

---

**EFEKTIVITAS METODE MELATIH MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
PELAMPUNG DAN TANPA ALAT BANTU PELAMPUNG TERHADAP  
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER**

---

**R. Ananda Firta Suli<sup>1,a)</sup> A. Sumantri<sup>1)</sup>**

---

**Affiliation:**

1. Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**  
firtaanandas@gmail.com

**Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of the training method using a buoy and without a buoy on the 50 meter freestyle swimming speed. This study used an experimental method with a "two group pretest-posttest design" design. The sample in this study were athletes from the RD Club of Rejang Lebong Regency, totaling 10 children. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria (1) Subjects aged 8 to 18 years, (2) Ideal body weight, (3) Competent, (4) Minimum regional level achievement, (5) Mastering 4 styles. Analysis of the data using the t test. The research shows that: (1) there is an effect of exercise using a buoy on the speed of the 50 meter freestyle swimming, with t count 3.053 > t table 2.131 and a significance value of 0.038 < 0.05, with a difference of increase of 0.83. (2) there is an effect of exercise without using a buoy on the speed of the 50 meter freestyle swimming, with t count 2.840 > t table 2.131 and a significance value of 0.047 < 0.05, with an increase difference of 0.66. (3) the training method using a buoy is more effective than without using a buoy on the 50 meter freestyle swimming speed, with t count 0.268 < t table 1.859 and a significant value of 0.795 > 0.05, with a posttest average difference of 0,47.*



**Keyword:** Effectiveness, Training, Speed

---

## Pendahuluan

Olahraga sangat penting bagi kesehatan, setiap orang dapat melakukan aktivitas olahraga baik di darat, di air maupun di udara. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kesehatannya seperti bola basket, bola voli, lari, tenis, bulutangkis, sepak bola, renang, arung jeram dan sebagainya.

UUD Keolahragaan : Hal tersebut sejalan dengan yang di amanatkan dalam UUD Sistem keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa ." Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial ".

Olahraga renang telah mengalami banyak perkembangan sesuai dengan tujuannya masing-masing baik itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk rekreasi maupun untuk tujuan prestasi.

Usaha untuk melakukan pembinaan dan untuk mengembangkan prestasi renang di Indonesia, maka banyak didirikan klub-klub renang yang memberikan pembinaan dan latihan kepada atlet berbakat. Setiap perenang yang mengikuti pembinaan olahraga tujuannya adalah mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi maksimal tidak dapat tercapai tanpa adanya faktor-faktor pendukung. Salah satunya komponen biomotor seperti kecepatan, kelentukan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Inti dari prestasi renang adalah terletak pada kecepatan renang atau renang secepat-cepatnya.

Wilmore (dalam Harsono, 2015: 216) bahwa kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kekuatan, waktu reaksi, dan kelentukan. Jadi berlatih tidak hanya untuk mengembangkan kecepatan pada atlet, tetapi atlet harus dilatih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya agar tidak semata-mata berlatih kecepatan saja.

Sugiyanto & Supriyanto (2005:14) mengatakan untuk memperoleh kecepatan yang maksimal gerakan tungkai sebaiknya menggunakan irama enam pukulan kaki. Irama tersebut dapat tercapai dengan adanya latihan-latihan gerakan kaki. Salah satu bentuk latihannya dengan menggunakan alat bantu yaitu pelampung. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, latihan menggunakan pelampung lebih dapat menambah kecepatan pada renang gaya bebas.

Dalam meningkatkan kemampuan atlet perlu adanya suatu program yang terstruktur, salah satu wadahnya yaitu melalui klub/perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Kabupaten Rejang Lebong adalah RD Klub. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di klub renang RD masih memerlukan banyak latihan kaki untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas.

Sebagian atlet sering kali melakukan berbagai gerakan yang dapat mengurangi kecepatan renang gaya bebas, antara lain kaki atlet masih lemah ketika melakukan pukulan kaki dan ketika melakukan pengambilan nafas gerakan kaki cenderung melambat bahkan berhenti. Maka untuk memperkuat ketika melakukan pukulan kaki dan pengambilan nafas. Harus melalui beberapa proses latihan yang salah satunya yaitu metode latihan yang bisa terstruktur dan berulang-ulang digunakan untuk latihan renang menggunakan alat bantu pelampung dan tanpa alat bantu pelampung.

## Metode Penelitian

Lorem ipsum dolor sit amet, est quas ferri at, mnesarchum dissentias ex est. Usu no utamur tamquam rationibus, sea ea duis idque decore. Pri ne adhuc facilisis. Vero salutandi principes vel id. Ex vis phaedrum scripserit.

Has vivendum quaerendum ex, mei cu nobis virtute convenire, congue latine mea ei. Et indoctum similique quaerendum eos, diam timeam corrumpit in duo, ad est graeci causae viderer. Unum possit disputando vel at, eos graeco deterruisset ei. Possim alienum sit ea. Ei debitis propriae recteque mel, in pro ulla corporer complectitur.

Luptatum adipiscing liberavisse cu ius, in eum illum epicurei incorrupte. Cum ad tale dico torquatos, ex esse dolorum vix. Vel dicunt concludaturque ad, te his urbanitas intellegam, clita probatus ex mea. Etiam aliquip sententiae eu mei, an nam sonet diceret. Ei mea dolorum mentitum lobortis, nibh etiam meliore ne per. Pro et dicunt verterem, duo agam aliquam no, diam iriure nusquam eam ut. Nam et wisi apeirian, fabellas similique assueverit qui et.

## Hasil Penelitian

Tes kecepatan yaitu melakukan *sprint* jarak 50m gaya bebas diadakan untuk membandingkan kecepatan renang 50m gaya bebas dengan metode latihan menggunakan alat

bantu pelampung dan tanpa alat bantu pelampung. Nilai akhir tes diperoleh dari catatan waktu (*besttime*) dari masing-masing atlet.

Kelompok A diberikan latihan dengan menggunakan alat bantu pelampung sedangkan kelompok B dilatih tanpa menggunakan alat bantu pelampung. Adapun hasil dari penelitian adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest**

<b>Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)</b>			
No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	29,87	28,14	1,73
2	32,34	31,44	0,9
3	33,06	33,01	0,05
4	38,04	37,44	0,6
5	39,35	38,48	0,87
Rata-Rata	34,53	33,70	0,83

**Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest**

<b>Kelompok B (Menggunakan Alat Bantu)</b>			
No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	30,57	30,15	0,42
2	31,34	30,95	03,9
3	35,49	35,36	0,13
4	36,18	35,27	0,91
5	40,58	39,15	1,43
Rata-Rata	34,83	34,17	0,65

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* A (Menggunakan Alat Bantu)

Hasil *Pretest* diperoleh waktu tercepat = 29,87, waktu terlambat = 39,35, rata-rata (*mean*) = 34,53, dengan simpangan baku = 4,00 , sedangkan untuk *Posttest* diperoleh waktu tercepat 28,14, waktu terlambat = 38,48, rata-rata (*mean*) = 33,70, dengan simpangan baku =4,28 .

b. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

Hasil *Pretest* diperoleh waktu tercepat = 30,57, waktu terlambat = 40,58, rata-rata (*mean*) = 34,83, dengan simpangan baku = 4,05 , sedangkan untuk *Posttest* diperoleh waktu tercepat 30,15, waktu terlambat = 39,15, rata-rata (*mean*) = 34,17, dengan simpangan baku = 3,67.

## Pembahasan

Lorem ipsum dolor sit amet, est quas ferri at, mnesarchum dissentias ex est. Usu no utamur tamquam rationibus, sea ea duis idque decore. Pri

ne adhuc facilisis. Vero salutandi principes vel id. Ex vis phaedrum scripserit.

Has vivendum quaerendum ex, mei cu nobis virtute convenire, congue latine mea ei. Et indoctum similique quaerendum eos, diam timeam corrumpit in duo, ad est graeci causae viderer. Unum possit disputando vel at, eos graeco deterruisset ei. Possim alienum sit ea. Ei debitis propriae recteque mel, in pro ullamcorper complectitur.

Luptatum adipiscing liberavisse cu ius, in eum illum epicurei incorrupte. Cum ad tale dico torquatos, ex esse dolorum vix. Vel dicunt concludaturque ad, te his urbanitas intellegam, clita probatus ex mea. Etiam aliquip sententiae eu mei, an nam sonet diceret. Ei mea dolorum mentitum lobortis, nibh etiam meliore ne per. Pro et dicunt verterem, duo agam aliquam no, diam iriure nusquam eam ut. Nam et wisi apeirian, fabellas similique assueverit qui et.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu :

1. Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan selisih peningkatan sebesar 0,83.
2. Ada pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan selisih peningkatan sebesar 0,66.
3. Metode melatih menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif daripada tanpa menggunakan alat bantu pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan selisih rata-rata posttest sebesar 0,47.

## Daftar Pustaka

- Angguntia, R. (2013), Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi. Skripsi, Jambi: Program Studi PORKES, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas
- Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta
- David G. Thomas. (1998). Renang Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Harsono. (2015). Kepelatihan olahraga. (teori

- 
- dan methodology).
- Irianto, D.P. (2002). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyanto, FX. dan Supriyanto, A. (2005). Dasar Gerak Renang. Yogyakarta: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyanto, FX. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2010). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: PT Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung
- Sukmadinata, N.S. (2010). Metode penelitian pendidikan. Bandung:PT. Remaja Rosdyakara
- Supriyanto, A. (2005). Efektifitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Antara Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun. Yogyakarta.
-