

# Pengaruh Latihan Menggunakan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Berenang 50

## Meter Gaya kupu-kupu Atlet Suryanaga

Benny Yohanes\*, Drs. Imam Marsudi, M.Si

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[\\*bennyohanes@mhs.unesa.ac.id](mailto:bennyohanes@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Manfaat olahraga renang sangatlah penting bagi kesehatan tubuh, karena menggerakkan seluruh anggota badan. Saat ini renang bukan sekadar olah raga akan tetapi renang juga menjadi hobi atau pengisi waktu luang, rekreasi, dan kesehatan. Agar prestasi dalam renang dapat meningkat dibutuhkan alat bantu yang disebut dengan Hand Paddle Tujuan dari alat bantu *hand paddle* untuk memberikan bantuan pada atlet agar kecepatan berenang dapat meningkat. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat adanya pengaruh dari latihan hand paddle pada kecepatan berenang dengan jarak 50 meter dengan menggunakan gaya kupu-kupu oleh Atlet Suryanaga. Dipergunakan metode Pretest dan Postet dalam penelitian eksperimen ini sehingga didapatkan kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan alat bantu Hand Paddle pada kecepatan dalam berenang sejauh 50 meter dengan menggunakan gaya kupu-kupu. Hal tersebut terbukti dengan hasil pengujian yang didapatkan nilai  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  dengan angka  $2,51 > 1,83$ .

**Kata kunci:** Renang gaya kupu-kupu, *Hand paddle*, Latihan, Kecepatan

### Abstract

*The benefits of swimming is very important for the health of the body, because it moves the entire body. Currently, swimming is not just a sport, but swimming is also a hobby or a filler for leisure, recreation, and health. In order for achievement in swimming to increase, a tool called Hand Paddle is needed. The purpose of the hand paddle tool is to provide assistance to athletes so that swimming speed can increase. This study aims to see the effect of hand paddle training on swimming speed with a distance of 50 meters using the butterfly style by Athlete Suryanaga. Pretest and Postet methods were used in this experimental study so that it was concluded that the exercise using the Hand Paddle aids at a speed of swimming as far as 50 meters using the butterfly style. This is evidenced by the test results obtained by the value of  $t\text{-count} > t\text{-table}$  with numbers  $2.51 > 1.83$ .*

**Keyword:** Butterfly swimming, Hand Paddle, Exercise, Speed

## PENDAHULUAN

Aktivitas berenang sebenarnya sudah dilakukan oleh manusia beribu tahun sila sebagai terdapat bukti adanya karya seni dari bangsa mesir, Asiria, Yunani, dan Romawi yang berbentuk lukisan dari wanita dan pria yang sedang melakukan aktivitas renang. Bahkan gaya-gaya yang ada pada zaman tersebut banyak dikenali akan tetapi terdapat sebuah buku yang sekitar 400 tahun silam muncul dari Jerman, sehingga pada saat tersebut teknik berenang diuji dengan lebih ilmiah sehingga teknik renang yang berkembang sampai dengan saat ini merupakan lanjutan dari ilmiah tersebut yang terus dikembangkan, diperluas, serta diperbaiki keterampilan dalam berenang (C. Rob dan Jane B. Tyler 2008:1).

Olahraga memiliki sangat banyak

manfaat terlebih bagi kesehatan organ tubuh, begitupun dengan olahraga renang. Renang sendiri ialah suatu olah raga yang dilakukan dalam air dengan melakukan gerakan pada anggota tubuh dan berusaha mengapung di air dan mengupayakan badan tetap bergerak dengan bebas (Marsudi, 2009: 20-21). Selain merupakan olahraga, renang juga dapat menjadi pengisi waktu luang karena berenang akan memberikan ketenangan tersendiri, namun tetap harus menjalankan latihan.

Pada olahraga renang terdapat sebanyak gaya yang digunakan di seluruh dunia. Bahkan gaya renang ini sudah banyak diujikan pada banyak event baik nasional maupun internasional seperti Olimpiade, Asian Games, Sea Games, PON, Kejurnas, dan lain sebagainya.

*Hand paddle* ialah sebuah piringan yang terbuat dari plastik yang penggunaannya diperuntukkan telapak tangan perenang dengan menempelkan punggung tangan dengan menggunakan tali yang memiliki elastisitas tinggi. Hand Paddle ini sangat diajurkan untuk Stroke yang sudah baik dan stabil tentunya alat bantu ini tidak dapat dipergunakan untuk siswa yang masih dalam proses pembelajaran renang, atlet dengan otot lengan yang kekuatannya masih rendah, diperuntukkan usia tertentu, dan untuk tujuan latihan yang berbeda beda.

Ozolin dalam Ruskin (2010) mendefinisika kecepatan dengan kemampuan dalam bergerak serta berpindah menuju tempat lain dengan cepat yang mana kecepatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tipe tubuh, usia, jenis kelamin, serta kelenturan.

Hajarati (2010:35) menyatakan bahwa Latihan dapat dimaknai dengan Proses untuk memaksimalkan kesempurnaan baik secara fisik serta mental atlet dengan sistematis sehingga diperoleh kualitas yang maksimal dengan beban fisik dan juga mental yang memiliki keteraturan, terarah, serta terdapat peningkatan dari waktu ke waktu.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini, diantaranya:

1. Adakah pengaruh latihan menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu atlet Suryanaga?
2. Berapa besar pengaruh menggunakan hand paddle?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan berikut:

1. Tujuan yang ingin di capai dalam penulisan ini adalah ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang sprint 50 meter gaya kupu-kupu.
2. Jika berpengaruh, besar pengaruh dari *hand paddle*.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat berikut:

1. Diharapkan memberikan manfaat bagi atlet dalam mempercepat berenang khususnya dengan penggunaan gaya kupu-kupu.
2. Diharapkan bermanfaat bagi pelatih untuk memaksimalkan penggunaan Hand Paddle.
3. Diharapkan bermanfaat bagi Perkumpulan atau Club untuk memperbaiki calon atletik renang Suryanaga.

### **Asumsi dan Batasan Masalah**

Dari paparan latar belakang serta rumusan masalah sebelumnya terdapat berbagaiketerbatasan seperti biaya, waktu, tenaga, dan juga kemampuan dalam penelitian sehingga perlu batasan permasalahan sehingga lingkup penelitian dapat lebih jelas.

1. Pada penelitian ini berfokus pada paham berkenaan dengan penggunaan alat bantu Hand Paddle dalam latihan berenang dengan gaya kupu-kupu.
2. Dalam penelitian ini saya tidak menggunakan kelompok kontrol.

### **METODE**

Penelitian ini berfokus pada tiga metode yang dikombinasikan dengan menggunakan alat bantu Hand Paddle. Fokus penelitian ini ialah pada latihan yang berujung pada performa atlet renang. Dari ketiga model latihan dengan menggunakan jarak yang berbeda yakni dengan 12,5 m, 25 m, 50 m. Digunakan Hand Paddle yang mana sebagai alat yang akan digunakan untuk uji coba pada atlet renang Suryanaga dengan Program latihan dengan penggunaan alat.

Pada penelitian ini digunakan sistem tenaga an-aerobik untuk memenuhi kebutuhan tenaga yang ada pada tubuh dengan menggunakan glikogen sehingga sumber tenaga tanpa bantuan oksigen yang bersumber dari luar. Anaerobik dapat bekerja tanpa mempergunakan oksigen serta hal tersebut terjadi sehingga kebutuhan tubuh dan energi akan meningkat (Purwanto, 2004:40) anaerobik ialah aktivitas yang membutuhkan bantuan oksigen (Sukadiyanto, 2011:61).

## Teknik Analisa Data

Maksum (2012:95) menyatakan bahwa Desain penelitian ini dipergunakan rancangan penelitian yakni One Group Pretest-Posttest Design.

T1	X2	T2
----	----	----

Keterangan:

T1 = Pretest

X = Treatment (Perlakuan)

T2 = Posttest

(Maksum, 2012: 97)

### 1. Rata-rata (*Mean*)

Maksum (2007:15) menyatakan Rata-rata dapat dimaknai dengan hasil perhitungan sehingga didapatkan angka dari membagi jumlah total nilai pada distribusi dengan jumlah individu. Berikut rumus rerata:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan

M = mean (rata-rata)

$\sum X$  = jumlah total nilai dalam distribusi

N = jumlah individu.

### 2. Uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Uji Normalitas dapat dimaknai dengan teknik analisis dengan tujuan untuk menguji adanya perbedaan frekuensi dengan menggunakan *statistical for the science* (SPSS) versi 21.

### 3. Uji (Uji Beda)

Uji beda ini merupakan pengujian untuk melihat signifikansi rata-rata yang asalnya dari 2 buah dengan rumus berikut:

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

Keterangan:

D = perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

### 4. Peningkatan

Peningkatan dapat dihitung dengan rumus berikut:

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

(Maksum, 2012:178)

Keterangan:

MD = rata-rata jumlah dari perbedaan

setiap pasangan skor

$M_{pre}$  = rata-rata jumlah dari *pretest*

## HASIL PENELITIAN

### 1. Distribusi Data

Distribusi data pretest dan posttest berkenaan dengan materi renang dengan gaya kupu-kupu pada KU III dan KU IV Suryanaga. Sehingga dirincikan berikut hasilnya:

**Tabel 1 Nama Atlet Suryanaga**

Nama	Tanggal Lahir	Ku
O F B	26-Juni-2009	IV
D H B	31-Desember-2010	IV
R S A R	18-September-2009	IV
A L A	18-Juli-2009	IV
M E P W	10-Agustus-2010	IV
A A R	27-Agustus-2008	III
A R	9-Desember-2008	III
N R P	30-Juni-2008	III
A S	16-Desember-2007	III
A S P	29-November-2008	III

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian dipergunakan sampel yakni Altlet KU III dan IV Suryanaga. Berdasarkan pengujian pada sampel diperoleh distribusi, rata-rata, nilai minimal, maksimal, peningkatan sebagaimana pada tabel berikut:

**Tabel 2 Deskripsi Data Pretest dan Posttest KU III dan KU IV**

Deskripsi data	Pretest	Posttest
Rata-rata	57,67	54,56
Max	83,2	75,42
Min	36,85	35,8
SD	15,14	13,88
Peningkatan	3,85%	

Dari tabel tersebut diperoleh nilai rerata pretest sebesar 57,67 sementara untuk posttest sebesar 54,56. Untuk nilai maksimal pretest ialah 83,2

sementara posttest nilai maksimalnya ialah 46,73. Minimal pretest ialah 36,85 minimal posttes 35,85. Standart deviasi pretes 15,14 dan Postest 13,88 dengan peningkatannya sebesar 3,03%.

### 1. Analisis Data

Dilakukan analisa data dengan tujuan untuk memberikan jawaban atas hipotesis yang sebelumnya telah diajukan. Sebelum dilakukan analisa data perlu dilakukan uji analisa, diantaranya:

#### A. Uji normalitas

Normalitas memiliki tujuan untuk melihat varibal pada penelitian apakah distribusinya normal atau tidak dengan memakai rumus one sample tes kolmogorov smirnov dengan bantuan SPSS.

**Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

	Uji normalitas one simple KS	
	pretest	posttest
<b>P. Value</b>	<b>0,94</b>	<b>0,98</b>
<b>Signifikan</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Kategori</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>

Pada tabel tersebut seluruh variabel nilai signifikansi >0,05 sehingga dinyatakan bahwa Distribusi Normal.

#### B. Uji hipotesis

Dilakukan uji Hipotesis dengan tujuan untuk membuktikan pengaruh alat bantu Hand Paddle pada kecepatan berenang sejauh 50 meter dengan penggunaan gaya kupu-kupu pad Atlet Renang Suryanaga. Analisa hipotesis penelitian ini tertera pada tabel berikut:

**Tabel 4 Hasil Analisis Uji Beda (uji T) Pretest dan Posttest.**

Dari pengujian yang dilakukan diperoleh t-

Kelas	N	rata-	t-	t-	d	alph	Ket
					f	a	
prestes	10	56,75	2,	1,83	9	0,05	Sig
t			51				
Posttes		54,57					
t							

hitung sebesar 2,51 dengan nilai t-tabel sebesar 1,83 artinya t-hitung>t-tabel sehingga dinyatakan hipotesis diterima.

### Pembahasan

Renang ialah olahraga yang memiliki cukup banyak penggemar yang mana tidak seluruhnya tidak memiliki kemampuan berenang yang baik dan benar hal ini berkenaan dengan penguasaan teknik dan kondisi tubuh yang prima. Dalam suatu olahraga renang diperlukan kecepatan untuk menjadi juara. Karenanya dibutuhkan adanya alat bantu renang sehingga kecapatan berenang dapat terpacu. Kecepatan ini selain dapat dipacu dengan menggunakan alat bantu dapat pula dipacu dengan melakukan latihan.

Dalam penelitian dilakukan pertemuan sebanyak 18 kali dengan jadwal seminggu dilakukan 3 kali atau membutuhka waktu 6 minggu. Dengan analisa yang ada diperoleh hasil bahwa alat bantu tersebut memiliki pengaruh yang dignidikan pada kecepatan dalam aktivitas berenang.

Berdasarkan penelitian adanya peningkatan kecepatan sebesar 3,85% saat di beri treatment. Dan saat melaukan berenang sprint 50 meter gaya kupu-kupu atlet renang club suryanaga dan di ketahui bahwa alat bantu hand paddle dapat meningkatkan hasil kecepatan berenang 50 meter atlet club suryanaga. Bisa di ketahui Dengan alat bantu hand paddle dapat mampu meningkatkan kecepata berenang 50 meter gaya kupu-kupu. Selain itu atlet juga dapat mengetahui apa itu alat bantu hand paddle serta kegunaanya.

Hasil yang didapat dari penelitian ini searah dengan pendapat dari Taoussaint (1991), Gourgoulis (2006) yang menyatakan bahwa Handa paddle pada dasarnya mampu meningkatkan kekuatan otot lengan dengan efek negatif. Sedangkan Lauder dan Newell (2009) menyatakan bahwa perubahan gaya dilakukan tanpa pengawasan dari pelatih.

### Keterbatasan Studi

Pada pelaksanaan penelitia ini terdapat berbagai keterbatasan sehingga kondisi pnelitian dapat dipengaruhi, berikut batasan penelitian:

1. Pembahasan penelitian hanya pada pengaruh latihan dengan penggunaan alat bantu.
2. Tidak digunakan kelompok kontrol

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari paparan hasil sebelumnya maka diperoleh kesimpulan penelitian, diantaranya:

1. Adanya pengaruh yang signifikan dari alat bantu Hand Paddle pada kecepatan berenang Club Suryanaga Surabaya.
2. Pengaruh yang ada sebesar 3,85%.

### **Saran**

Dari hasil penelitian ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Bagi perkumpulan renang  
Sebagai masukkan perkumpulan renang agar lebih memberikan program latihan yang terstruktur agar sehingga terjadi peningkatan efektivitas dan efisiensi, serta kualitas atlet.

2. Bagi pelatih

### **DAFTAR PUSTAKA**

- C.Rob dan Jane B.Tyler 2008. *Dasar-dasar renang*. Angkasa Bandung
- Imam Marsudi. 2009. *Renang Teori, Praktek dan peraturan*. Wineka Media
- Ruskin. 2010 Hasil Penelitian :*Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Melalui Pendekatan Deduktif Dalam Program Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo*.
- Hajarati, Hartono. *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar*. FIKK UNG
- Joko Purwanto. (2004) *Hoki*, Yogyakarta:FIK UNY.
- Sukadiyanto 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung CV Lubuk Agung.
- Maksum, Ali 2007 *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas ilmu Olahraga Uneversitas Negeri Surabaya.
- Maksum Ali. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga Surabaya*: Universitas Negeri Surabaya

Hendaknya memaksimalkan penggunaan hand paddle untuk mendorong kecepatan dalam berenang serta alat bantu yang dapat meningkatkan gaya lain.

3. Bagi atlet

Atlet dapat memperoleh pengalaman baru melalui alat bantu *hand paddle* dan atlet mengetahui bahwa latihan menggunakan *hand paddle* dapat meningkatkan kecepatan berenang mereka.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Supaya mendapat waktu tercepat dan program latihan terbaru agar atlet semakin lebih berkembang. Sehingga tujuan tercapai dan prestasi atlet meningkat.