



JPO: Jurnal Prestasi Olahraga

Volume 8 Nomer 1 Tahun 2024

ISSN: 2338-7971



INTEGRASI LATIHAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *FINS* DALAM UPAYA PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA *WOLVES SWIMMING CLUB*

Yudhistira Anantha Octaviano¹, Imam Marsudi²

S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: yudhistiraanantha.20112@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 11-01-2025; **Direview:** 12-01-2025; **Diterima:** 23-01-2025;
Diterbitkan: 23-01-2025

Abstrak

Terdapat beberapa atlet yang mengalami kelemahan pada kick di Wolves Swimming Club. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu fins terhadap kecepatan kaki gaya bebas pada atlet Wolves Swimming Club, serta untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan signifikan dalam kecepatan tersebut setelah mengikuti program latihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain one group pretest dan posttest. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa semua peserta mengalami peningkatan skor, dengan selisih peningkatan bervariasi antara 0,05 hingga 0,50 detik. Rata-rata skor pretest adalah 30,09 detik, sementara rata-rata skor posttest meningkat menjadi 30,49 detik. Berdasarkan kategori yang digunakan, seluruh peserta termasuk dalam kategori "Meningkat", yang menunjukkan bahwa program latihan dengan fins memberikan dampak positif terhadap kecepatan kaki gaya bebas, meskipun tingkat peningkatannya bervariasi antar individu. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa faktor individu, seperti kemampuan dasar, teknik renang, dan respon terhadap pelatihan, berperan penting dalam hasil yang dicapai. Secara keseluruhan, program latihan terbukti efektif dalam meningkatkan performa renang gaya bebas 50 meter.

Kata Kunci: *Fins*, Kecepatan Berenang, Gaya Bebas

Abstract

Several athletes at Wolves Swimming Club experience weaknesses in their freestyle kick. This study aims to investigate the effect of fins-based training on the freestyle leg speed of athletes at Wolves Swimming Club and to evaluate whether there is a significant improvement in speed after participating in the training program. The research method used is descriptive quantitative with a one-group pretest and posttest design. The sample was selected using purposive sampling technique. The analysis results show that all participants experienced score improvements, with increases ranging from 0.05 to 0.50 seconds. The average pretest time was 30.09 seconds, while the posttest time increased to 30.49 seconds. Based on the categories used, all participants were classified as "Improved," indicating that the fins training program had a positive impact on the freestyle leg speed, although the level of improvement varied among individuals. The study also reveals that individual factors, such as baseline ability, swimming technique, and training response, played an important role in the results achieved. Overall, the training program proved to be effective in improving 50-meter freestyle performance.

Keywords: *Fins*, Swimming Speed, Freestyle

1. PENDAHULUAN

Renang olahraga individu yang mengutamakan pencapaian waktu terbaik, di mana seseorang berusaha untuk menyelesaikan jarak tertentu dalam waktu tercepat guna meraih kemenangan (Surahman, 2016). Berbagai faktor mempengaruhi waktu yang dicapai oleh seorang perenang, seperti teknik renang yang meliputi start, pembalikan, dan finish, serta faktor daya

tahan, kecepatan, dan kondisi mental. Oleh karena itu, klub renang di Indonesia perlu memiliki program latihan yang efektif untuk mencapai hasil yang optimal dan meraih prestasi yang lebih baik. Olahraga yang berfokus pada pencapaian prestasi atau olahraga kompetitif menekankan pembinaan dan pelatihan atlet yang berkelanjutan, berjenjang, dan tersusun dengan cermat melalui serangkaian kompetisi. Mencapai kinerja puncak dalam olahraga kompetitif bergantung

pada persiapan fisik dan mental yang seimbang, yang memungkinkan perkembangan keterampilan atlet melalui kompetisi yang bertahap dan berkelanjutan (Nirwansyah et al., 2024).

Renang merupakan salah satu olahraga air yang populer di seluruh dunia, baik untuk rekreasi, kompetisi, maupun sebagai metode rehabilitasi fisik (Marsudi & Fransinata, 2013). Renang juga merupakan olahraga yang mengandalkan keterampilan teknis, kekuatan fisik, serta ketahanan tubuh, yang melibatkan hampir semua otot tubuh manusia (Tahapary et al., 2020 (Bayu Agung Pramono I. M., 2022)). Selain itu, renang juga sering dipraktikkan untuk tujuan kesehatan, seperti meningkatkan kondisi kardiovaskular, membakar kalori, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Sebagai olahraga yang dipertandingkan di berbagai tingkat, mulai dari kompetisi lokal hingga ajang bergengsi seperti Olimpiade, renang memerlukan keterampilan teknik yang sangat baik, selain kemampuan fisik yang optimal (Bayu Agung Pramono Y. S., 2023). Dalam kompetisi, perenang harus mampu menyesuaikan teknik pernapasan, gerakan tangan, kaki, serta ritme untuk meraih kecepatan maksimal dan efisiensi di dalam air. Setiap gaya renang, baik gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, maupun gaya kupu-kupu, memiliki teknik dan tantangan tersendiri yang mempengaruhi performa perenang (Saputra et al., 2019).

Dalam olahraga berenang terdapat 4 gaya yang dipertandingkan di antara lain gaya renang bebas (freestyle), gaya kupu kupu (butterfly), gaya dada (breaststroke) dan gaya punggung (backstroke) (Harmoko & Sovensi, 2021). Dalam kompetisi renang, kemenangan ditentukan oleh atlet yang berhasil mencapai garis finish dengan waktu tercepat. Gaya bebas merupakan salah satu gaya yang diminati oleh kalangan banyak atlet, gaya bebas termasuk gaya paling tercepat di antara ketiga gaya lainnya sehingga gaya bebas memerlukan kecepatan dalam berenang (Ramadhani & Sopa Nur, 2021).

Walaupun gaya bebas dianggap sebagai gaya renang tercepat dibandingkan dengan gaya lainnya, pencapaian performa terbaik dalam gaya ini tidak hanya bergantung pada seberapa cepat tubuh bergerak di dalam air, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor teknis dan fisiologis. Teknik pernapasan, posisi tubuh, teknik kaki, serta koordinasi antara gerakan lengan dan kaki memainkan peranan penting dalam efektivitas renang gaya bebas. Oleh karena itu, pengetahuan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi performa renang gaya bebas menjadi sangat penting, baik dalam konteks pengembangan teknik maupun peningkatan prestasi atlet (Nirwansyah et al., 2024).

Penelitian ini berfokus pada club yang berada di kota Surabaya tepatnya di kolam renang brawijaya, yaitu wolves swimming club. Wolves berdiri sejak tahun 2023, sudah banyak perolehan prestasi yang

diperoleh Club Wolves Surabaya baik kanca nasional maupun kanca internasional akan tetapi beberapa atlet di wolves masih memiliki kelemahan yaitu kecepatan kaki. Beberapa atlet mengalami kesulitan untuk memecahkan waktu tercepat mereka, penyebab faktor penghambat kecepatan berenang mereka adalah teknik gerakan kaki yang kurang berternaga. Sebagian atlet melakukan gerakan kaki yang hanya melakukan memukul permukaan air tidak memberikan dorongan langsung didalam air yang akhirnya menciptakan percikan air dan tidak membantu untuk meluncur kedepan bahkan saat berenang kaki tidak terlalu digunakan untuk kick, hanya mengandalkan tangan saja.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berasumsi bahwa untuk meningkatkan kecepatan kaki gaya bebas, diperlukan latihan beban guna mencapai waktu terbaik dalam kompetisi. Untuk mencapai kecepatan kaki gaya bebas diperlukan gerakan kaki yang tepat. Untuk melatih kecepatan gerakan kaki, digunakan alat yang disebut fins swimming (Bayu Dwi Febrianto, 2019). Program latihan yang tepat dan terstruktur dapat membantu para atlet mengatasi permasalahan ini dan meningkatkan kecepatan kaki gaya bebas mereka, sehingga judul yang penulis ajukan adalah "Integrasi Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu Fins Dalam Upaya Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Wolves Swimming Club".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilaksanakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif. Penulis bertujuan untuk menyelidiki pengaruh latihan renang dengan menggunakan fins sebagai perlakuan (treatment) terhadap peningkatan kecepatan kaki pada gaya bebas di Wolves Swimming Club Kota Surabaya. Penulis menggunakan desain penelitian eksperimen dengan pendekatan one group pre-test – post-test design. Tempat penelitian yang dilakukan berada di Wolves Swimming Club Surabaya dengan alamat di Jalan Kesatriyan, Sawunggaling, Kec. Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60185. Waktu penelitian akan dilakukan antara bulan November 2024.

Adapun yang menjadi populasi penelitian adalah atlet renang yang berada di Wolves Swimming Club 36 atlet. Pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling, dengan adanya pertimbangan pengambilan sampel. Jumlah subyek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang. Beberapa pertimbangan penentuan sampel :

1. Atlet renang Club Wolves Swimming Surabaya
2. Berjenis laki-laki dan perempuan
3. Atlet renang KU/kelompok umur 2
4. Kemampuan dalam melakukan renang harus bisa melakukan gerakan renang gaya bebas

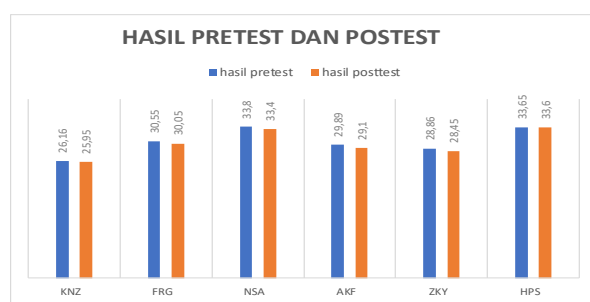
Berdasarkan hasil analisis deskriptif, peneliti akan menarik kesimpulan mengenai efektivitas latihan fins terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet. Jika rata-rata waktu tempuh posttest lebih rendah

dibandingkan pretest, maka dapat disimpulkan bahwa latihan dengan fins berpengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan renang atlet.

Selain itu, interpretasi dari simpangan baku dan grafik akan memberikan gambaran lebih lanjut tentang konsistensi perbaikan kecepatan di antara para atlet. Misalnya, jika variasi data (simpangan baku) menurun, maka ini mengindikasikan bahwa atlet menjadi lebih konsisten dalam mengurangi waktu tempuh setelah latihan dengan fins.

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data yang diperoleh dari hasil tes pretest dan posttest. Agar lebih jelas akan disajikan pada diagram dibawah ini.



Gambar Diagram Hasil Pretest dan Posttest

Diagram di atas menunjukkan hasil analisis perubahan skor pretest dan posttest untuk masing-masing peserta. Secara umum, semua peserta mengalami peningkatan skor, dengan selisih peningkatan yang bervariasi, mulai dari 0,05 hingga 0,50. Rata-rata skor pretest adalah 30,09, sementara rata-rata skor posttest meningkat menjadi 30,49. Berdasarkan kategori yang digunakan dalam penelitian ini, seluruh peserta masuk ke dalam kategori "Meningkat." Hal ini mengindikasikan bahwa program diterapkan memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta, meskipun dengan tingkat keberhasilan yang berbeda-beda.

1. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan waktu tempuh renang gaya bebas 50 meter antara hasil pretest dan posttest pada enam peserta. Data menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan performa yang ditandai dengan penurunan waktu tempuh, meskipun dengan tingkat selisih yang berbeda-beda. Pembahasan secara rinci terhadap hasil masing-masing peserta disajikan sebagai berikut.

Peserta Knz mencatat hasil waktu pretest sebesar 26,16 detik, sedangkan waktu posttest adalah 25,95 detik. Hal ini menunjukkan bahwa Knz mampu merespons pelatihan dengan baik, meskipun peningkatannya tidak terlalu signifikan.

Peserta Frg menunjukkan hasil pretest 30,55 detik dan posttest 30,05 detik. Ini merupakan salah satu peningkatan performa terbesar di antara semua peserta.

Hasil ini mengindikasikan bahwa Frg mampu memanfaatkan pelatihan secara optimal, menghasilkan penurunan waktu tempuh yang signifikan.

Pada peserta Nsa, waktu pretest tercatat sebesar 33,8 detik, sementara posttest adalah 33,4 detik. Namun, secara keseluruhan, waktu tempuh Nsa masih lebih tinggi dibandingkan peserta lain, yang dapat menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan perlu ditingkatkan lebih lanjut untuk peserta ini.

Peserta Akf mencatat hasil pretest 29,89 detik dan posttest 29,1 detik. Peningkatan ini merupakan yang terkecil kedua setelah Hps, namun tetap menunjukkan adanya tren positif. Kemungkinan, Akf memerlukan penyesuaian teknik renang atau intensitas latihan yang lebih sesuai untuk memaksimalkan hasil.

Peserta Zky mencatat hasil pretest sebesar 28,86 detik dan posttest 28,45 detik, dengan selisih waktu 0,41 detik. Hasil ini menunjukkan peningkatan performa yang cukup signifikan dan konsisten, menjadikan Zky salah satu peserta dengan progres terbaik dalam penelitian ini.

Peserta Hps menunjukkan hasil pretest 33,65 detik dan posttest 33,6 detik. Peningkatan yang sangat kecil ini menunjukkan bahwa Hps kurang merespons pelatihan dengan optimal. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti teknik renang yang kurang baik atau durasi pelatihan yang belum mencukupi.

Secara keseluruhan, rata-rata waktu pretest peserta adalah 30,99 detik, sedangkan rata-rata waktu posttest adalah 30,59 detik. Dengan demikian, seluruh peserta dikategorikan "Meningkat," yang menunjukkan efektivitas pelatihan yang dilakukan. Namun, variasi tingkat peningkatan antar peserta mengindikasikan adanya faktor-faktor individu yang memengaruhi hasil, seperti kemampuan dasar, teknik, kondisi fisik, dan adaptasi terhadap metode pelatihan.

Hasil ini memberikan gambaran bahwa intervensi atau pelatihan yang dilakukan mampu memberikan dampak positif terhadap performa renang gaya bebas 50 meter. Untuk hasil yang lebih optimal, program pelatihan dapat disesuaikan secara individual, dengan penekanan pada teknik renang, kekuatan fisik, dan intensitas latihan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan performa peserta secara lebih signifikan di masa mendatang.

2. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

- a. Efektivitas Pelatihan: Program pelatihan yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan performa renang gaya bebas 50 meter. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor dari pretest (30,09 detik) ke posttest (30,49 detik), dengan selisih rata-rata sebesar 0,40 detik. Semua peserta

menunjukkan kategori "Meningkat" dalam performa mereka.

- b. Faktor Individual: Hasil yang diperoleh mengindikasikan adanya pengaruh faktor individu terhadap tingkat keberhasilan, seperti kemampuan dasar, teknik renang, dan respon terhadap pelatihan. Peserta dengan teknik yang lebih baik cenderung mencatat peningkatan performa yang lebih signifikan.
- c. Konsistensi Hasil: Seluruh peserta menunjukkan hasil positif dalam penurunan waktu tempuh. Hal ini mencerminkan keberhasilan program baik program inti maupun program tambahan dapat memberikan dampak positif terhadap performa berenang gaya bebas.

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

- a. Penyesuaian Program Pelatihan: Program pelatihan perlu disesuaikan secara individual untuk meningkatkan efektivitasnya. Fokus utama adalah memperbaiki kecepatan renang gaya bebas.
- b. Durasi dan Frekuensi Pelatihan: Menambah durasi dan frekuensi pelatihan dapat dipertimbangkan untuk memberikan waktu adaptasi yang lebih panjang, sehingga peningkatan performa dapat lebih signifikan.
- c. Penggunaan Metode Pengukuran Lanjutan: Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan alat pengukuran yang lebih canggih dan data tambahan, seperti analisis biomekanik, untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi performa secara lebih rinci.
- d. Replikasi Penelitian: Penelitian serupa dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan durasi penelitian yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi.

3. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Prof. Dr. Imam Marsudi, M.Si. selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan proposal skripsi ini. Terimakasih kepada Bapak dan ibu dosen program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan ilmu sehingga memperlancar proses perkuliahan.

4. REFERENSI

Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>

Nirwansyah, W. T., Pramono, B. A., Siantoro, G., Muhammad, Kusuma, I. D. M. A. W., Fajar, M. K., & Yacob, M. R. Bin. (2024). Olympics: Improving the Competition Strategy in Each Skill Technique of Elite Swimmers for the 400 meters Freestyle. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(6), 928–935. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.6.10>

Ramadhani, & Sopa Nur. (2021). *PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU FINS TERHADAP KECEPATAN RENANG KAKI GAYA BEBAS (Studi Eksperimen pada Perenang Lanjutan privat Sabian Tasikmalaya)*.

Saputra, D., Program, M., Pendidikan, S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2019). *Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas*.

Surahman, F. (2016). Pengaruh Metode Repetisi dan Metode Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Profi Swimming Kota Padang). *Curricula*, 2(2), 31–40. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.216>

Tahapary, J. M., Syaranamual, J., Penjaskesrek, P., Universitas, F., & Ambon, P. (2020). LATIHAN TEKNIK DASAR DAPAT MENINGKATKAN HASIL RENANG GAYA BEBAS. In *Journal Science of Sport and Health E* (Vol. 1, Issue 1).

Bayu Agung Pramono, I. M. (2022). *Keterampilan Dasar Renang*. Surabaya: Mitra Edukasi dan Publikasi.

Bayu Agung Pramono, Y. S. (2023). Analysis of reaction time, split time and final time records of swimming athletes in the Olympic Games on 2008-2021. *Physical Education Theory and Methodology*, 346-352.

