

MODEL LATIHAN HAYUSWIM TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA CRAWL PADA ATLET KELOMPOK UMUR IV DI KLUB PIRANHA KOTA TEGAL

Dwi Ayu Pangesti¹, Maftukin Hudah², Buyung Kusumawardhana³

Dwiayupangesti2@gmail.com, maftukinhudah10@gmail.com, buyungkusumawardhana@upgris.ac.id

Abstract

Swimming is a sport that has been known for a long time, which provides many benefits both physically and emotionally. This study aims to determine the effect of HayuSwim training on swimming speed of 50 meters crawl style in athletes age group IV at the Piranha club, Tegal City. This type of research is quantitative research with the research method Quasi Experiment Design. While the design of this study used a Pretest-Posttest Design. The samples used were 16 swimming athletes in Tegal City. The results of this study indicate that there is an increase in the training model HayuSwim to the swimming speed of 50 meters style crawl based on the results of the normality test calculated from the Asymp.Sig table. (2 tailed) shows that the results of the pretest and posttest data are more than the value of $\alpha = 0.05$, so it can be concluded that all data are normally distributed. Results from the homogeneity test table on Asymp.Sig. (2 tailed) shows 0.134 with a value of $\alpha = \text{sig } 0.05$, with this the sig value is greater than $p > 0.05$, it can be concluded that it is homogeneous. Hypothesis testing the average value in the pretest experimental group was 41.33 and the posttest was 40.86, an increase of 1.15%, while the average result of the control group was 40.47 pretest to posttest 40.44, an increase of 0.008%. The conclusion of this study is the effect of training HayuSwim on the swimming speed of 50 meters style crawl in athletes age group IV at the Piranha club Tegal City.

Kata kunci : HayuSwim, 50 meters, freestyle

Abstrak

Renang merupakan olahraga yang dikenal sudah sejak lama yang banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan HayuSwim terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl pada atlet kelompok umur IV di klub Piranha Kota Tegal. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Quasi Experiment Design. Sedangkan desain penelitian ini menggunakan Pretest-Posttest Design. Sampel yang digunakan sebanyak 16 atlet renang Kota Tegal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan model latihan HayuSwim terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl berdasarkan hasil dari hitung uji normalitas dilihat dari tabel Asymp.Sig. (2 tailed) menunjukkan hasil data pretest dan posttest lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal. Hasil dari tabel uji homogenitas pada Asymp.Sig. (2 tailed) menunjukkan 0,134 dengan nilai $\alpha = \text{sig } 0,05$ dengan ini nilai sig lebih besar $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan homogen. Uji hipotesis nilai rata-rata pada kelompok eksperimen pretest sebesar 41,33 dan posttest sebesar 40,86 mengalami peningkatan sebesar 1,15% sedangkan hasil rata-rata kelompok kontrol yaitu pretest sebesar 40,47 menjadi posttest 40,44 mengalami peningkatan sebesar 0,008%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan HayuSwim terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl pada atlet kelompok umur IV di klub Piranha Kota Tegal.

Kata kunci : HayuSwim, 50 meter, gaya crawl

PENDAHULUAN

Renang yaitu olahraga yang dikenal sejak lama yang banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional. Manfaat dari renang sendiri untuk kesehatan diri, meningkatkan kebugaran jasmani, rehabilitas, dan prestasi. Selain itu renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam kemampuan renang. Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan dasar renang meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis (mental), faktor tersebut saling berhubungan dan disusun dalam program latihan (Prasetyo & Yunus, 2017) . Menurut Undang-undang keolahragan Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yaitu olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dalam olahraga renang ada beberapa macam gaya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu (Rasyid, Setyakarnawijaya, dan Marani 2017). Gaya bebas atau gaya *Crawl* merupakan berenang dengan posisi dada menghadap permukaan air. Kedua tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, untuk kedua kaki secara bergantian dicambukan naik turun keatas dan kebawah, untuk posisi wajah menghadap kepermukaan air pada pengambilan nafas dilakukan saat lengan digerakan keluar dari air, saat tubuh berposisi miring dan kepala berpaling kesamping untuk mengambil nafas (Tahapary et al., 2020).

Klub Piranha merupakan salah satu klub renang di Kota Tegal, di dalam klub ini ada beberapa kelompok umur yaitu kelompok umur II, III, dan V. Dari hasil pengamatan dilapangan pada atlet Piranha Kota Tegal khususnya pada nomor 50 meter gaya *crawl* pada kelompok umur IV terlihat teknik pada kayuhan dan kaki masih kurang baik hal itu dibuktikan dengan kecepatan atlet yang saat berenang hanya menghabiskan tenaga dan menghambat laju, pada kelompok umur IV pada saat berenang gaya *crawl* belum bisa berkoordinasi dengan baik antara gerakan tangan dan kaki, perenang masih banyak yang asal kayuh dan kebanyakan memiliki kayuhan yang kosong atau tarikan tangan yang kurang baik, dan frekuensi kayuhan pada hasil renang sangat berpengaruh dalam gerakan dasar renang gaya *crawl*, karena berpengaruh terhadap pencapaian prestasi, akan tetapi seringkali kayuhan diabaikan maka dari itu banyak perenang yang tidak mengerti betapa pentingnya kayuhan pada renang gaya *crawl*.

Berdasarkan dari observasi awal menunjukan bahwa permasalahan pada klub Piranha Kota Tegal masih banyak atlet kelompok umur IV dengan rincian yaitu putra berjumlah 7 anak dan putri berjumlah 9 anak yang melakukan kayuhan dengan asal kayuh saja padahal bahwa kekuatan kayuhan lengan dan kaki sangat mempengaruhi prestasi renang terutama pada gaya *crawl*. Maka dari penjelasan tersebut, penulisan ingin melakukan penelitian dengan judul “Metode Latihan *HayuSwim* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya *Crawl* Pada Atlet Kelompok Umur IV di Klub Piranha Kota Tegal”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *HayuSwim* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet kelompok umur IV di klub Piranha Kota Tegal. Manfaat penelitian ini yaitu diharapkan menjadi salah satu bahan acuan bagi penelitian berikutnya khususnya yang berkaitan dengan 50 meter gaya *crawl*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dan metode penelitian *Quasi Experimen Design*. Sedangkan desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk kelompok eksperimen di berikan perlakuan *HayuSwim* sedangkan untuk kelompok kontrol tetap berenang tetapi tidak diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini adalah desain penelitian terdapat pretest sebelum dilakukan treatment. Sampel yang digunakan sebanyak 16 atlet renang di klub Piranha Kota Tegal.

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	Y	X	P
Kontrol	Y	S	P

Keterangan:

Y : Pretest atau test awal

P : Posttest atau test akhir

X : Treatment atau perlakuan

S : Tetap berenang tetapi tidak dalam perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Nilai Hasil *Pre-Test*

Tabel 1

No	Kategori	Kontrol	Eksperimen
1	<i>Mean</i>	40,47	41,33
2	<i>Range</i>	15,27	12,83
3	Sum	323,8	330,6
4	Skor tercepat	35,36	36,70
5	Skor terlambat	50,66	49,53
6	Standar deviasi	6,17	3,74

Sumber : Hasil Analisi Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen kecepatan renang 50 m gaya *crawl* atlet di Klub Piranha Kota Tegal diperoleh nilai *mean* atau rata-rata kelompok kontrol sebesar 40,44 , nilai *range* 15,27 , nilai sum atau jumlah 323,8, skor tercepat 35,56, skor terlambat 50,66 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,17 sedangkan untuk data kelompok eksperimen kecepatan renang 50 m gaya *crawl* atlet di Klub Piranha Kota Tegal diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 41,33, nilai *range* 12,83, nilai sum atau jumlah 330,6, skor tercepat 36,70, skor terlambat 49,53 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,74.

2. Data Nilai Hasil *Post-Test*

Tabel 2

No	Kategori	Kontrol	Eksperimen
1	<i>Mean</i>	40,44	40,86
2	<i>Range</i>	15,36	14,11
3	Sum	323,5	326,8
4	Skor tercepat	35,30	35,56
5	Skor terlambat	50,66	49,67
6	Standar deviasi	6,15	4,12

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Berdasarkan hasil deskripsi data terlihat bahwa rata-rata kecepatan renang 50 m gaya *crawl* setelah diberikan latihan *hayuswim* hasil *posttest* kelompok kontrol diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 40,44, nilai *range* 15,36, nilai sum atau jumlah 323,5, skor tercepat 35,60, skor terlambat 50,66 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,15 sedangkan *posttest* kelompok eksperimen kecepatan renang 50 m gaya *crawl* atlet di Klub Piranha Kota Tegal diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 40,86, nilai *range* 14,11

, nilai sum atau jumlah 326,8, skor tercepat 35,56, skor terlambat 49,67 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 4,12.

2. Hasil kenaikan nilai pretest dan posttest pada atlet renang Kota Tegal

Tabel 3

3. Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest</i> Kontrol	40,47	0,008 %
<i>Posttest</i> Kontrol	40,44	
<i>Pretest</i> Eksperimen	41,33	1,15%
<i>Posttest</i> Eksperimen	40, 86	

Sumber : hasil penelitian (2021)

Rata-rata nilai total pada hasil pretest kelompok kontrol yaitu 40,47 dan pada posttest kelompok kontrol menunjukkan nilai 40,44 dari hasil nilai pretest dan posttest terjadi peningkatan sebesar 0,008%. Sedangkan pada hasil pretest kelompok eksperimen menunjukkan 41,33 dan pada posttest kelompok eksperimen menunjukkan nilai 40,86 dari hasil nilai pretest dan posttest terjadi peningkatan 1,15%.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
Kelompok kontrol	Pretest	0,626	0,751	Normal
	Posttest	0,654	0,734	Normal
Kelompok eksperimen	Pretest	0,588	0,774	Normal
	Posttest	0,676	0,721	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Berdasarkan Tabel 4.4 diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig > 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5

Kelompok	df1	df2	Levene statistic	Asymp.Sig.(2 tailed)	α =sig	Ket
Pretest	1	14	3,412	0,086	0,05	Homogen
Posttest	1	14	2,536	0,134	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

5. Uji Hipotesis

a. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen

Paired Samples Test								
	Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std.	Std.	95% Confidence				
		Deviasi	Error	Interval of the				
		on	Mean	Difference				
				Lower	Upper			
PRETEST_EK								
SPERIMEN -	,4762							
POSTEST_EK	5	,42362	,14977	,12209	,83041	3,180	7	,015
SPERIMEN								

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari tabel tersebut dapat dilihat jika $p > 0,05$ maka H_0 di terima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 di tolak di ketahui bahwa nilai $Sig.(2-tailed) = 0,015 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *HayuSwim* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya *crawl*.

b. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok kontrol

Paired Samples Test								
	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std.	Std.	95% Confidence				
		Deviasi	Error	Interval of the				
		n	Mean	Difference				

				Lower	Upper			
PRETEST_KON								
TROL -	,0312							
POSTEST_KON	5	,10494	,03710	-,05648	,11898	,842	7	,427
TROL								

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari tabel tersebut dapat dilihat jika $p > 0,05$ maka H_0 di terima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 di tolak di ketahui bahwa nilai $Sig.(2-tailed) = 0,427 > 0,05$ maka H_0 di terima. Dengan kata lain tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap kelas kontrol.

c. Uji perbedaan hasil posttest antara kelompok kontrol dan eksperimen

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	2,536	,134	,158	14	,877	,41375	2,61884	-5,20310	6,03060
Equal variances not assumed			,158	12,225	,877	,41375	2,61884	-5,28057	6,10807

Sumber: hasil penelitian (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$, H_0 diterima apabila nilai $T_{tabel} < T_{hitung} < T_{tabel}$ atau $sig > 0,05$. Diperoleh hasil perhitungan analisis data dengan SPSS 20 diperoleh hasil Sig 0,877 karena 0,877 lebih besar dari 0,05 atau $0,877 > 0,05$ maka H_a di terima sehingga tidak terdapat perbedaan rata-rata posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol terhadap kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet kelompok umur IV di klub Piranha Kota Tegal. Dapat di simpulkan bahwa pemberian latihan hayuswim memberikan pengaruh yang sama terhadap

kecepatan renang 50 m gaya crawl pada atlet kelompok umur IV di klub Piranha Kota Tegal.

Setelah dilakukan penelitian ini terdapat beberapa efek yang terjadi yaitu pada kayuhan lengan dan kaki untuk berkoordinasi dengan baik pada atlet renang Piranha Kota Tegal. Para atlet bersungguh-sungguh ketika melakukan kayuhan lengan dan kaki sehingga para atlet dapat meminimalisir suatu kekalahan agar prestasi meningkat.

KESIMPULAN

Setelah diberikan latihan *hayuswim* mengalami peningkatan dimana hasil kelompok eksperimen rata-rata *pretest* sebesar 41,33 dan *posttest* sebesar 40,86 mengalami peningkatan sebesar 1,15%. Sedangkan hasil rata-rata kelompok kontrol yaitu *pretest* sebesar 40,47 menjadi *posttest* sebesar 40,44 mengalami peningkatan sebesar 0,008% dan peningkatan kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *hayuswim* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 m gaya *crawl* atlet klub Piranha Kota Tegal.

DAFTAR PUSTAKA

- Prasetyo, E., & Yunus, M. (2017). Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki Dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 82–90.
- Rasyid, H. Al, Setyakarnawijaya, Y., & Marani, I. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 71–85. <https://doi.org/10.21009/jsce.01106>
- Tahapary, J. M., Syaranamual, J., & Penjaskesrek, P. (2020). *Basic Engineering Training Can*. 1(1).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Febrianto, B. D. (2019). *Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming*. 1(1), 20–27.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*.

- Kurniawan, E., & Sifaq, A. (n.d.). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Sidoarjo Aquatic Club*. 1–6.
- Murni, M. (2006). *Teori & Praktek Melatih Khusus*.
- Prihanti, S. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Interval 1 : 1 Dan Metode Latihan Interval 1 : 2 Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl*.
- Rendiyanto, N. (n.d.). *Pengaruh Latihan Sculling High Elbow Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Atlet KU 4 HA Aquatic Surabaya*.
- Ruskin. (2014). *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula*.
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.
- Wicaksono, T., Setia, W., Putri, K., Bojonegoro, K., Nahdlatul, U., & Sunan, U. (2020). *Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas*. 5(2), 39–47.