

Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Kickband Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter

Ismal Arif^{1*}, Romi Mardela², Pringgo Mardesia³, Desi Purnama Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ismalarif99@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kecepatan renang gaya dada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang akibat lemahnya kekuatan otot tungkai dan teknik gerakan kaki yang belum efisien. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu kick band terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test dan post-test, melibatkan 7 atlet sebagai sampel dengan pemberian treatment sebanyak 8 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test berbantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata waktu pre-test sebesar 52,119 detik menurun menjadi 47,09 detik pada post-test, dengan peningkatan sebesar 9,92%. Nilai Sig. (2-tailed) $0,004 < 0,05$ dan t hitung $4,487 > t$ tabel 2,447, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat bantu kick band terbukti berpengaruh meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui penguatan otot tungkai dan perbaikan efisiensi teknik gerakan kaki atlet.

Kata Kunci: Kick Band, Kecepatan Renang, Gaya Dada

The Effect Of Training Method Using Kick Band Aid On Improving 50-Meter Breaststroke Swimming Speed In Athletes Of Women Swimming Club (Wsc) Padang City

ABSTRACT

This study was motivated by the low breaststroke swimming speed among athletes of Women Swimming Club (WSC) Padang City, attributed to insufficient leg muscle strength and inefficient kick technique. This study aimed to examine the effectiveness of a training method using a kick band aid on improving 50-meter breaststroke swimming speed. A quantitative approach with a pre-test and post-test experimental design was employed, involving 7 athletes as the sample with 8 treatment sessions administered. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test with SPSS. The results showed that the mean pre-test time of 52.119 seconds decreased to 47.09 seconds in the post-test, reflecting an improvement of 9.92%. The Sig. (2-tailed) value of $0.004 < 0.05$ and t -value of $4.487 > t$ -table of 2.447 indicated that H_0 was rejected and H_a was accepted. It is concluded that training using a kick band aid is effectively proven to improve 50-meter breaststroke swimming speed through lower-limb muscle strengthening and enhanced leg kick technical efficiency.

Keywords: Kick Band, Swimming Speed, Breaststroke

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya yakni kualitas hidup yang meningkatkan sehingga menjadikan tubuh sehat dan bugar (Siwi &

Rustiadi, 2021). Olahraga tidak hanya dikenal sebagai gaya hidup (lifestyle) saja, tetapi juga sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat terutama bagi anak-anak untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Hal – hal yang telah dijelaskan memberikan gambaran bahwa salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga dengan melakukan pembinaan yang ter-organisir dengan baik serta dilakukan pada usia dini, selain itu terdapat faktor yang dapat mempengaruhi prestasi, yakni ; faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud ialah bakat/potensi yang ada dalam diri anak, sedangkan faktor eksternalnya ialah kualitas seorang pembina/pelatih (klub) maupun guru penjas (sekolah), pemahaman dan dukungan orang tua terhadap potensi anak, selain itu riset evaluasi hasil pertandingan yang ada dapat dijadikan sebagai monitoring latihan yang telah dilakukan agar bisa dilakukan peningkatan kearah yang lebih baik serta menciptakan kematangan dalam pertandingan (Setiadi & Soenyoto, 2023).

Perancangan program latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet untuk merespon rangsangan yaitu beban latihan yang dapat dilihat dari tingkat kematangan organ tubuh (anatomi) dan fungsi sistem energi (fisiologi). Menurut (Andika dan Purnama Sari. D , 2024) Ada beberapa prinsip renang yang harus diketahui oleh para pelatih maupun atlet, yaitu: hambatan dan dorongan, prinsip hukum aksi-reaksi, prinsip pemindaha momentum, prinsip teori hukum kuadrat, prinsip daya apung. Dimana prinsip-prinsip ini merupakan faktor pendukung dari kesuksesan dari kecepatan renang itu sendiri. Sehingga seorang pelatih diharuskan menguasai bidang kepelatihan yang dikuasai meliputi pengetahuan tentang sport sciences dan pengalaman dalam bidang melatih berlatih untuk membantu mengembangkan prestasi atlet. Menurut (Crowley et al., 2017) Aktivitas olahraga renang adalah suatu jenis kegiatan yang dilakukan di dalam air untuk memperbaiki fisik yang dapat memberikan kesehatan dan kepuasan bagi tubuh. Renang menjadi salah satu dari tiga cabang olahraga (selain atletik dan senam) yang wajib dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga multievent seperti PON, Sea Games, Asian Games dan Olimpiade. Olahraga renang adalah olahraga yang dilaksanakan di air dengan menggunakan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang optimal (Mardela dalam Juliandri, 2023). Renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di atas permukaan air dengan menggunakan tangan dan kaki. Menurut (Tierney, 2011) Renang merupakan salah satu dari olahraga air yang mewajibkan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Dalam olahraga renang terdapat empat macam gaya renang yaitu: gaya bebas (crawl/freestyle), gaya punggung (backstroke), gaya dada (breaststroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly).

Menurut (Ishak, 2018) di antara empat gaya tersebut gaya dada menjadi gaya yang paling lambat gerakannya. Gaya dada menjadi gaya renang yang paling banyak dipelajari karena gerakannya yang memungkinkan kepala untuk tetap berada di atas permukaan air dan dapat dilakukan dengan santai tanpa merasa takut tenggelam bahkan dalam posisi telungkup. Meskipun gaya dada memakan tenaga yang paling sedikit, masih

banyak atlet yang kesulitan berlatih dan hanya mempelajari secara garis besar saja sehingga untuk menghasilkan kecepatan membutuhkan waktu latihan yang lebih lama. Menurut (Mardesia, 2023) Atlet yang memiliki keterampilan teknik yang sempurna dapat menunjang pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya. Begitu juga sebaliknya jika seorang atlet tidak menguasai teknik dengan sempurna maka atlet tersebut akan mengalami hambatan dan kesulitan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Berdasarkan pengamatan dari lomba kejuaraan golden black open tahun 2024 dan renang Minangkabau Open 2024, klub Women Swimming Club (WSC) Kota Padang masih belum bisa mencapai target juara, setelah diamati pada saat melakukan proses latihan terutama saat melakukan renang gaya dada 50 meter atlet masih belum bisa mencapai target waktu yang sudah ditentukan, yang dimana atlet masih mencapai target waktu lebih dari 1 menit dikarenakan rendahnya tingkat kekuatan atlet.

Berangkat dari permasalahan di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui apa yang menyebabkan menurunnya prestasi atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang. Peneliti menduga yang menyebabkan salah satu menurunnya prestasi tersebut adalah masih rendahnya tingkat kekuatan fisik atlet, terutama pada bagian otot tungkai. Hasil tinjauan peneliti ke lapangan pada saat latihan, masih banyak ditemukan atlet yang sudah kehabisan stamina sebelum latihan selesai. Dilihat dari daya tahan yang kurang bagus membuat atlet cepat lelah, pergerakan atlet mulai lambat, kecepatan yang mulai menurun, hal ini terlihat saat atlet mengadakan lomba kejuaraan yang dimana atlet belum mencapai target waktu yang diharapkan, kemudian kekuatan otot tungkai yang masih lemah dimana pada saat melakukan gerakan renang gaya dada dalam jangka waktu yang lama atlet sudah mulai kelelahan.

Berdasarkan hasil observasi pada saat pengamatan pada kemampuan renang gaya dada pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang masih banyak atlet yang belum mencapai sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan.

Penelitian ini berupa eksperimen dengan pemberian treatment pada atlet pada jangka waktu tertentu untuk membantu meningkatkan kecepatan renang gaya dada yang belum sempurna menggunakan alat bantu kick band. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan renang gaya dada setelah pemberian treatment.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan One Group Pretest-Posttest Design Ini adalah bagian dari rumpun penelitian pre-eksperimental, di mana hanya ada satu kelompok yang diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan, tanpa kelompok pembanding. Pendekatan ini dipilih untuk melihat seberapa besar perubahan kecepatan renang yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan.

Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih 6 minggu pada bulan Januari 2026 sampai bulan Februari 2026, bertempat di kolam renang Women Swimming Club (WSC) Kota Padang. Seluruh rangkaian kegiatan — mulai dari pengambilan data awal (*pretest*), pelaksanaan program latihan, hingga pengambilan data akhir (*posttest*) — dilakukan di lokasi yang sama agar kondisi lingkungan tetap terkontrol dan konsisten. Untuk Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan kick band, sedangkan variabelnya adalah kecepatan gerakan kaki gaya dada jarak 50 meter. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu, dengan sampel sebanyak 7 orang atlet klub Women Swimming Club (WSC) Kota Padang yang berusia 15-19 tahun.

Pelaksanaan penelitian ini sebanyak 10 kali pertemuan, Untuk pertemuan pertama untuk mengukur pre test dari atlet sebelum diberikan nya treatment, pertemuan ke 2-9 pemberian fase treatment (latihan kepada atlet), dan pertemuan ke-10 untuk mengukur post test dari atlet setelah diberikan latihan *kickband* dalam peningkatan kecepatan. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian dengan nama tes kecepatan renang kaki gaya dada jarak 50 meter. Data yang dikumpulkan berupa catatan waktu tempuh dalam satuan detik, baik pada sesi pretest maupun posttest.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistika analitik bivariat melalui perangkat lunak SPSS. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan dua uji prasyarat. Pertama, uji normalitas menggunakan metode **Shapiro-Wilk** — dipilih karena jumlah sampel kurang dari 50 — dengan ketentuan data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Kedua, uji homogenitas dilakukan menggunakan rumus **One Way ANOVA** untuk memastikan bahwa varians antar kelompok bersifat homogen, dengan kriteria $p > 0,05$.

Setelah kedua uji prasyarat terpenuhi, uji hipotesis dilakukan menggunakan **Paired Sample t-Test**. Kriteria penerimaan hipotesis ditetapkan apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari perlakuan yang diberikan.

HASIL

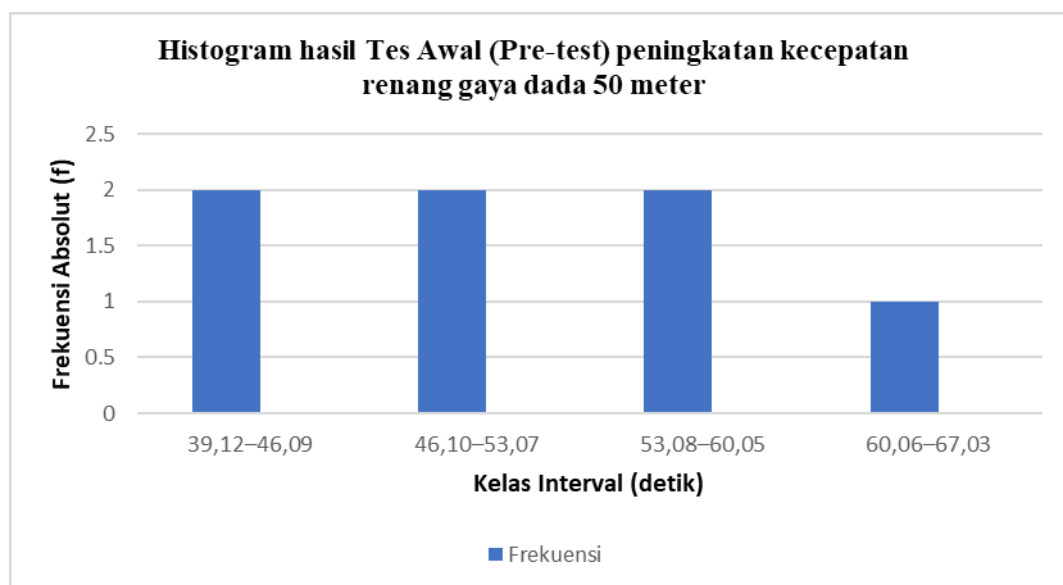
Sebelum diberikan treatment terhadap atlet WSC, dilakukan pengambilan data pre-test terhadap atlet untuk melihat seberapa cepat mereka melakukan renang gaya dada pada jarak 50 meter, atlet WSC yang menjadi sample pada penelitian ini berjumlah 7 orang, setelah pengukuran hasil pre-test dilakukan, maka diperoleh waktu tercepat = 39,120 detik dan waktu terlambat = 67,030 detik. Kemudian diperoleh standar deviasi = 9,755 dan skor rata-rata = 52,119 detik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre-test) kecepatan renang gaya dada 50meter pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
1	39,12 - 46,09	2	28,57%
2	46,10 - 53,07	2	28,57%
3	53,08 - 60,05	2	28,57%
4	60,06 - 67,03	1	14,29%
Jumlah		7	100%

Dari tabel hasil pre test di atas didapatkanlah data atlet yang memiliki waktu 39,12 - 46,09 detik berjumlah 2 orang dengan persentase 28,57%, 46,10 - 53,07 berjumlah 2 orang dengan persentase 28,57%, 53,08 - 60,05 berjumlah 2 orang dengan persentase 28,57%, dan 60,06 - 67,03 berjumlah 1 orang dengan persentase 14,29%.

Untuk lebih akurat nya data pre-test sampel, data telah disajikan dalam bentuk histogram, dapat dilihat sebagai berikut :



Histogram *pre-test* kecepatan renang gaya dada 50meter atlet Women Swimming Club (WSB) sebelum diberikan latihan dengan *kickband*

Selanjutnya, setelah dilakukan pengukuran *pre-test*, dilakukan pemberian latihan kepada atlet menggunakan *kickband* selama 8 kali pertemuan terhadap 7 orang sampel yang telah di uji sebelum nya.

Setelah diberikan latihan, kemudian diukur hasil akhir setelah latihan diberikan (post-test), untuk menilai seberapa efisien latihan yang di berikan terhadap atlet dalam upaya meningkatkan kecepatan mereka pada gaya dada. Kemudian didapatkan hasil post-test dari latihan menggunakan *kickband* dalam upaya peningkatan kecepatan renang dada 50 meter pada tlet Women Swimming Club (WSC) Kota padang, maka diperoleh waktu

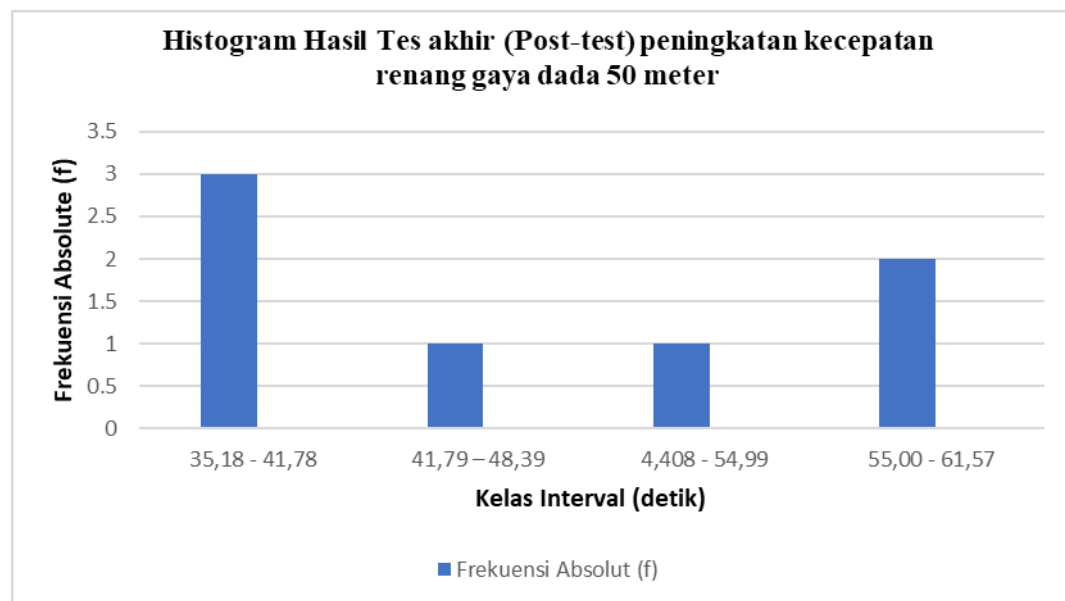
waktu tercepat = 35,18 detik dan waktu terlambat = 61,57 detik. Kemudian diperoleh standar deviasi = 10,474 dan skor rata-rata = 47,09 detik. distribusi frekuensi hasil data akhir (post-test) dapat dilihat pada table berikut ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*) kecepatan renang gaya dada 50meter pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
1	35,18 - 41,78	3	42,86%
2	41,79 - 48,39	1	14,29%
3	48,40 - 54,99	1	14,29%
4	55,00– 61,57	2	28,57%
Jumlah		7	100%

Dari tabel hasil post-test di atas didapatkanlah data atlet yang memiliki waktu 35,18-41,78 detik berjumlah 3 orang dengan persentase 42,86%, 41,79-48,39 detik berjumlah 1 orang dengan persentase 14,29%, 48,40 - 54,99 detik berjumlah 1 orang dengan persentase 14,29%, dan 55,00– 61,57 detik berjumlah 2 orang dengan persentase 28,57%.

Untuk lebih akurat nya data pre-test sampel, data telah disajikan dalam bentuk histogram, dapat dilihat sebagai berikut :



Histogram *post-test* kecepatan renang gaya dada 50meter atlet Women Swimming Club (WSB) setelah diberikan latihan dengan *kickband*

PEMBAHASAN

Penelitian ini sejatinya dilatarbelakangi oleh sebuah pertanyaan sederhana namun

penting: apakah penggunaan alat bantu kick band dalam program latihan renang benar-benar mampu mendorong peningkatan kecepatan gaya dada secara terukur? Pertanyaan itu muncul dari kenyataan yang ditemukan langsung di lapangan — atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang belum mampu menembus target waktu yang telah ditetapkan dalam nomor gaya dada 50 meter, sebagaimana terbukti dari performa mereka di kejuaraan Golden Black Open dan Minangkabau Open tahun 2024. Setelah diamati, akar permasalahannya mengerucut pada dua hal utama: lemahnya kekuatan otot tungkai dan teknik gerakan kaki yang belum efisien.

Untuk memahami mengapa temuan penelitian ini menjadi relevan, kita perlu terlebih dahulu memahami posisi strategis gerakan tungkai dalam gaya dada. Berdasarkan analisis kinematik yang dikutip oleh (Mason et al., 1989), tendangan kaki merupakan kekuatan pendorong terbesar dalam satu siklus gerakan gaya dada dan menjadi kekuatan ketiga yang paling dominan dalam rangkaian gerak keseluruhan. Fakta ini dipertegas oleh (Rahadian, 2013) yang menemukan bahwa kontribusi gerakan tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada mencapai 57,51% — jauh melampaui kontribusi kayuhan lengan yang hanya sebesar 16,41%. Menurut (Andika et al., 2024) Agar seorang perenang dapat memiliki daya tahan kekuatan otot tungkai yang lebih baik dan berkontribusi lebih besar lagi terhadap kecepatan renang 200 meter gaya dada dapat dilakuk kan dengan latihan-latihan daya tahan kekuatan otot tungkai. Artinya, lebih dari separuh kecepatan seorang perenang gaya dada ditentukan oleh seberapa baik ia menggerakkan tungkai dan kakinya. Dengan dasar ini, sudah sangat logis bahwa program latihan yang secara spesifik menyasar penguatan dan perbaikan teknik gerakan kaki akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang.

Persoalan teknis yang paling umum ditemukan pada atlet gaya dada — termasuk pada atlet WSC Kota Padang — adalah kebiasaan membuka jarak kedua lutut terlalu lebar saat melakukan fase penarikan dan tendangan. Menurut (Kippenhan, 2002), kesulitan utama dalam gerakan kaki gaya dada terletak pada urutan koordinasi sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki dalam melakukan rotasi yang tepat. Ketika lutut terlalu terbuka, posisi tubuh bagian bawah cenderung turun, hambatan air meningkat, dan dorongan yang dihasilkan menjadi tidak optimal. Di sinilah kick band mengambil perannya. Alat berbahan lateks fleksibel ini, yang dipasang di antara kedua lutut, secara fisik membatasi jarak bukaan lutut sehingga pola gerakan tendangan secara konsisten diarahkan menuju posisi yang lebih ideal — menarik kaki ke arah pinggul, bukan ke samping. Dengan cara demikian, atlet tidak hanya "dipaksa" bergerak dengan benar, tetapi secara bertahap membangun muscle memory dan kesadaran tubuh (body awareness) yang akan menetap bahkan saat alat bantu tidak digunakan lagi. Hal ini sejalan dengan prinsip adaptasi dalam kepelatihan olahraga yang dijelaskan oleh (Supriyanto, 2007), bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dengan beban dan pola yang tepat akan menghasilkan adaptasi fisiologis berupa peningkatan kekuatan otot, kelenturan sendi, dan efisiensi gerak secara bertahap.

Dukungan teoritis lebih lanjut datang dari (Maglischo, 2003) dalam *Swimming*



Fastest, yang menegaskan bahwa latihan menggunakan resistance band secara spesifik mampu meningkatkan kekuatan otot yang terlibat langsung dalam gaya renang tertentu. Untuk gaya dada, otot-otot yang dimaksud meliputi otot ekstensor lutut, ekstensor pinggul, dan otot adduktor pada bagian dalam paha — kesemuanya merupakan otot utama yang bertanggung jawab menghasilkan dorongan dalam setiap siklus tendangan kaki. Ini menjelaskan mengapa setelah menjalani delapan sesi latihan, atlet pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kecepatan renang yang signifikan secara statistik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Utami, 2018) yang menguji efektivitas alat bantu pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Utami menemukan bahwa kelompok yang berlatih dengan alat bantu menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok tanpa alat bantu. Pola serupa ditemukan dalam penelitian (Puspita, 2017) pada cabang gaya kupu-kupu, di mana kelompok yang menggunakan fins dan paddle mencatat peningkatan kecepatan hingga 3,46% — hampir tiga kali lipat dibandingkan kelompok tanpa alat bantu yang hanya meningkat 1,20%. Kedua temuan terdahulu itu, bersama dengan hasil penelitian ini, secara kolektif memperkuat sebuah prinsip fundamental dalam ilmu kepelatihan: penggunaan alat bantu yang tepat sasaran dapat mempercepat dan memperdalam adaptasi atlet terhadap pola gerak yang benar, sekaligus meningkatkan efisiensi program latihan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil analisis data statistika deskriptif dari kedua data hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen setelah 8 kali latihan menghasilkan nilai rata-rata data pre-test adalah 52,119 detik sedangkan rata-rata data post-test diperoleh 47,09 detik dengan selisih rata-rata peningkatan kecepatan sebesar 5,029 detik atau 9,92%. Karena nilai rata-rata hasil data pre-test < data post-test, maka artinya secara deskriptif metode latihan menggunakan alat bantu kick band berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter sebelum dan sesudah pemberian treatment/ latihan. Tabel output Paired Samples Test di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,004 < 0,05. Sedangkan diketahui nilai t hitung sebesar 4,487 dan untuk nilai t tabel 2,447. Dengan demikian, $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian metode latihan menggunakan kick band sebelum dan sesudah latihan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan alat bantu kick band memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa penggunaan alat bantu tersebut mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai serta efisiensi gerakan kaki, yang merupakan komponen penting dalam teknik renang gaya dada. Nilai effect size yang sangat besar menunjukkan bahwa latihan tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat terhadap performa atlet.

Selain itu, perlu dicatat bahwa peningkatan kecepatan yang diperoleh bukan

semata-mata karena kehadiran alat bantu, melainkan juga karena program latihan dirancang berdasarkan prinsip-prinsip kepelatihan yang sah. Sebagaimana ditegaskan oleh (Harsono, 2015), kecepatan renang dipengaruhi oleh empat komponen utama yaitu kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dan reaksi. Program latihan dalam penelitian ini secara tidak langsung menyentuh keempat komponen tersebut — terutama kekuatan dan fleksibilitas — melalui variasi gerakan yang progresif dari intensitas 70% hingga 85% selama 8 pertemuan. Metode latihan menggunakan alat bantu kick band diaplikasikan dalam program latihan yang diberikan pada atlet di setiap sesi latihan hingga 8 kali pertemuan melalui. Latihan secara berulang dengan repetisi tertentu membantu atlet untuk lebih cepat beradaptasi terhadap metode latihan baru yang menyesuaikan tingkat kemampuan atlet.

Meskipun demikian, latihan menggunakan alat bantu kick band juga dapat menjadi alternatif latihan terutama untuk memperbaiki teknik gerakan kaki gaya dada agar program latihan lebih bervariasi. Apabila perenang tidak memiliki alat bantu kick band, latihan untuk memperbaiki teknik kaki gaya dada tetap dapat dilakukan dengan bantuan alat penunjang lainnya seperti pullboy, snorkle dan papan pelampung. Pada dasarnya program latihan untuk atlet pemula seperti Women Swimming Club (WSC) Kota Padang (10-11 tahun) lebih banyak diisi dengan latihan teknik gerakan dasar gaya-gaya renang termasuk gaya dada. Latihan teknik akan membangun kualitas tubuh atlet sebelum mendapatkan program latihan berat yang lain seperti fisik, taktik, dan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini hadir sebagai respons atas permasalahan nyata yang ditemukan dalam proses pembinaan atlet renang — rendahnya kecepatan gaya dada yang dialami oleh atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang, khususnya pada nomor 50 meter. Setelah melalui serangkaian proses latihan yang terstruktur menggunakan alat bantu kick band, ditemukan bahwa metode latihan ini terbukti berpengaruh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada atlet. Perbaikan yang terjadi bukan sekadar soal catatan waktu yang membaik, melainkan mencerminkan adanya perubahan mendasar pada kualitas teknik gerakan kaki — yang selama ini menjadi titik lemah terbesar para atlet.

Lebih jauh, penelitian ini juga mengkonfirmasi bahwa latihan tanpa kick band pun tetap memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kecepatan renang, meskipun tidak sebesar kelompok yang menggunakan alat bantu tersebut. Temuan ini mengandung pesan yang menarik: program latihan yang konsisten dan terprogram dengan baik akan selalu menghasilkan kemajuan, namun kehadiran alat bantu yang tepat dapat mempercepat dan memperdalam proses adaptasi tersebut secara lebih efisien. Dalam konteks ini, kick band terbukti bukan sekadar aksesori latihan, melainkan instrumen pedagogis yang membantu atlet membangun pola gerak yang benar sejak dini.

Secara lebih luas, temuan ini dapat digeneralisasikan sebagai bukti bahwa

pendekatan latihan berbasis alat bantu — ketika dirancang secara sistematis, progresif, dan sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga — memiliki potensi besar untuk mempercepat peningkatan performa atlet, terutama pada fase pengembangan teknik dasar. Hal ini menjadi penting mengingat kualitas teknik yang dibangun pada tahap awal pembinaan akan menjadi pondasi bagi seluruh perkembangan kemampuan atlet di masa mendatang.

Meski demikian, penelitian ini perlu dibaca dengan kesadaran penuh akan keterbatasannya. Jumlah sampel yang terbatas dan durasi intervensi yang singkat menjadi faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk memperluas cakupan sampel dengan melibatkan lebih banyak atlet dari berbagai kelompok usia dan jenis kelamin, memperpanjang periode intervensi, serta mengintegrasikan instrumen analisis gerak yang lebih objektif seperti analisis video atau pengukuran biomekanika, agar pemahaman tentang pengaruh kick band dapat diperdalam secara lebih komprehensif dan meyakinkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, F. P., Masrun, Sari, D. P., & Denay, N. (2024). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. (*Tidak Tercantum Jelas Dalam PDF*), 1390–1403.
- Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2017). The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2285–2307. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0730-2>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ishak, M. (2018). PENGARUH AKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP PEMBENTUKAN DAYA TAHAN. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.3>
- Juliandri, R., Mardela, R., Argantos, & Sari, D. P. (2023). *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada*.
- Kippenhan, B. C. (2002). Lower-Extremity Joint Angles Used During the Breaststroke Whip Kick. *International Symposium on Biomechanics in Sports*.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17–21. <https://doi.org/10.24036/45601>

- Mason, B., Patton, S., & Newton, A. (1989). *Propulsion in Breaststroke Swimming*.
- Puspita. (2017). *Pengaruh Penggunaan Fins dan Paddle terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu*.
- Rahadian, R. A. (2013). *Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan dan Gerakan Tungkai terhadap Hasil Renang*.
- Setiadi, K., & Soenyoto, T. (2023). Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga Menggunakan Metode Sport Search pada Siswa SMP di Panti Asuhan Muhammadiyah Ajibarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 520–528. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.54639>
- Siwi, E. R. W., & Rustiadi, T. (2021). Kontribusi Presentase Ketebalan Lemak Tubuh dan IMT Terhadap Physical Fitness Index Atlet Judo PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 403–408. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.44532>
- Supriyanto, A. (2007). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*.
- Tierney, K. B. (2011). Swimming performance assessment in fishes. *Journal of Visualized Experiments*, (51). <https://doi.org/10.3791/2572>
- Utami. (2018). *Efektivitas Alat Bantu Pelampung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*.