

Pengaruh Latihan Menggunakan Media Pull Buoy Dan Hand Fin Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet

Bima Triantoro Wahyu Nugroho
email: Bimatriantoro123@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Quantitative research with a descriptive approach was used for this investigation. It stemmed from the observation that the Pyramid Swimming Club (PSC) in Batang Regency lacked proficiency in freestyle speed, particularly in leg work. The problem stems from several athletes who exhibit poor leg strength while performing leg paddles, resulting in slower freestyle swimming speeds. Additionally, many athletes also slow down or halt their leg movements while inhaling. Testing and documentation with athletes from the Pyramid Swimming Club (PSC) were used as data collection techniques in this study, which was conducted at one of Batang Regency's swimming clubs, namely PSC. In Batang Regency of 2023, Beginner Athletes showed improvements in freestyle swimming speed after undergoing training using both the Pull Buoy and Hand Fin media. The research concludes that both forms of training had a significant effect on the athletes' swimming abilities. Additionally, the study found differences in the impact of each media on freestyle swimming speed, indicating that the effectiveness of training may vary based on the chosen method.

Keywords: *Pull Buoy, Hand Fin, Freestyle*

Abstrak

Di Kabupaten Batang terdapat sebuah klub renang bernama Pyramid Swimming Club (PSC) yang menjadi dasar studi ini. Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti adalah bahwa atlet PSC memerlukan latihan kaki ekstra untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebasnya. Tercatat bahwa atlet tertentu menunjukkan tindakan yang menghambat kecepatan renang gaya bebas mereka, seperti kekuatan kaki yang tidak memadai saat mengayuh kaki atau menghentikan gerakan kaki saat menarik napas. Metodologi yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Di Pyramid Swimming Club (PSC), salah satu klub renang di Kabupaten Batang tempat studi ini berlangsung. Untuk mengumpulkan data, para atlet PSC menjalani tes dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun 2023 Atlet Pemula Kabupaten Batang mengalami peningkatan kecepatan renang gaya bebas melalui latihan dengan media Pull Buoy, maupun media Hand Fin. Selanjutnya, diketahui bahwa penggunaan media Pull Buoy dan Hand Fin menyebabkan perbedaan kecepatan renang gaya bebas bagi Atlet Pemula.

Kata kunci: Pull Buoy, Hand Fin, Gaya Bebas

PENDAHULUAN

Untuk memastikan kesehatan yang baik, olahraga adalah aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Berbagai macam olahraga tersedia, yang melayani semua individu yang ingin tetap aktif dan bugar. Beberapa contoh termasuk bola basket, sepak bola, renang, bulu tangkis, tenis, arung jeram, bola voli, dan lari. Berenang, khususnya, memiliki beberapa aplikasi, seperti meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, meningkatkan kemampuan fisik seperti daya tahan dan kekuatan otot, serta menjamin keamanan pribadi. Selain itu, memiliki dampak yang signifikan pada pengembangan dan pengembangan kemampuan dan pertumbuhan fisik anak. Sesuai Aras et al. (2017), renang berfungsi sebagai alat rekreasi, rehabilitasi, pembelajaran, dan prestasi.

Menunjukkan kehebatan atletik seseorang, renang dianggap sebagai olahraga prestasi dengan peluang bagi perenang untuk menunjukkan kemampuannya di kompetisi regional, nasional, dan internasional. Sebagai kegiatan yang dilembagakan berkembang, renang telah mendorong pelatih dan instruktur untuk secara efektif mengidentifikasi dan membina atlet yang menjanjikan melalui struktur organisasi formal. Bahkan di negara-negara seperti Indonesia, di mana perhatian khusus diberikan untuk membina perenang muda (Mylsidayu, 2022), sangat penting untuk memantau dan menemukan individu-individu berbakat sejak dini dalam karier mereka (Martinus et al., 2021). Proses identifikasi bakat ini sangat penting untuk kemajuan atlet yang berkelanjutan.

Di Indonesia, pengembangan renang dan persiapan atlet terampil dibantu oleh berbagai klub renang. Mereka yang berlatih olahraga selalu mengincar penampilan terbaik, tetapi dibutuhkan lebih dari sekadar pelatihan. Elemen lain seperti fleksibilitas, koordinasi, daya tahan, kekuatan, dan kecepatan semuanya berperan dalam menghasilkan hasil terbaik. Faktanya, kecepatan mungkin merupakan elemen terpenting dalam berenang, terutama dengan gaya bebas. Tanpa kecepatan, hasil sprint pasti akan berkurang.

Kemampuan untuk melintasi ruang tertentu dengan cepat direpresentasikan oleh kecepatan, yang mengacu pada korelasi antara waktu dan jarak (Putra et al., 2020). Faktor-faktor seperti stamina fisik, waktu reaksi, dan kemampuan beradaptasi semuanya memengaruhi seberapa cepat seseorang

dapat bergerak (Tisna, 2017). Selain meningkatkan kecepatan, atlet harus mengembangkan kekuatan, koordinasi, dan waktu reaksi mereka melalui latihan yang tepat.

Bagi seorang perenang untuk unggul dalam gaya bebas, mereka harus mampu melewati jalur kompetisi dalam waktu tercepat. Gaya berenang ini menuntut gerakan lengan dan kaki yang kuat, serta pengaturan waktu yang sempurna. Selama balapan yang lebih pendek, seperti gaya bebas 50m, kerja kaki yang tepat dapat sangat berkontribusi pada peningkatan kecepatan. Untuk mencapai kecepatan tertinggi, perenang harus mengikuti ritme enam langkah saat menggerakkan kaki. Mereka dapat meningkatkan ritme ini dengan melatih gerak kaki mereka, menurut Mulyono dkk. (2019).

Ramdhani dkk. (2021) berpendapat bahwa ada banyak cara untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas melalui latihan kekuatan otot lengan dan tungkai, baik dengan maupun tanpa bantuan. Salah satu pilihan adalah menggunakan pelampung penarik untuk membangun kekuatan lengan, atau menggunakan sirip lengan untuk mengembangkan kekuatan kaki. Sementara itu, pelampung traksi memungkinkan perenang untuk sepenuhnya memanfaatkan otot lengan mereka, yang semakin memperkuat mereka. Selain itu, sirip memiliki luas permukaan yang lebih besar, memungkinkan mereka mendorong perenang lebih kuat dan memberikan energi yang lebih besar ke anggota tubuh.

Menggunakan pelampung, alat bantu pelatihan, adalah metode terbaik untuk meningkatkan keterampilan berenang. Berdasarkan catatan kehidupan nyata, menerapkan pelampung ke dalam rutinitas seseorang dapat meningkatkan seberapa cepat mereka berenang gaya bebas. Teknik latihan ini sangat ampuh karena memungkinkan atlet menyalurkan energinya untuk menyempurnakan pukulan kaki. Melakukan latihan tanpa bantuan tidak menguntungkan karena pesaing biasanya menggunakan tangan mereka untuk menyinkronkan tindakan mereka (Ilham & Kurniawan, 2023).

Untuk meningkatkan kemampuan atlet, program terstruktur seperti klub renang sangat penting. Salah satu klub yang ada di Kabupaten Batang adalah Pyramid Swimming Club (PSC). Meski menjadi bagian dari PSC, para perenang membutuhkan latihan tambahan pada kekuatan kaki mereka untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas mereka. Peneliti memeriksa 20 anggota PSC dan menemukan 3 atlet dalam kondisi kurang baik, sedangkan 17 dalam kondisi baik. Beberapa atlet

menghalangi penampilan gaya bebas mereka dengan tindakan seperti kekuatan mengayuh kaki yang lemah atau jeda saat menarik napas.

“Pengaruh Latihan Menggunakan Media Pull Buoy dan Sirip Tangan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Kabupaten Batang Tahun 2023” merupakan acuan yang penulis buat seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Menurut (Sukmadinata, 2012), penelitian yang dimaksud menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini didasarkan pada doktrin filosofis positivisme, yang mengutamakan studi tentang fenomena objektif melalui penggunaan analisis kuantitatif, struktur statistik, dan eksperimen terkontrol. Sugiyono (2019) dan Arikunto (2018) sama-sama menekankan pentingnya eksperimen untuk menilai kejadian sebab-akibat; dengan menghilangkan potensi gangguan atau gangguan, ilmuwan dapat benar-benar melihat ke dalam situasi.

Menganalisis data secara ekonomis dan efisien merupakan inti dari desain penelitian. Studi ini menggunakan metode two-group pretest-posttest, artinya peneliti menguji dua kelompok orang. Pertama, setiap orang diminta untuk mengikuti tes awal (pretest). Kemudian, peneliti memberi mereka perlakuan tambahan dan meminta mereka untuk mengulang tes (posttest) untuk perbandingan.

Sebelum intervensi apa pun dilakukan, peneliti harus memilih subjek peneliti dengan hati-hati. Peneliti melakukannya berpasangan sehingga kelompok terwakili secara setara. Ada opsi untuk menggunakan pelampung atau tidak saat membuat pilihan ini. Kemudian peneliti menguji performa sprint 50m gaya bebas setiap orang, menggunakan hasilnya sebagai kriteria untuk memasangkan peserta ke dalam Grup A yang menggunakan media Pull Buoy atau Grup B yang mengandalkan media Hand Fin. Dengan cara ini peneliti dapat memastikan bahwa kedua kelompok bahkan sebelum pengobatan dimulai. Pada akhir percobaan, perbedaan apa pun yang diamati hanya dapat dianggap berasal dari efek obat yang diberikan.

Menurut Sugiyono (2015), penelitian mensyaratkan penelaahan sekumpulan subjek atau objek dengan kualitas yang berbeda-beda. Narimawati (2008) memperluas hal ini, mendefinisikan

populasi sebagai sekelompok individu atau item yang sesuai dengan standar peneliti. Dengan demikian, masuk akal bahwa populasi adalah kumpulan entitas dari area tertentu yang memenuhi syarat untuk eksperimen. Adapun pada kajian kali ini demo peneliti menyertakan Atlet Pemula yang berlokasi di Kabupaten Batang tahun 2023.

Memilih atlet untuk studi ini, peneliti harus selektif— jadi, peneliti memilih teknik pengambilan sampel purposive. Kriterianya? Mereka harus memenuhi pedoman berikut:

Sebuah penelitian dilakukan yang berfokus pada anak-anak berusia antara 8 hingga 18 tahun. Ini meneliti berbagai topik mulai dari keadaan fisik dan emosional hingga interaksi mereka dengan teman sebaya.

Berat badan ideal untuk seorang individu adalah topik yang diperdebatkan dengan hangat. Apa yang dimaksud dengan ukuran tubuh yang 'ideal' sering kali merupakan masalah pendapat pribadi, dengan beberapa mendukung figur yang lebih ramping sementara yang lain mendukung lekuk tubuh dan tubuh yang lebih luas. Tetapi pada akhirnya, penting untuk dipahami bahwa kesehatan harus diutamakan dalam upaya mencapai tujuan tubuh apa pun.

Ke mana pun Anda pergi, memiliki tingkat pencapaian tertentu atas nama Anda sangatlah penting. Baik itu profesional atau pribadi, penting untuk memiliki sesuatu yang dapat dilihat kembali dan dikagumi.

Anda tahu latihannya: untuk menjadi ahli debat sejati, Anda harus memoles empat gaya utama. Ini adalah analitis, kebijakan, Lincoln-Douglas dan forum publik. Memaku ini adalah kunci sukses dalam setiap turnamen atau ruang kelas.

Studi ini dilakukan pada dua puluh anak, yang semuanya sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tetapkan sebelumnya. Untuk menentukan kelompok perlakuan, semua sampel harus melalui pretest. Ini dilakukan dengan sprint gaya bebas 50 meter. Setelah menilai hasilnya, setiap individu dimasukkan ke dalam salah satu dari dua kelompok – masing-masing terdiri dari 10 orang – menggunakan ordinal pairing (A-B-B-A). Grup A – kumpulan individu yang berbagi kesamaan tertentu – diamati untuk tujuan studi ini.

"Kohort ini mengambil kurikulum yang sama dengan kelompok B, yang didukung oleh media Pull Buoy. peneliti menyediakan set ini dengan empat belas putaran perawatan— dua belas sesi

latihan, satu pre-test sebelum treatment, dan satu post-test setelah mereka mendapat mereka mengisi Secara keseluruhan, sesi berjalan selama tiga jam. Di Grup B, para peneliti memperhatikan serangkaian perilaku dan atribut fisik yang berbeda dari Grup A. Geng kedua diberi rencana latihan seperti yang pertama, tetapi dengan sentuhan super: penggunaan sirip. Tim ini diberikan 14 kali pelatihan, termasuk 12 latihan, penilaian awal sebelum dimulainya dan analisis akhir setelah selesai. Secara keseluruhan, rutinitas berlangsung selama 180 menit.

Berpegang pada tulisan Sugiyono (2017), pengumpulan data merupakan suatu usaha yang memerlukan taktik dan langkah-langkah tertentu untuk mendapatkan bahan penelitian. Tidak sembarang metodologi akan berhasil; peneliti harus menentukan proses mana yang terbaik. Inilah rincian dari apa yang masuk ke dalamnya. Mengumpulkan data identitas adalah bagian penting dari studi ini, dan jelas arah mana yang harus kita tuju untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya. Kita harus teliti jika menginginkan hasil yang mencerahkan namun menyeluruh.

Untuk menyiapkan penelitian, peneliti harus menyiapkan beberapa item. peneliti membeli dua stopwatch untuk dua pengatur waktu, satu peluit untuk sinyal start, dan kolam kira-kira lima puluh meter dari garis start. Semua ini dilakukan untuk memastikan pekerjaan peneliti berjalan tanpa hambatan. Untuk mengetahui seberapa banyak peningkatan lari cepat gaya bebas 50 meter, peneliti mencatat waktu para atlet dengan stopwatch di awal dan akhir percobaan. Hasilnya sangat menarik. Untuk menyelesaikan pekerjaan, coba urutan ini:

1. Langkah pertama yang harus diambil adalah mengaktifkan perintah inisiasi.
2. Atlet itu melontarkan diri dari dinding kolam, meluncur ke dalam air dengan kelincahan yang luar biasa.
3. Sprint renang mengukur lima puluh meter untuk atlet. Ini adalah perlombaan gaya bebas yang menantang yang menguji ketahanan dan kecepatan mereka.
4. Pelari melangkah ke pita, dan dengan napas tertahan, pencatat waktu menangkap saat mereka melewatinya. Waktu mereka dicatat untuk anak cucu.
5. Peneliti mulai dengan memberikan tes awal dan memberi peringkat hasilnya. Kemudian, peneliti menggunakan pasangan ordinal untuk membagi data menjadi dua kelompok terpisah.

Setelah itu, untuk tes akhir, peneliti mengolah dan menganalisis data pre-test dan post-test. Singkatnya, sangat berguna untuk melihat temuan peneliti secara menyeluruh.

Peneliti mengusulkan total enam belas sesi latihan untuk dua kelompok, mengikuti pre-test. Perawatan ini dimaksudkan untuk menyediakan program terstruktur untuk kedua kelompok peserta. Jadi inilah cara melakukan prosesnya:

1. Grup A berlatih menggunakan Pull Buoy sebagai alat. Pendekatan olahraga yang moderat ini adalah cara yang bagus bagi mereka untuk tetap bugar dan sehat.
2. Grup B melupakan media Hand Fin saat mereka pergi ke gym, alih-alih memilih untuk hanya mengandalkan kekuatan mereka sendiri..

Untuk menjawab dua pertanyaan hipotesis pertama, yang berkaitan dengan pengenalan varians antara hasil pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, seseorang dapat menggunakan rumus Paired Sample T-Test, dengan bantuan SPSS. Metode ini menggabungkan kriteria khusus untuk mengidentifikasi adanya perubahan penting dalam setiap kelompok. Sebagai alternatif, untuk menjawab pertanyaan hipotesis ketiga, yang melibatkan identifikasi perbedaan yang signifikan antara pretest grup A dan pretest grup B, serta posttest grup A dan posttest grup B, rumus Independent Sample T-Test dengan SPSS 23 dapat digunakan.

Stperenangr yang digunakan untuk menentukan adanya perbedaan penting di setiap kelompok memiliki banyak segi. Untuk menetapkan signifikansi hipotesis pertama dan kedua, kriterianya adalah jika $p < 0,05$ (5%) dan t hitung $> t$ tabel, maka hasilnya adalah perubahan yang signifikan, atau H_a diterima. Sebaliknya jika $p > 0,05$ (5%) dan nilai t hitung $< t$ tabel, maka tidak ada perubahan yang signifikan, atau H_a ditolak. Kriteria yang digunakan untuk menentukan signifikansi hipotesis ketiga adalah jika $p < 0,05$ (5%) dan nilai t hitung $> t$ tabel, yang mengarah pada artikulasi perbedaan yang signifikan, atau H_a diterima. Namun jika $p > 0,05$ (5%) dan nilai t hitung $< t$ tabel, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan, atau H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan dari setiap variabel yang dianalisis sesuai dengan pola distribusi normal atau tidak. Untuk itu digunakan rumus Kolmogrov-Smirnov untuk uji normalitas variabel yang hasilnya dihitung melalui SPSS 26. Kriteria penentuan normalitas bergantung pada nilai p; jika $p > 0,05$, distribusi dianggap normal, dan jika $p < 0,05$, dianggap abnormal. Ringkasan tabulasi dari hasil uji normalitas diberikan di bawah ini.

Data	Sig	Kesimpulan
Pretest Media Pull Buoy	0,107	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal
Posttest Media Pull Buoy	0,200	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal
Pretest Media Hand Finn	0,200	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal
Posttest Media Hand Finn	0,125	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai Sig untuk data pretest dan posttest $> 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal sesuai dengan hasil uji normalitas.

Uji homogenitas adalah alat yang berharga untuk menentukan kesamaan sampel dalam hubungannya dengan populasi. Ini melibatkan pemeriksaan apakah varian sampel seragam atau tidak. Aturan Homogenitas menyatakan bahwa suatu tes dianggap homogen jika $p > 0,05$, dan tidak homogen jika $p < 0,05$. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel di bawah ini.

<u>Lavene statistic</u>	Df1	Df2	Sig	Keterangan
0.728	3	36	0.541	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data homogen.

Berdasarkan temuan uji homogenitas yang disajikan dalam tabel, terbukti bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen. Tujuan uji-t dalam studi ini adalah untuk memberikan respon terhadap hipotesis yang diajukan. Pengujian hipotesis sangat penting untuk menentukan diterima atau ditolaknya suatu proposal. Uji t sampel berpasangan digunakan dalam pengujian hipotesis pada tingkat signifikansi 5%. Analisis data uji prasyarat menunjukkan bahwa data penelitian normal dan homogen. Oleh karena itu, One-Sample T-Test digunakan untuk menguji hipotesis. Data dianggap signifikan jika p-value kurang dari 0,05. Hasil uji hipotesis (uji-t) disajikan pada tabel di bawah ini:

Hipotesis	Signifikan	Keterangan
Hipotesis 1	0,226	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya H1 diterima.
Hipotesis 2	0,431	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya H1 diterima.
Hipotesis 3	0.946	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya H1 diterima.

untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan menggunakan media Pull Buoy dan Hand Fin terhadap kecepatan renang gaya bebas Atlet Pemula di Kabupaten Batang Tahun 2023. Ada pun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara pretest dan posttest.

Di Kabupaten Batang tahun 2023, penggunaan alat Pull Buoy pada saat latihan menghasilkan peningkatan kecepatan renang gaya bebas pemula. Penggunaan Pull Buoy atau pelampung tarik pada saat latihan renang membantu perkembangan kekuatan lengan sehingga lebih cepat menguasai gerakan lengan gaya bebas yang baik dan benar. Dalam beberapa kasus, perenang bahkan dapat memasang pelampung di kaki mereka untuk latihan lebih lanjut. Jenis peralatan ini memungkinkan perenang untuk mengisolasi area tubuh tertentu dan melatihnya

secara individu, sehingga meningkatkan kecepatan dan teknik. Demikian pula, latihan renang yang menggunakan sirip atau sirip digunakan untuk memperkuat dan meningkatkan kelenturan otot kaki untuk renang gaya bebas (Febrianto, 2019).

Untuk meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh bagian atas, Pull Buoy adalah alat latihan yang luar biasa. Ini memungkinkan untuk latihan yang keras dengan memberikan dukungan untuk bagian bawah tubuh sementara lengan bekerja. Selain itu, perangkat ini dapat membantu membentuk keselarasan dan teknik tubuh yang tepat, serta meningkatkan pola pernapasan bilateral. Secara khusus studi ini mengacu pada Pull Buoy sebagai alat bantu renang yang digunakan oleh atlet untuk membangun daya tahan dan kekuatan lengan saat berlatih gaya bebas.

Dalam renang gaya bebas, momentum ke depan ditentukan oleh kombinasi gerakan tungkai atas dan bawah. Gerakan tersebut terdiri dari pukulan yang dilakukan oleh tungkai atas dan tendangan yang dilakukan oleh tungkai bawah yang harus dikoordinasikan dengan baik (Sahabuddin et al., 2022). Otot harus mampu menghasilkan ketegangan melawan resistensi agar gerakan lengan dan kaki menjadi efektif. Kekuatan adalah komponen penting dari kemampuan fisik perenang. Dengan otot lengan dan kaki yang kuat, perenang dapat melakukan ayunan lengan dan tendangan kaki yang kuat secara efektif, yang memberikan gaya dorong ke depan terkuat. Mengembangkan kekuatan lengan dan kaki untuk renang gaya bebas membutuhkan aktivitas latihan yang sesuai dengan bentuk gerakan khusus yang diperlukan untuk renang gaya bebas. Pada penelitian khusus ini dilakukan latihan gerak lengan dan kaki pada renang gaya bebas dengan menggunakan latihan Pull Buoy dan Fins.

Saat melakukan senam renang dengan Pull Buoy dan Fins, ada beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan. Saat menggunakan Pull Buoy, instruktur harus memastikan bahwa float pull memiliki ukuran yang sesuai dan perenang mempertahankan daya apung yang tepat. Untuk memberikan dukungan pada tubuh sambil membiarkan perenang hanya fokus pada latihan gerakan lengan, pelampung harus ditempatkan di antara kedua kaki di area selangkangan tanpa ada tendangan kaki.

Diperkenalkan pada tahun 2023, teknologi Hand Fin akan meningkatkan kecepatan renang

gaya bebas bagi atlet pemula yang berbasis di Kabupaten Batang. Ukuran yang memadai sangat penting bagi perenang untuk mendapatkan keuntungan dari sirip. Ayunan kaki yang tepat dengan lutut yang diluruskan dan gerakan yang dimulai dari paha secara mulus diikuti oleh sirip jari kaki akan memastikan hasil terbaik. Sirip dapat berfungsi dengan baik dan menghasilkan daya dorong hanya jika pergelangan kaki perenang cukup lentur. Perenang pasti akan merasakan dorongan ekstra begitu sirip menghasilkan kecepatan yang lebih besar, sehingga memungkinkan mereka untuk fokus secara eksklusif pada penyempurnaan gerakan kaki (Irmansyah, 2019). Penggemar selam mungkin sangat mengenal kaki / sirip katak, karena merupakan alat bantu renang yang efektif. Sepatu seperti sirip ini, yang melebar di ujung kaki, dapat sangat meningkatkan daya dorong ekstremitas bawah seseorang selama aktivitas akuatik (Setyawan, 2022). Perlu dicatat bahwa sirip yang dibahas dalam batas-batas studi ini terutama digunakan sebagai alat bantu latihan untuk meningkatkan kekuatan kaki dan daya dorong perenang gaya bebas (Setyawan et al., 2022).

Pelatih renang dapat secara efektif meningkatkan kecepatan gaya bebas 50 meter dengan memasukkan Pull Buoys dan Fins ke dalam rutinitas latihan. Latihan ini tidak hanya membantu mengembangkan teknik dasar gaya bebas seperti gerakan lengan dan kaki, tetapi juga memperkuat otot yang dibutuhkan untuk meningkatkan kinerja secara keseluruhan. Temuan studi menunjukkan bahwa pelatih yang menerapkan latihan khusus ini dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan renang gaya bebas perenang mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

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

1. Ada pengaruh latihan menggunakan media Pull Buoy terhadap kecepatan renang gaya bebas Atlet Pemula di Kabupaten Batang Tahun 2023.
2. Ada pengaruh latihan menggunakan media Hand Fin terhadap kecepatan renang gaya bebas Atlet Pemula di Kabupaten Batang Tahun 2023.

3. Ada perbedaan pengaruh latihan menggunakan media Pull Buoy dan Hand Fin terhadap kecepatan renang gaya bebas Atlet Pemula di Kabupaten Batang Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 13(4), 380–385.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Febrianto, B. D. (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka. *Journal Respects*, 1(1), 20.
- Ilham, & Kurniawan, A. (2023). *Dasar-Dasar Olahraga Renang*. PT. Salim Media Indonesia.
- Irmansyah, M. (2019). Analisis Sektor Unggulan Yang Ada Di Kabupaten Mojokerto Jawa Timur. *JDEP (Jurnal Dinamika Ekonomi Pembangunan)*, 2(1), 7–13.
- Martinus, Rahayu, T., Rumini, & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang (Vol. 1)*. Zahira Media Publisher.
- Mulyono, Sugiono, & Atrup. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 M Bagi Siswa Sd Kelas 6 Sdn Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2017/2018*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Narimawati, U. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif, Teori. Dan Aplikasi*. Agung Media.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.
- Ramdhani, S. N., Narlan, A., & Priana, A. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Fins Terhadap Kecepatan Renang Kaki Gaya Bebas. *PODIUM: Siliwangi Journal Of Sport Science*, 1(1), 16–19.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., Sudirman, S., & Hanafi, S. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 135–145.
- Setyawan, F. O. (2022). *BUKU AJAR RENANG*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Setyawan, F. O., Luthfi, O. M., Yamindago, A., Asadi, M. A., & Dewi, C. S. U. (2022). *Teknik Renang Tingkat Pemula: Gaya Bebas Dan Gaya Dada*. Universitas Brawijaya Press.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. PT Alfabet.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Tisna, G. D. (2017). Profil Antropometrik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 46–57.