

Pengaruh Latihan Dengan Alat Parasut Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Di Alva Aquatic Swimming Club

Syukron Fahmi¹, Galih Dwi Pradipta²

Email: syukronfahmi2005@gmail.com¹, galihdwipradipta@upgris.ac.id²

Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

The freestyle swimming speed of Alva Aquatic Swimming Club athletes is 51.55 seconds, so it needs further improvement. The parachute training program has never been carried out. The purpose of this study was to determine the effect of parachute training on the freestyle swimming speed of Alva Aquatic Swimming Club athletes. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design Type one group pretest and posttest. The study population consisted only of Alva Aquatic Swimming Club athletes totaling 24 swimmers. The research sample consisted of athletes aged under 10 years, totaling 8 athletes. The sampling technique used targeted samples. The data collection method used one test, namely 50-meter freestyle swimming. The data analysis technique used the normality test and the homogeneity of the hypothesis test using the paired sample t-test. The data analysis technique used descriptive statistics. This study shows that parachute training has an effect on the freestyle swimming speed of Alva Aquatic Swimming Club athletes. The mean value is higher by 1.25 due to the influence of the difference between the pre-test mean value of 51.43 and the post-test mean value of 50.18. It can be concluded that training using a parachute accelerates the 50-meter freestyle swimming of Alva Aquatic Swimming Club athletes by 1.25 seconds.

Keywords: Training, Swimming Speed, Freestyle

ABSTRAK

Kecepatan renang gaya bebas atlet Alva Aquatic Swimming Club 51,55 detik menjadi akibatnya perlu peningkatan lebih lanjut. program latihan parasut tidak pernah dilakukan. Tujuan penelitian ialah buat mengetahui pengaruh latihan dengan parasut terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet Alva Aquatic Swimming Club. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental Tipe one grup pretest serta posttest. Populasi penelitian hanya terdiri dari atlet Alva Aquatic Swimming Club yang berjumlah 24 orang perenang. Sampel penelitian terdiri asal atlet berusia pada bawah 10 tahun yg berjumlah 8 atlet. Teknik pengambilan sampel memakai sampel yang ditargetkan. Metode pengumpulan data memakai satu tes yaitu renang gaya bebas jeda 50 meter. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas serta homogenitas uji hipotesis menggunakan uji t sampel berpasangan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Penelitian ini memberikan bahwa latihan memakai parasut berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet Alva Aquatic Swimming Club. Nilai mean semakin tinggi sebanyak 1,25 karena adanya pengaruh selisih antara nilai mean pre-test sebesar 51,43 menggunakan nilai mean post-test sebanyak 50,18. dapat disimpulkan bahwa latihan memakai parasut mempercepat renang gaya bebas 50 meter atlet Alva Aquatic Swimming Club sebesar 1,25 detik.

Kata kunci: Latihan, Kecepatan Renang, Gaya Bebas

PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan hal yang mengasikan, menyenangkan, serta menyehatkan. Ada banyak gaya olahraga renang yang berbeda. Gaya renang adalah gerakan yang terjadi waktu kemauan menghadapi rasa takut. (Armen, 2020:12). Renang yang posisi badannya telungkup serta gerakan kakinya menyerupai katak biasanya bisa disebut renang gaya bebas. (Sutanto, 2016: 12). Berenang membutuhkan pembelajaran teknik dasar. model: Meluncur, gerakkan lengan serta kaki, kemudian bernapas. Gaya bebas ditandai dengan semua bagian tubuh berada pada satu garis lurus. Gerakan kedua lengan dilakukan di atas bagian atas air. Renang gaya bebas ialah gaya renang tercepat.

Kecepatan pada renang gaya bebas ditentukan kendala serta tekanan yang dihadapi. Untuk mencapai kecepatan, atlet harus mengurangi hambatan serta menaikkan daya dorong. Kecepatan dipengaruhi oleh tiga bidang (Harsono, 2015 : 31), yaitu, kecepatan sprint, kecepatan reaksi, serta kecepatan gerak. Pada penelitian ini, kecepatan renang gaya bebas mengacu di saat yang diperlukan atlet putra *Alva Aquatic Swimming Club* buat menuntaskan jarak 50 meter diukur menggunakan menggunakan *stopwatch*.

Mempercepat renang gaya bebas seorang atlet memerlukan latihan. Olahraga merupakan suatu kegiatan serta upaya buat menaikkan aktivitas jasmani dalam suatu proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang, sebagai akibatnya beban latihan, durasi serta intensitasnya semakin tinggi asal hari ke hari (Harsono, 2015: 50).

Parasut renang dapat berpengaruh untuk menaikkan kecepatan dan menciptakan kekuatan dalam berenang (Sinaga, 2018: 2). Parasut renang merupakan latihan yang menggunakan hambatan. Kelebihan penggunaan parasut merupakan bisa menaikkan daya tahan waktu berenang tanpa mengubah cara berenang, mudah dipasang serta dilepas ketika latihan, dan simpel dibawa kemana-mana.

Peneliti menunjukkan bahwa atlet grup IV yang berusia pada bawah 10 tahun mencapai kecepatan total rata-rata kecepatan 51,55 detik pada kecepatan 50 meter renang gaya bebas.

Latihan kecepatan 50 meter renang gaya bebas diyakini dapat lebih mempercepat 50 meter renang gaya bebas dan juga dimungkinkan buat memakai parasut renang.

Hasil wawancara pada bulan Januari 2024 yang dilakukan kepada pelatih renang di *Alva Aquatic Swimming Club* diketahui bahwa kecepatan renang gaya bebas atlet kurang baik dan perlu ditingkatkan kembali. *Alva Aquatic Swimming Club* belum memiliki kolam renang sendiri. Metode latihan dengan alat pelampung sudah sering dilakukan, sedangkan dengan alat parasut renang belum pernah dilakukan. Adanya latihan dengan alat parasut renang dimungkinkan akan meningkatkan kecepatan renang gaya bebas dan perlu untuk diuji cobakan kepada atlet.

Dalam permasalahan di atas, maka peneliti memiliki ide buat kecepatan 50 meter renang gaya bebas atlet *Alva Aquatic Swimming Club* dengan cara melatihnya memakai parasut renang. Peneliti menggunakan judulnya: “Pengaruh Latihan Dengan Alat Parasut Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet *Alva Aquatic Swimming Club*”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dengan tipe *one grup pretest dan posttest design*. Penelitian ini dilakukan dengan memakai pendekatan kuantitatif. Tujuan penelitian ini artinya buat menguji dampak suatu variabel terhadap variabel lain yang diteliti (Sagiyono, 2015). berdasarkan Sukmadinata (2015), penelitian kuantitatif artinya penelitian yang hasilnya disajikan dengan memakai mekanisme statistik, struktur, dan eksperimen terkontrol. Populasi peneliti hanya terdiri asal atlet *Alva Aquatic Swimming Club* yang berjumlah 24 atlet. Sampel penelitian terdiri dari perenang berusia di bawah 10 tahun dan berjumlah 8 orang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian ini menggunakan parasut renang sebab keterbatasan waktu, biaya, dan subjek penelitian maka program latihan memakai parasut renang, maka latihan dengan parasut renang menjadi treatment dilakukan pada 12 sesi selama lima minggu di 50 meter atlet Renang *Alva Aquatic Swimming Club* yang akan terjadi kecepatan renang gaya bebas. Dilaksanakan sesuai latihan, yaitu latihan renang gaya bebas dengan parasut selama hari di hari Senin, Kamis dan Sabtu (Utami, 2018 : 40), yaitu: Mempersiapkan perlengkapan yang meliputi: Baju renang, parasut mengambang, stopwatch, peluit serta alat perekam. Menyiapkan kolam renang sejauh 50 meter. Atlet melakukan pemanasan dan melakukan latihan awal parasut renang. Seseorang instruktur memberi arahan dalam kecepatan 50 meter renang gaya bebas. Stopwatch dipergunakan mencatat waktu, koreksi, penerangan, dan motivasi akan diberikan di setiap sesi latihan.

Hasil *pretest* kecepatan 50 meter renang gaya bebas pada atlet di *Alva Aquatic Swimming Club*, diperoleh total rata-rata waktu 51,43 detik. Waktu tercepat diperoleh 49,08 detik, sedangkan waktu paling lama diperoleh 56,04 detik. Pada percobaan pertama diperoleh total rata-rata waktu 51,56 detik. Waktu tercepat pada percobaan pertama diperoleh 49,12 detik, sedangkan waktu paling lama diperoleh 56,18 detik. Pada percobaan kedua diperoleh total rata-rata waktu 51,44 detik. Waktu tercepat pada percobaan kedua diperoleh 49,08 detik, sedangkan waktu paling lama diperoleh 56,04 detik.

Hasil *posttest* kecepatan 50 meter renang gaya bebas pada atlet di *Alva Aquatic Swimming Club*, diperoleh total rata-rata waktu 50,18 detik. Waktu tercepat diperoleh 48,08 detik, sedangkan waktu paling lama diperoleh 54,07 detik. Pada percobaan pertama diperoleh total rata-rata waktu 50,22 detik. Waktu tercepat pada percobaan pertama diperoleh 48,16 detik, sedangkan waktu paling lama diperoleh 54,07 detik. Pada percobaan kedua diperoleh total rata-rata waktu 50,20 detik. Waktu tercepat pada percobaan kedua diperoleh 48,08 detik, sedangkan waktu paling lama diperoleh 54,13 detik.

Berdasarkan hasil selisih *pretest* dan *posttest* bisa disimpulkan ada perbedaan rata-rata waktu 51,43 detik buat hasil *pretest* serta 50,18 detik *posttest*. Selisih waktu ialah 1,25 detik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan parasut renang dapat membuat selisih kecepatan sebesar 1,25 detik.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian terhadap atlet *Alva Aquatic Swimming Club* menunjukkan bahwa latihan dengan parasut renang berpengaruh terhadap akibat kecepatan renang gaya bebas atlet *Alva Aquatic Swimming Club*. Nilai mean meningkat sebesar 1,25 detik karena adanya impak selisih antara nilai mean *pretest* sebanyak 51,43 detik menggunakan nilai mean *posttest* sebesar 50,18 detik. Disimpulkan bahwa latihan memakai parasut mempercepat renang gaya bebas 50 meter atlet *Alva Aquatic Swimming Club* sebesar 1,25 detik.

DAFTAR PUSTAKA

- Armen, Meiriani. (2020). *Teori Pembelajaran Renang Dasar*. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Imansyah, Farizal. (2016). Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pullbuoy dan Fins Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl Pada Atlet Putra Spectrum. *Wahana Didaktika* Vol.14 No.1 Januari 2016: 66-77
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sutanto, T (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Utami, Sylfi Diah. (2018). Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renanag Gaya Bebas 50 Meter. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.