat ini olahraga merupakan fenomena global dan telah menjadi bagian integral dalam kehidupan bermasyarakat, meskipun melalui olahraga karakter suatu bangsa dapat dibentuk sedemikian rupa. Makanya olahraga menjadi jalan yang efektif untuk membangun mental percaya diri, menyadari jati diri sebagai anak bangsa, dan menguatkan jiwa patriotisme. Melalui latihan olahraga yang sistematis dan bimbingan dari ahli yang berpengalaman, seseorang dapat mengembangkan pengendalian emosi, attitude bertanggung jawab, kedisiplinan, dan semangat sportif. Pada ujungnya, hal ini akan mendorong tercapainya prestasi gemilang yang mengharumkan nama bangsa. (Nikšić et al., 2020)

Kita mengenal bentuk-bentuk kegiatan olahraga menurut maksud dan tujuannya, seperti olahraga edukatif yang bertujuan untuk mendidik, olahraga rekreasi yang bertujuan untuk bersenang-senang, dan olahraga kesehatan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani, serta olahraga rehabilitatif yang dilakukan dengan tujuan memulihkan panca indera setelah depresi (Born et al., 2020) Saat ini, olahraga digunakan sebagai cara untuk mendapatkan uang dengan mengembangkan bakat. Semua hal tersebut tidak lepas dari latihan yang dilakukan dan waktu yang dikorbankan (Khairunisah et al., 2023) Badruzaman berpendapat bahwa *swimming is the method by which humans (or other animals) move themselves through water.*

Yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, dimana berenang mengacu pada cara manusia atau hewan menggerakkan tubuhnya di dalam air. Kesimpulan Badruzaman pengertian berenang adalah kegiatan manusia atau hewan di dalam air, di tempat air mana pun seperti kolam renang, sungai, danau, atau laut, yang fungsinya supaya badan kita bisa tetap di permukaan air sehingga napas lancar dan bisa bergerak ke depan atau belakang. (Juliandri et al., 2024)

Renang merupakan salah satu olahraga yang dapat diajarkan kepada segala usia, baik anak-anak maupun orang dewasa. Bayi berusia beberapa bulan juga sudah bisa diajari berenang (Can et al., 2021) Sedangkan menurut ahli lain, renang merupakan olahraga yang sangat populer dan menyenangkan serta baik untuk kesehatan. Karena berenang menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh, maka berenang sangat baik untuk memperkuat otot dan melancarkan peredaran darah (Mardela, 2019).

Dalam renang, ada berbagai macam lomba. Tiap lomba pakai cara berenang yang tidak sama. Cara-cara berenang itu ada empat: gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, serta gaya kupu-kupu. (Cossor et al., 1999) Salah satu nomor gaya renang yang akan di bahas pada kali ini yaitu renang gaya bebas .

Gaya bebas ialah satu dari beberapa jenis lomba renang. Aturan dari badan renang internasional FINA bilang kalau di lomba gaya bebas, atlet boleh renang pakai teknik apa aja. Yang penting bukan pakai gerakan gaya punggung, gaya dada, atau gaya kupu-kupu. Jadi perenang punya kebebasan untuk memilih cara berenang mereka sendiri (Sukmawati & Hartoto, 2015) Renang gaya bebas itu berenang dengan perut menghadap ke bawah, tangan kiri dan kanan digerakkan bergantian ke depan seperti mengayuh, sementara kaki ditendang naik turun bergantian. Waktu berenang gaya ini, muka biasanya menghadap ke dasar kolam. Untuk mengambil napas, kepala diputar ke samping kanan atau kiri saat salah satu tangan diangkat keluar dari air. (Boer, 2020) Renang model ini asalnya dari mengikuti cara harimau berjalan merangkak, sehingga dahulu kala dinamai gaya harimau. Pada masa kini, kompetisi renang tingkat dunia menggunakan istilah *Freestyle* untuk gaya ini. (Tahapary & Syaranamual, 2020)

Teknik renang gaya bebas (*stroke*) merupakan gaya renang yang cocok

dilakukan oleh orang yang baru belajar berenang, dan juga memiliki rangkaian filosofis gerakan yang mirip dengan jalan kaki sehari-hari. Selain itu, gaya bebas merupakan gaya tercepat dari semua gaya dalam renang kompetitif. Oleh karena itu, faktor yang paling cepat adalah renang gaya bebas (Aspenes & Karlsen, 2012) Teknik gaya bebas sangat efektif dibandingkan dengan gaya renang lainnya, karena penggunaan lengan dan kaki berbeda sehingga memberikan fase istirahat selama pemulihan, gaya ini memberikan kecepatan seiring peningkatan kecepatan dan variasi-variasi gerakan tangan (Maidarman, 2019).

Menurut Sanjaya & Rediani (2022), bentuk teknik gaya bebas merupakan gaya yang menyerupai berenangnya seekor binatang, sehingga dinamakan “crawl” yang artinya merangkak. Maidarman kemudian menjelaskan bahwa gaya bebas merupakan teknik yang sangat efektif dibandingkan gaya renang lainnya karena penggunaan lengan dan kaki berbeda sehingga memberikan fase istirahat selama pemulihan. Gerakan ini memberikan keunggulan kecepatan karena meningkatkan tempo berbagai gerakan tangan. Gaya bebas merupakan teknik tercepat dari semua gaya. Dan gaya yang paling populer digunakan untuk hiburan dan kompetisi (Syaleh et al., 2019).

Menurut Shanty et al (2021) Waktu berenang gaya bebas, perut kita menghadap ke permukaan air. Menurut Thomas, gaya bebas itu menggambarkan renang secara keseluruhan. Gaya ini paling cepat dibanding gaya lainnya. Kalau mau jago gaya bebas, harus kuasai dulu cara-cara dasarnya. (Kiram et al., 2024)

Kalau mau berenang gaya bebas lebih cepat, ada banyak cara latihannya. Kita perlu melatih otot-otot di tangan dan kaki supaya lebih kuat. Latihannya bisa pakai peralatan atau cukup dengan gerakan biasa saja. Media latihan dalam olahraga renang dapat berupa alat bantu seperti papan luncur, *pull buoy*, *hand paddle* atau *fins* yang dirancang untuk memfokuskan latihan pada aspek tertentu dari teknik renang (Giannousi et al., 2017) Penggunaan media latihan yang tepat diyakini dapat memberikan dampak positif pada kecepatan renang gaya bebas, baik dari segi efisiensi gerakan maupun peningkatan kekuatan otot yang diperlukan dalam proses perenangan (Iksan et al., 2024).

Kalau latihan pakai peralatan bantu, hasilnya bisa jadi maksimal. Metode pelatihan yang bagus akan mempermudah jalannya latihan. Pelatih juga bisa menciptakan aneka ragam menu latihan karena tersedia berbagai alat. Setiap jenis peralatan renang yang dipake buat ningkatin kecepatan punya ciri, plus-minus, keunikan, dan target yang beda-beda. (Marza, n.d.)

Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd adalah orang yang memimpin dan memiliki klub renang di Padang, Sumatera Barat. Beliau sudah jadi pelatih renang dari tahun 2000 sampai 2017, jadi total 17 tahun. Beliau juga sudah dapat izin melatih tingkat A dan sertifikat internasional L3 ASQA. Klub Sea-Ria Aquatic didirikan pada 1 Oktober 2018. Klub ini dibuat karena beliau lihat ternyata banyak sekali anak-anak di Padang dan sekitarnya yang pengen ikut les renang, ada yang untuk jaga kesehatan ada juga yang mau jadi juara.

Pelaksanaan tempat pelatihan terbagi menjadi dua lokasi, yang pertama terletak di jalan belibis, tepatnya di kolam renang Universitas Negeri Padang, di Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. Lokasi kedua berada di dinas pangan lapangan yang berfungsi sebagai area untuk latihan fisik para atlet. Sea-Ria Aquatic memanfaatkan Kolam renang UNP jadi tempat favorit buat para atlet berlatih. Tempatnya juga lengkap banget - ada kolam buat anak kecil, kantin, tempat parkir, plus kamar mandi dan tempat cuci.

Klub renang Sea-Ria Aquatic Padang terkenal punya atlet-atlet hebat. Mereka pernah bikin bangga waktu ikut lomba Minangkabau Open Swimming Championship di Sumbar tahun 2023. Hasilnya luar biasa - bawa pulang 15 emas, 11 perak, dan 15 perunggu. Kalau dijumlah semua jadi 41 medali.

Berdasarkan observasi peneliti, peneliti mengamati bahwa rendahnya pencapaian dalam renang, terutama saat mengevaluasi latihan, mengindikasikan adanya elemen kecepatan berpenharuh pada gaya bebas . Hal ini berasal dari faktor internal seperti kinerja daya tahan otot lengan, kecepatan, kekuatan, koordinasi motorik, teknik, nutrisi, daya tahan, bakat, cedera dan motivasi juga berperan penting dalam mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas, serta kurangnya pengembangan mentalitas bersaing yang solid. Dari pengamatan yang lebih mendalam terhadap kompetisi dan latihan tersebut, ditemukan bahwa banyak atlet mengalami kegagalan

yang disebabkan oleh faktor internal, karena faktor ini saling terkait dengan penampilan yang ditunjukkan oleh atlet. Sementara itu, faktor eksternal yang berpengaruh mencakup fasilitas serta infrastruktur, pelatih, jadwal latihan, dukungan keluarga, kondisi lingkungan, serta kebiasaan yang ada.

Selain tubuh yang sehat, cara latihan juga sangat berpengaruh untuk menambah kecepatan saat berenang gaya bebas. (Marza, 2020) Salah satu cara latihan yang bisa membuat gerakan renang gaya bebas jadi lebih cepat adalah dengan memakai kaki katak (fins) dan alat bantu tangan (paddle). Dalam latihan ini, seorang perenang akan berenang dengan satu tangan sementara tangan yang lainnya tetap di samping tubuh atau dalam posisi streamline di depan kepala. Latihan ini kerap diterapkan dalam sesi pelatihan gaya bebas dan gaya punggung untuk fokus pada peningkatan gerakan dan koordinasi menggunakan satu tangan secara terpisah (Syahrastani et al., 2018).

Setelah melihat masalah-masalah yang ada, jelas sekali kalau atlet renang Sea-Ria Aquatic Padang masih punya kendala dalam hal kecepatan berenang gaya bebas. Makanya saya mau bikin penelitian untuk cari tahu solusinya, biar prestasi mereka bisa naik. Jadi, saya akan fokus meneliti gimana caranya pakai media atau alat latihan yang tepat supaya atlet Sea-Ria bisa berenang gaya bebas lebih kencang lagi.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen itu intinya cara untuk cari tahu apakah satu hal bisa mempengaruhi hal lain atau nggak. Yang bikin beda sama penelitian lain adalah di sini kita kasih perlakuan tertentu ke orang yang jadi objek penelitian, terus kita lihat hasilnya gimana. (Ayu et al., 2024). Bentuk penelitian yang mau dilakukan adalah percobaan dengan sistem satu grup yang diukur sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Sistem ini digunakan supaya bisa tahu apakah kecepatan renang berubah atau meningkat setelah latihan pakai fins swimming dan hand paddle. Buat mengetahui apakah speed renang gaya bebas naik atau nggak, dilakukan dengan cara ngebandingin skor tes di awal sama di akhir. Beda skor antara dua tes itu bisa jadi bukti bahwa latihan yang dikasih ada efeknya.

Jadi, semua atlet renang di Sea-Ria Aquatic ada 49 orang - 24 cowok dan 25

cewek. Mereka semua masih aktif latihan di sana. Nah, dari 49 orang itu, yang bakal di teliti cuma atlet KU II sampai IV aja. Cara milihnya pakai purposive sampling, artinya yang ditentukan sendiri mau pilih siapa berdasarkan alasan-alasan tertentu. Akhirnya dipilih 15 orang atlet cowok buat jadi sampel penelitian.

Tabel 1. Nama-Nama Dari Sampel Penelitian

| NO | Nama | Jenis Kelamin | Tanggal Lahir |
|----|---------|---------------|------------------------------|
| 1 | Ibey | Laki-laki | Padang, 30 Juni 2014 |
| 2 | Gathan | Laki-laki | Pekanbaru, 9 Januari 2015 |
| 3 | Gerrald | Laki-laki | Pekanbaru, 17 Februari 2010 |
| 4 | Haikal | Laki-laki | Padang, 13 Mei 2011 |
| 5 | Gibran | Laki-laki | Padang, 27 Oktober 2010 |
| 6 | Ozil | Laki-laki | Padang, 10 September 2012 |
| 7 | Fathur | Laki-laki | Muaro Labuh, 2 Februari 2010 |
| 8 | Farras | Laki-laki | Padang, 8 Desember 2012 |
| 9 | Evan | Laki-laki | Tangerang, 7 Juli 2010 |
| 10 | Hafid | Laki-laki | Padang, 9 April 2014 |
| 11 | Uwais | Laki-laki | Padang, 17 Desember 2015 |
| 12 | Raziq | Laki-laki | Padang, 15 September 2014 |
| 13 | Arthan | Laki-laki | Padang, 5 Juni 2016 |
| 14 | Nata | Laki-laki | Padang, 11 Juli 2011 |
| 15 | Zikri | Laki-laki | Padang, 30 Agustus 2012 |

Secara umum, instrumen ialah suatu alat yang dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek pengukuran atau untuk mengumpulkan data suatu variabel sesuai dengan kebutuhan akademik. Lebih lanjut dikatakan bahwa instrumen pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu instrumen tes serta non tes. Yang meliputi beberapa tes seperti tes belajar, tes kecerdasan dantes bakat, sedangkan

non tes meliputi petunjuk wawancara, angket, formulir observasi, daftar cocok (*check list*), skala sikap, skala penilaian dan sebagainya. Instrumen yang digunakan, dalam penelitian ini ialah tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang menggunakan *stopwatch* untuk *pre-test* serta *post-test*.

HASIL

A. Deskripsi Data Penelitian

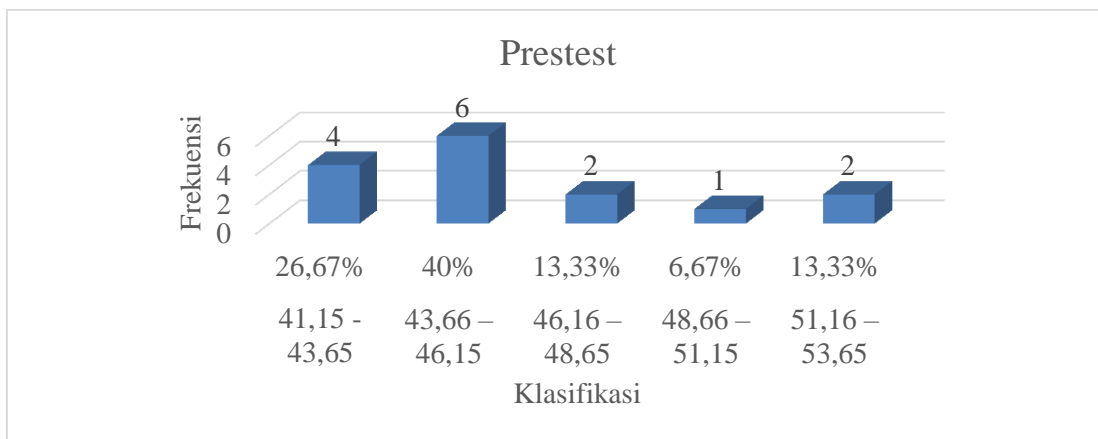
1. Data Pre Test Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas

Sebelum memberikan latihan interval anaerobik kepada atlet, pertama-tama dilakukan tes awal untuk mengukur kecepatan berenang gaya bebas sejauh 50 meter. Dari hasil tes awal terhadap 15 atlet, didapat data: waktu paling cepat 41,15 detik, waktu paling lambat 59,65 detik, dengan rata-rata waktu 45,60 detik dan standar deviasi 3,49. Data lengkapnya bisa dilihat di tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

| Klasifikasi | <i>Pretest</i> | | Kategori |
|---------------|----------------|------------|---------------|
| | Frekuensi | Persentase | |
| 41,15 - 43,65 | 4 | 26,67% | Baik sekali |
| 43,66 – 46,15 | 6 | 40% | Baik |
| 46,16 – 48,65 | 2 | 13,33% | Cukup |
| 48,66 – 51,15 | 1 | 6,67% | Kurang |
| 51,16 – 53,65 | 2 | 13,33% | Kurang Sekali |
| Jumlah | 15 | 100% | |

Dari tabel di atas yang menunjukkan data 15 sampel, hasilnya adalah: 4 orang (26,67%) punya kecepatan renang gaya bebas yang sangat lambat, 6 orang (40%) kecepataannya lambat, 2 orang (13,33%) kecepataannya sedang-sedang aja, 1 orang (6,67%) kecepataannya bagus, dan 2 orang (13,33%) kecepataannya sangat bagus.



Gambar 1. Grafik Frekuensi Hasil *Pretest*

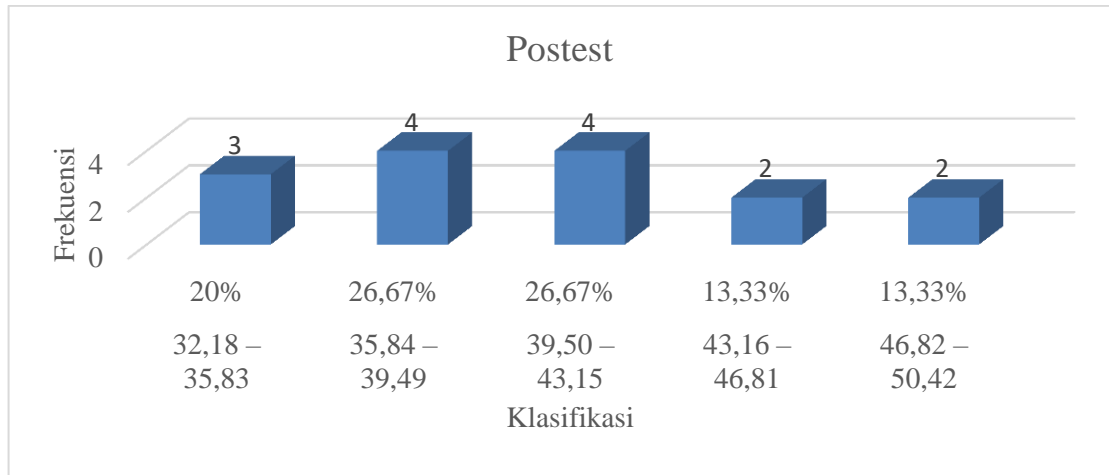
2. Data *Post Test* Kecepatan Renang 50 Meter Renang Gaya Bebas

Setelah menjalani program latihan interval anaerobik, atlet kemudian melakukan tes akhir renang gaya bebas 50 meter. Dari hasil tes akhir terhadap 15 atlet, didapat data: waktu tercepat 32,18 detik, waktu terlambat 50,42 detik, dengan rata-rata waktu 40,44 detik dan standar deviasi 5,45. Data selengkapnya dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Post Test* Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas

| Klasifikasi | <i>Post Test</i> | | Kategori |
|---------------|------------------|------------|---------------|
| | Frekuensi | Persentase | |
| 32,18 – 35,83 | 3 | 20% | Baik sekali |
| 35,84 – 39,49 | 4 | 26,67% | Baik |
| 39,50 – 43,15 | 4 | 26,67% | Cukup |
| 43,16 – 46,81 | 2 | 13,33% | Kurang |
| 46,82 – 50,42 | 2 | 13,33% | Kurang Sekali |
| Jumlah | 15 | 100% | |

Dari data yang ditampilkan dalam tabel, diketahui bahwa 2 dari 15 orang memiliki kemampuan renang gaya bebas yang sangat lemah."orang dengan kecepatan renang gaya bebas kategori kurang, 4 orang kategori cukup, 4 orang kategori baik, dan 3 orang kategori baik sekali.



Gambar 2. Grafik Frekuensi Hasil *Post Test*

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Untuk menguji dugaan dalam penelitian ini, kami menggunakan uji t-test. Namun sebelum melakukan uji t-test, data harus diperiksa dulu apakah sudah terdistribusi normal atau belum. Pemeriksaan ini menggunakan uji Lilliefors dengan batas kesalahan (0,05).

Dalam uji normalitas Lilliefors, kami menetapkan batas kesalahan (α) = 0,05) sebagai patokan untuk memutuskan apakah data normal atau tidak.

Cara menentukan hasilnya:

Jika nilai L_0 (hasil perhitungan dari data) lebih besar dari L tabel, maka H_0 ditolak (data tidak normal).

Jika nilai L_0 lebih kecil dari L tabel, maka H_0 diterima (data normal)

Untuk menghitungnya dapat menggunakan rumus berikut:

- H_0 = ditolak apabila $L_0 > L_t$ (L_{tabel})
- H_a = diterima apabila L_0

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Data *Pretest* dan *PostTest*

| No | Variabel | N | Lh | Lt | Ket |
|----|----------------------------------|---|-------|-------|--------|
| 1 | Data <i>pretest</i> kecepatan | 8 | 0.168 | 0.220 | Normal |

| | | | | | |
|---|----------------------|---|-------|-------|--------|
| | renang 50 meter | | | | |
| 2 | Data <i>posttest</i> | 8 | 0.093 | 0.220 | Normal |
| | kecepatan | | | | |
| | renang 50 meter | | | | |

Dari tabel hasil uji, terlihat bahwa nilai L hitung lebih kecil dari nilai L tabel. Ini artinya data kita sudah normal.

Semua variabel dalam penelitian ini menunjukkan nilai L hitung yang lebih kecil dibanding L tabel pada tingkat kesalahan (α) = 0,05). Kesimpulannya, semua data yang kita gunakan berasal dari kelompok yang datanya normal, jadi kita bisa melanjutkan dengan uji statistik yang lebih lanjut.

C. Pengujian Hipotesis

Dugaan dalam penelitian ini ialah "latihan interval anaerobik bisa meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang club SeaRia Aquatic Padang". Dugaan ini diuji menggunakan rumus t-test.

Dari tabel distribusi t dengan tingkat kebebasan 14 (dari 15 atlet dikurangi 1) dan batas kesalahan 5%, didapat:

$$t \text{ hitung} = 6.915$$

$$t \text{ tabel} = 1.761$$

Karena t hitung (6.915) lebih besar dari t tabel (1.761), maka dugaan kita diterima dan dugaan lawannya ditolak.

Kesimpulan: Latihan anaerobik terbukti berpengaruh terhadap kecepatan renang. Hasil lengkapnya bisa dilihat di tabel analisis data di bawah ini:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

| $K = n-1 = 15-$ | Hasil Latihan <i>Fins</i> dan <i>paddle</i> | | tHitung | tTabel | Keterangan |
|-----------------|---|---------------------------|---------|--------|-------------------------|
| 1 | Rata-rata <i>Pretest</i> | Rata-rata <i>Posttest</i> | | | |
| 14 | 45.60 | 40.44 | 6.915 | 1.761 | Ho ditolak, Ha diterima |

Nilai thitung pada tabel adalah 6,915, sedangkan ttabel bernilai 1,761 dengan tingkat

signifikansi 0,05 dan jumlah sampel sebanyak 14 orang. Karena nilai thitung lebih besar daripada ttabel ($6,915 > 1,761$), maka sesuai dengan aturan pengujian, H_0 tidak diterima dan H_a diterima. Artinya, latihan menggunakan *fins* dan *paddle* memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang di klub SeaRia Aquatic Padang.

PEMBAHASAN

Latihan tanpa alat bantu terbukti berpengaruh besar terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet klub renang SeaRia Aquatic Padang.

Pembahasan ini dibuat berdasarkan teori yang sudah dipelajari dan hasil perhitungan statistik. Data dari para atlet dihitung menggunakan rumus uji t untuk melihat apakah latihan one arm drill dengan alat bantu benar-benar berpengaruh pada kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Hasil Tes Sebelum dan Sesudah Latihan:

Tes Awal (Pretest):

Rata-rata waktu: 45,60 detik

Waktu paling lama: 53,65 detik

Waktu paling cepat: 41,15 detik

Tes Akhir (Posttest):

Rata-rata waktu: 40,44 detik

Waktu paling lama: 50,42 detik

Waktu paling cepat: 32,18 detik

Peningkatan:

Dari hasil tes awal dan akhir, terlihat ada peningkatan kecepatan sebesar 11,32% setelah atlet melakukan latihan one arm drill dengan alat bantu.

Hasil perhitungan menunjukkan t hitung (6.915) lebih besar dari t tabel (1.761). Ini membuktikan bahwa, latihan one arm drill dengan alat bantu memang efektif meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Berdasarkan uraian diatas, latihan yang dirancang dengan suatu aktivitas untuk mempersiapkan fisik dengan maksud untuk meningkatkan kemampuan biomotor atlet ke tingkat yang lebih tinggi (Hanif & Mardesia, 2014) Peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet SeaRia Aquatic Padang bisa didorong melalui latihan

one arm drill. Latihan ini mencakup beberapa unsur penting seperti teknik, strategi, dan kondisi fisik yang berperan dalam membantu meningkatkan kecepatan renang.

Latihan adalah sebuah proses yang melibatkan aktivitas fisik yang diorganisir dalam sebuah program latihan, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan, kebugaran jasmani, serta kesehatan, yang dilakukan secara berkelanjutan dan terfokus. Pentingnya rutinitas latihan dalam renang mendukung pencapaian tujuan, karena orientasi dari pembelajaran renang bukan hanya untuk menguasai teknik berenang, tetapi juga untuk membantu anak meraih prestasi dalam bidang tersebut (Mardesia et al., 2021) Untuk mencapai hasil yang optimal, pelatih memegang peranan penting dalam kesuksesan para atlet. Ada empat elemen penting dalam latihan yang perlu diperhatikan yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Elemen-elemen ini saling terkait dan memengaruhi pencapaian tujuan dalam proses latihan. Latihan yang dilakukan dengan tepat akan mengakibatkan perubahan pada sistem jaringan, dan perubahan tersebut terkait dengan peningkatan kemampuan dalam berolahraga (Pd et al., 2024).

Dari analisis yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan one arm drill dengan alat bantu memang efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Untuk berhasil dalam renang, atlet harus bisa berenang dengan cepat. Dengan memakai alat bantu, latihan one arm drill dilakukan dalam penelitian ini untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Latihan satu lengan, baik sebelum atau sesudah menggunakan alat bantu, terbukti memengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet SeaRia Aquatic Padang menurut hasil uji-t. Berbagai macam latihan bisa dilakukan untuk membantu meningkatkan kecepatan.

Penelitian ini menunjukkan tanpa memakai alat bantu, latihan one arm drill tetap mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet SeaRia Aquatic Padang.

One arm drill adalah salah satu jenis latihan yang diajarkan dalam renang gaya bebas. Caranya dengan gerakan kaki naik turun mengayuh dan pukulan satu tangan bergantian. Latihan satu lengan ini adalah latihan yang simple dan mudah dipahami. (Premana et al., 2019) Tarik lengan ke belakang, lalu angkat ke depan. Ini adalah

gerakan dasar dalam latihan satu lengan. Kaki bergerak naik turun secara bergantian, seperti mengayuh sepeda tapi di air. Setelah selesai bernapas, kepala bisa menghadap ke bawah atau ke samping saat ambil napas. Penelitian ini menunjukkan bahwa tanpa memakai alat bantu, latihan one arm drill tetap mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet SeaRia Aquatic Padang. Pendekatan unilateral dalam pembelajaran gaya bebas memberikan keuntungan berupa kemudahan eksekusi dan pengurangan tingkat kelelahan yang signifikan. Hal ini memungkinkan durasi praktik yang lebih ekstensif. Implementasinya melibatkan aktivasi satu sisi lengan saja untuk melakukan gerakan propulsi, dengan lengan pasif dipertahankan dalam posisi netral baik di samping badan maupun terentang horizontal. Program jarak: masing-masing 50 meter untuk setiap sisi tubuh. (Wolfrum et al., 2013)

Setelah membandingkan latihan satu tangan tanpa alat bantu dengan latihan menggunakan alat bantu untuk keseimbangan, ternyata ada perbedaan pada kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Latihan satu tangan dengan alat bantu keseimbangan meningkatkan kecepatan sebesar 11,32%.

Hasil ini membuktikan bahwa latihan dengan alat bantu memberikan hasil yang lebih baik untuk kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan media latihan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet SeaRia Aquatic Padang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji-t, di mana diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,915, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $n = 15$ adalah 1,761. Dengan demikian, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,915 > 1,761$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengaruh tersebut juga terlihat dari hasil uji beda mean, di mana rata-rata waktu tempuh pretest adalah 45,60 detik, sedangkan rata-rata waktu posttest menurun menjadi 40,44 detik. Mengingat bahwa variabel yang diukur adalah waktu tempuh, maka semakin kecil nilai waktu menunjukkan peningkatan kecepatan renang. Dengan demikian, terjadi peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 50 meter setelah diberikan media latihan dengan metode latihan *one arm drill*. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan performa renang atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspenes, S. T., & Karlsen, T. (2012). Exercise-Training Intervention Studies in Competitive Swimming: *Sports Medicine*, 42(6), 527–543. <https://doi.org/10.2165/11630760-000000000-00000>
- Ayu, P., Alnedral, A., Kiram, P. Y., Padli, P., & Zarya, F. (2024). Exploring the impact of high jump, flexibility, and confidence on the smash accuracy of sepak takraw athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 1–14.
- Boer, P. H. (2020). The effect of 8 weeks of freestyle swim training on the functional fitness of adults with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(10), 770–781. <https://doi.org/10.1111/jir.12768>
- Born, D.-P., Stöggl, T., Petrov, A., Burkhardt, D., Lüthy, F., & Romann, M. (2020). Analysis of freestyle swimming sprint start performance after maximal strength or vertical jump training in competitive female and male junior swimmers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(2), 323–331.
- Can, F. S., Irawadi, H., Argantos, A., & Mardela, R. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 3(4), 351–362.
- Cossor, J. M., Blanksby, B. A., & Elliott, B. C. (1999). The influence of plyometric training on the freestyle tumble turn. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(2), 106–116.
- Giannousi, M., Mountaki, F., & Kioumourtzoglou, E. (2017). The effects of verbal and visual feedback on performance and learning freestyle swimming in novice swimmers. *Kinesiology*, 49(1).
- Hanif, A. S., & Mardesia, P. (2014). Teaching styles and motivation in learning breast stroke in swimming. *Asian Social Science*, 10(5), 2.
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Gladiator*, 4(3), 752–761.
- Juliandri, R., Mardela, R., Argantos, A., & Sari, D. P. (2024). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Gladiator*, 44(2), 55–70.
- Khairunisah, K., Syahara, S., Maidarman, M., & Mardela, R. (2023). Analisis Mekanik Renang Gaya Bebas. *Gladiator*, 3(3), 157–170.
- 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.
- Maidarman, M. (2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*,

1(2), 799–809.

- Mardela, R. (2019). Kontribusi Body Mass Index dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Women's Swimming Club Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 676–686.
- Mardesia, P., Dlis, F., & Sukur, A. (2021). The Influence of Teaching Inclusion Style on Destination Swimming Learning. *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 365–368. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icsht-19/125951956>
- Marza, Y. W. (n.d.). Argantos.(2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa. *Jurnal Patriot*, 2(2), 212–214.
- Marza, Y. W. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 2(2), 604–615.
- Nikšić, E., Beganović, E., Joksimović, M., & Mušović, A. (2020). The Influence of Balance and Flexibility on the Performance of Freestyle Swimming. *Beden Eđitimi ve Spor Arařtırmaları Dergisi*, 12(2), 59–65.
- Pd, Y. M., Pd, M. S., & Mardesia, P. (2024). Pengaruh pengaruh latihan renang menggunakan fins dan paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet maninjau swimming club. *Gladiator*, 4(4), 919–930.
- Premana, D. D., Rahayu, T., & Rustiadi, T. (2019). The effect of training methods and arm power on freestyle swimming speed of Tirta Taruna swimmers. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(4), 26–31.
- Rambe, A. Z. F., Kiram, P. Y., Arsil, A., Bahtra, R., & Ockta, Y. (2024). Improvement of basic soccer techniques with training methods and physical condition. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 76–89.
- Sanjaya, P. M. D., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303.
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191.
- Sukmawati, D., & Hartoto, S. (2015). Penerapan Pemebelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 366–370.
- Syahrastani, S., Badri, H., Argantos, A., & Yuniarti, E. (2018). The impact of 200 meter

breast stroke swimming activity on blood glucose level of the student. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 335(1), 012057. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/335/1/012057/meta>

Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Kontribusi gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar renang gaya bebas. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 30–39.

Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30–38.

Wolfrum, M., Knechtle, B., Rüst, C. A., Rosemann, T., & Lepers, R. (2013). The effects of course length on freestyle swimming speed in elite female and male swimmers – a comparison of swimmers at national and international level. *SpringerPlus*, 2(1), 643. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-643>