
Penerapan Latihan *Hand Paddel* terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana *Swimming Club*

S. Yuliana^{1,a)}, H. Darsi¹⁾, H. Remora¹⁾

Affiliation:

1. STKIP PGRI Lubuk
Linggau

Corresponding Author:

a. seviyuliana07@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether there is an increase after the application of Hand paddel training to swimming speed of 50 meters freestyle in beginner athletes. The research method used in this research is the pre-experimental method with the research design using one group pretest-posttest design. This research was conducted at Noren Tirta Buana Swimming Club with a sample of 20 young athletes in the age group III and IV selected using total sampling technique. The results of the study concluded that there was an increase after the application of the exercise using Hand paddels to the 50 meter freestyle swimming speed of the novice athlete Noren Tirta Buana Swimming Club, this is evidenced from the results of statistical analysis that the t-count value (t-count > t-table) (1,51 > 0.13), the increase in pretest and posttest was 2,93%, so the hypothesis that Hand paddels can increase the speed of 50 meters freestyle can be accepted.



Keyword: *Freestyle swimming, Hand paddel, Speed*

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran dalam tubuh kita hingga prestasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (UU RI Nomor 3 Tahun 2005).

Olahraga dapat dilakukan oleh manusia di darat di udara dan di air, akan tetapi olahraga air lebih banyak di gemari yaitu renang karena tanpa resiko cedera yang berarti, renang menjadi salah satu cabang olahraga pada abad ke-19. Renang masuk ke Indonesia pada 1917 seiring dengan perkumpulan renang berkembang pesat. Poerwo Soedarmo mendirikan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) pada 21 Maret 1951.

Olahraga renang membuat tubuh bergerak tanpa merasakan kepanasan dan berkeringat. resiko sedikit sekali mengalami cedera akibat melakukan aktivitas renang. Untuk menghindari cedera atau kecelakaan akibat melakukan aktivitas renang maka sebaiknya mengetahui teknik-teknik renang yang baik. Berdasarkan paparan renang di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan anggota tubuh seperti kepala, tangan, tubuh dan kaki. Pada dasarnya olahraga renang memiliki banyak manfaat dan tujuannya antara lain sebagai olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi.

Dalam olahraga renang prestasi biasanya diperlombakan di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Sedangkan menurut Subagyo, (2017:59-60) Olahraga renang merupakan gerak tubuh yang dilakukan di air, gerak tubuh dalam renang gerakannya lebih kompleks menggerakkan berbagai persendian lengan, batang badan dan tungkai, yang harus bergerak di air yang memiliki sifat dan karakteristik tersendiri.

Berenang merupakan upaya yang diberikan pada seseorang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya melalui aktivitas renang, dilihat dari sisi gerakan yang dilakukan dan tempat untuk melakukan sangat spesifik. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final. Gaya renang yang diperlombakan adalah

gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada.

Dalam suatu kompetisi olahraga pasti akan menghasilkan juara-juara dimana untuk melahirkan seorang juara, memerlukan proses yang panjang. Proses tersebut harus diatur secara sistematis, terencana, terarah, dan berkesinambungan yaitu melalui latihan. Untuk meningkatkan kemampuan unsur-unsur tersebut dapat dikerjakan dengan melakukan latihan dan apabila latihan-latihan itu diprogramkan dan dilakukan dengan baik akan dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan yang lebih dari pada hanya dilakukan dengan berenang saja.

Sedangkan latihan fisik di air berguna untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan baik otot maupun cardiorespiratory yang merupakan kemampuan jantung dan kapasitas paru-paru dalam melakukan aktifitas kerja dengan waktu lama tanpa mengalami gangguan yang berarti, yang dilakukan dengan renang yang berulang-ulang. Latihan fisik di air bisa dilakukan tanpa alat dan dengan alat seperti Hand paddels yang berguna untuk menambah beban di air.

Fasilitas dan peralatan yang diperlukan untuk mendukung olahraga renang diantaranya, kolam renang, lintasan, pengukur waktu, dan balok start. Salah satu dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas adalah dengan latihan renang menggunakan alat peraga atau alat bantu berupa papan pelampung, Pull Bouy, Hand paddel, dan kaki katak Swimming Fins. Renang dengan menggunakan alat peraga merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam suatu cabang renang gaya bebas terutama bagi pemula.

Noren Tirta Buana adalah kolam renang yang tempatnya strategis berada dipinggir jalan dan tempatnya tidak jauh dari pusat Kecamatan Tugumulyo, kolam renang ini merupakan tempat pembinaan atlet renang Kabupaten Musi Rawas mulai dari atlet binaan Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA), Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD), hingga pusat latihan persiapan sebagai pusat pembinaan atleti kolam renang ini juga sebagai tempat penyelenggara perlombaan tingkat daerah.

Kolam renang Noren Tirta Buana ini memiliki perkumpulan renang yaitu Noren Tirta Buana Swimming Club yang merupakan salah satu dari beberapa Club renang yang berada di Kabupaten Musi Rawas tepatnya di JL. Jenderal Sudirman, Desa A.Widodo, Kec. Tugumulyo.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 31 Maret 2021, Club renang ini memiliki cukup banyak atlet mulai dari tingkatan tahap belajar, perenang pemula hingga perenang prestasi. Untuk perenang pemula yang masuk kelompok umur III-IV berjumlah sebanyak 20 orang atlet akan tetapi masih mengalami kesulitan dalam kecepatan renang.

Hasil wawancara kepada pelatih Noren Tirta Buana Swimming Club Drs. Afrizal bahwa para Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club sudah bisa berenang dengan baik akan tetapi masih mengalami kesulitan dalam melakukan peningkatan kecepatan renang gaya bebas, dikarenakan kurang rapatnya jari-jari tangan dan masih lemahnya kekuatan otot lengan pada saat berenang berdampak pada dorongan tubuh kedepan tidak efektif sehingga untuk mencapai kecepatan renang gaya bebas 50 Meter belum maksimal.

Penggunaan Hand paddel tidak hanya memberikan peningkatan kekuatan dan kinerja aerobic, tetapi juga dapat memiliki efek pada kinematika renang. Hal ini disebabkan oleh permukaan yang mendorong, sehingga penggunaan Hand paddel cenderung dapat meningkatkan kecepatan. Alat peraga adalah bentuk latihan yang sangat efektif untuk berenang terutama gaya bebas karena, alat peraga atau alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur-angsur dalam melakukan renang gaya bebas sehingga akhirnya kecepatan renang gaya bebas bagi atlet pemula Noren Tirta Buana Swimming Club.

Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji suatu kebenaran pengetahuan dengan menggunakan cara-cara ilmiah. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penelitian adalah metode yang digunakan harus disesuaikan dengan objek penelitian dan tujuan yang akan dicapai sehingga penelitian akan berjalan dengan sistematis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-eksperimen. Menurut Sugiyono (2010:109) bahwa “penelitian pre-eksperimen hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen.” hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Pada desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diteliti, yaitu dengan memberikan tes awal pretest terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir posttest.

Penelitian dilakukan di klub renang Noren Tirta Buana Swimming Club. Di kolam renang Noren Tirta Buana Desa A.Widodo, Kecamatan Tugumulyo, Kabupaten Musi Rawas. Penelitian ini telah dilaksanakan selama 4 minggu sebanyak 12 kali pertemuan dan berlangsung pada tanggal 16 Juli 2021 s/d 16 Agustus 2021.

Jumlah populasi 20 atlet pemula tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut total sampling. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2013:120) “bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”.

Teknik Pengumpulan Data menggunakan Tes awal (*Pretest*), penerapan (*Treatment*) menggunakan *hand paddle*, Tes Akhir (*Posttest*).

Teknik Analisis Data

Rata-rata (Mean) adalah hasil perhitungan untuk memperoleh angka dengan membagi jumlah total nilai dalam distribusi dengan individu.

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

(Sudjana, 2005: 67)

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya.

$$Zi = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

(Sudjana, 2005: 99)

Keterangan:

Zi : Simpangan baku untuk kurva normal standar

Xi : Data ke-i suatu kelompok data

\bar{X} : Rata rata kelompok

s : Simpangan baku

Rumus ini dipersiapkan untuk menyelesaikan eksperimen yang menggunakan One Group Pretest-Posttest Design adalah Uji T (uji beda) merupakan teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N\sum D)^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

(Sudjana, 2005:239)

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasang nilai (Pretest-Posttest)

N = Jumlah sampel

Adapun Rumus peningkatan adalah sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan} = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

Keterangan:

MD = Rata-rata jumlah dari perbedaan setiap pasang nilai

Mpre = Rata-rata jumlah dari Pretest

- Ho: Nilai Rata-rata tes Akhir dari kelas eksperimen tidak terdapat yang signifikan.
- Ha: Nilai Rata-rata tes Akhir dari kelas eksperimen terdapat peningkatan yang signifikan.

Hasil Penelitian

Distribusi data hasil penelitian pretest dan posttest materi renang 50 meter gaya bebas pada kelompok umur III dan IV (Usia 8-12 Tahun) di Noren Tirta Buana Swimming Club. Berikut adalah rincian data atlet pemula Noren Tirta Buana Swimming Club Usia 8-12 Tahun.

Tabel 1. Hasil pengujian pretes dan postes

Deskripsi Data	Pretest	Posttest
Rata-Rata	51.48	49.97
Waktu Minimal	59.98	59.00
Waktu Maksimal	32.70	31.66
Peningkatan	2,93%	

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variable dalam penelitian mempunyai distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Lilliefor.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Info	Uji Normalitas	
	Pretest	Posttest
P-Value	0,13	0,14
Signifikan	0,05	0,05
Katagori	Normal	Normal

Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji-t.

Tabel 3. Hasil Uji t

Kelas	N	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	df	Alfa	Ket.
pretest	2	51.48	1,51	0,13	19	0,05	Signifikan
posttest	0	49.97					

Berdasarkan hasil Uji T diketahui bahwa rata-rata pretest adalah 51.48 sedangkan rata-rata posttest adalah 49.97 dan nilai t-hitung sebesar 1,51. Nilai t-tabel adalah 0,13, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ df 19. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$) ($1,51 > 0,13$), maka hipotesis yang menyatakan alat bantu hand paddle dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas dapat diterima.

Kesimpulan

- Terdapat hasil rata-rata pretest adalah 51.48 dan Posttest 49.97. Waktu minimal saat pretest adalah 59.98 dan waktu maksimal posttest adalah 59.00. Waktu minimal pretest adalah 32.70 dan waktu maksimal posttest adalah 31.66.
- Adanya peningkatan yang signifikan setelah penerapan latihan hand paddle terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet pemula Noren Tirta Buana Swimming Club dapat diketahui dengan perhitungan peningkatan yaitu sebesar 2,93%.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiningsih, A. (2010). *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: PT. Pura Barutama.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Dwi, P. M. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins Dan Paddle Dengan Menggunakan Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Ku Iv & V Di Klub Dash Yogyakarta*. Skripsi . Yogyakarta: UNY.
- Febrianto, D.B. (2019). *Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka*. Universitas Majalengka, Indonesia. *Jurnal Research Physical Education and Sport*. 1 (1): 20-27.
- Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2001). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambuk Kusuma Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Bandung*: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawati, N. (2014). *Renang Itu Mudah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Priyatno, A. (2018). *Renang Ala Kampung Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat. Direktorat Jendral Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rohman, Moh. Fathur. (2018). *Sejuta Manfaat Berenang*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subagyo. (2017). *Pendidikan Olahraga Renang Dalam Perspektif Aksiologi*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Undang -Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Keputusan Presiden Republik Indonesia.
-