

Pengaruh Latihan *Hand Paddle* dan *Pull Buoy* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Di Klub Tirta Kusuma Pati.

Agieta Anastasia
email: agietaanastasia@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Agieta Anastasia, "The Effect of Hand Paddle and Pull Buoy Exercises on 50 Meter Breaststroke at Club Tirta Kusuma Pati". To increase arm muscle strength, swimmers are usually given the use of assistive devices to train arm muscles and increase swimming speed. This study aims to determine the effect of hand paddle and pull buoy exercises on 50 meter breaststroke swimming speed. Research was conducted using a quantitative descriptive experimental method by dividing pretest-posttest groups. The population and sample were 10 Tirta Kusuma Club swimming athletes. Results of the normality test research show that all data has Asymp. Value (sig.) > 0.05 , meaning normal data. Homogeneity test shows a Pretest value of 0.111 and a Posttest sig. > 0.05 so that the data is distributed homogeneously, this research is declared homogeneous. Hypothesis testing in group A, T value $> T$. The table shows a value of $3.620 > 0.631$. This means that there is an influence of hand paddle training on the speed of swimming the 50 meter breaststroke. Then in group B the calculated T value $> T$ table was $5.704 > 0.631$, meaning that there was an influence of pull buoy exercises on the 50 meter breaststroke swimming speed at Club Tirta Kusuma Pati.

Keywords: Hand paddle and pull buoy training, 50 meters, breaststroke

Abstrak

Agieta Anastasia, "Pengaruh Latihan Hand Paddle dan Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter di Klub Tirta Kusuma Pati". Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada perenang, penggunaan alat bantu biasanya diberikan guna melatih otot lengan dan meningkatkan kecepatan renang. Penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui ada pengaruh latihan hand paddle dan pull buoy terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif experimental melalui pembagian kelompok pretest-posttest. Populasi dan sempel ialah atlet renang Klub Tirta Kusuma sebanyak 10 atlet. Hasil penelitian uji normalitas dapat dilihat semua data memiliki nilai Asymp.(Sig.) $> 0,05$, artinya data normal. Uji homogenitas bahwa nilai Pretest 0,111 dan Posttest 0,129 Sig. $> 0,05$ sehingga data berdistribusi homogen, penelitian ini dinyatakan homogen. Uji hipotesis pada kelompok A nilai T Hitung $> T$ Tabel diketahui nilai $3,620 > 0,631$ dengan hal tersebut maka terdapat pengaruh latihan hand paddle terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Kemudian kelompok B nilai T Hitung $> T$ Tabel diketahui nilai $5,704 > 0,631$ artinya ada pengaruh latihan pull buoy terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter di Klub Tirta Kusuma Pati.

Kata Kunci : Latihan *hand paddle* dan *pull buoy* , 50 meter, gaya dada

PENDAHULUAN

Olahraga biasanya didefinisikan sebagai latihan keterampilan gerak atau memainkan objek yang dilakukan dengan cara terstruktur dan sistematis dengan batasan aturan. Olahraga

dapat dilakukan dalam bentuk pertandingan, permainan, perlombaan, atau kombinasi dari ketiganya. Hernawan, (2020).

Berenang merupakan gerakan anggota tubuh yang bergerak di dalam air yang memerlukan gerakan koordinasi hampir seluruh bagian tubuh. Renang merupakan suatu kegiatan air dalam berbagai bentuk dan gaya yang telah dikenal sejak lama dan memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Matthew Webb pertama kali memperkenalkan renang pada tahun 1875. Renang kemudian berkembang dan diikutsertakan dalam olimpiade pada tahun 1896, hingga akhirnya renang sampai ke Indonesia.

Berbagai faktor seperti persiapan fisik, teknik, dan mental dapat memengaruhi latihan renang. Kebugaran jasmani adalah kualitas jasmani, kualitas psikologis, maupun kemampuan fungsional pada diri seseorang untuk mencapai prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu (Arsil, 2015) dalam (Bagus Aryatama, 2021). Kondisi tersebut dapat terjadi sebelum (pada kondisi awal), pada saat dan setelah pelatihan. Latihan fisik memegang peranan penting dalam menjaga dan meningkatkan potensi perenang.

Gaya dada (*breaststroke*) merupakan gaya renang yang paling umum dilakukan oleh pemula dan selalu diajarkan pada awal berenang. renang juga sering disebut dengan gaya katak, yaitu gaya yang gerakan lengan dan kaki-nya terkoordinasi seperti katak. Kemiripan yang mencolok terdapat pada pergerakan kaki. Penggunaan alat bantu berguna untuk daya penggerak yang optimal pada saat berenang. *Hand paddle* merupakan piringan plastik yang dipegang pada telapak tangan dengan tali fleksibel yang dilubangi dengan pola berlubang untuk dipasang pada jari-jari perenang. *Pull buoy* adalah alat bantu perenang yang dirancang untuk meningkatkan daya apung dan memfasilitasi penguasaan teknik dasar renang.

Latihan tangan menggunakan *hand paddle* berguna untuk melatih otot-otot tangan serta melatih gerakan dan kecepatan pada perenang di dalam air atau di kolam renang yang digunakan untuk memperagakan gaya renang tertentu untuk meningkatkan kecepatan masuk

tarikan dan dorong. Penggunaan *pull buoy* membantu melatih gerakan lengan saat berenang. Alat tersebut bersifat mengapung seperti (*kickboard*), tetapi biasanya digunakan dengan dijepit di sela-sela paha atau kaki perenang.

Kecepatan dapat ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan, hal ini dikutip Iyakrus, (2018). Komponen kekuatan yang digunakan untuk mendukung kecepatan merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan guna menghasilkan waktu terbaik saat berenang gay. Hal ini dikarenakan perenang menggunakan kekuatan lengannya kurang efektif dan melakukan banyak kesalahan saat kayuhan lengan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *pre-experimental design* tipe *two-group pretest-posttest*. Karena data penelitian ini adalah angka dan dilakukan analisis statistik, metode ini dapat dikatakan kuantitatif, Sugiyono (2015:11). Populasi dalam penelitian ini atlet Tirta Kusuma Pati yang berjumlah 20 dan sampel berjumlah 10 atlet. Pengumpulan data menggunakan test 50 meter gaya dada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian bahwa latihan *hand paddle* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter di Klub Tirta Kusuma. Pretest rata-rata 40,73 naik menjadi 39,69 detik dalam postest, maka hasil latihan tersebut bisa dikatakan signifikan.

Setelah diberikan latihan *hand paddle* maupun *pull buoy* untuk renang gaya dada sangat diperlukan, karena bisa mempengaruhi daya tarik dan dorong tangan perenang guna meningkatkan kecepatan pada saat berenang.

Penelitian latihan *pull buoy* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Pretest rata-rata yang sebelumnya 44,44 naik menjadi 43,57 detik dalam postest, peningkatan hasil tersebut dikatakan signifikan. Dari hasil tersebut terdapat peningkatan dari kedua kelompok, *hand paddle* sebesar 0,003%, sedangkan kelompok *pull buoy* sebesar 0,002%. Bisa ditarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan *hand paddle* lebih besar dari pada latihan *pull buoy*.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Penelitian dari latihan *hand paddle* dan *pull buoy* terhadap kecepatan 50meter gaya dada pada atlet KU 12-15 tahun terbukti memberikan peningkatan. Setelah diberikan latihan dimana hasil kelompok A dan B mengalami peningkatan. Kelompok *hand paddle* maupun *pull buoy* tidak ada perbedaan rata-rata karena keduanya sama-sama mempunyai pengaruh. Dari hasil tersebut maka mempunyai kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *hand paddle* dan *pull buoy* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter di Klub Tirta Kusuma Pati. Dari kedua kelompok tersebut yang mempunyai pengaruh lebih besar yaitu latihan *hand paddle* dengan peningkatan 0,003%. Dari kedua kelompok tersebut yang mempunyai pengaruh lebih besar yaitu latihan *hand paddle* dengan peningkatan 0,003%

B. SARAN

Saran dari peneliti bagi atlet untuk memperhatikan kayuhan tangan dengan baik sehingga dapat meningkatkan kecepatan dalam berenang, dan bagi pelatih diharapkan dapat lebih baik dalam melakukan arahan atau pelatihan dengan menggunakan model latihan yang sudah ada atau model lainnya untuk meningkatkan kemampuan atlet terutama untuk melatih kecepatan renang gaya dada atau gaya yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aryatama B, (2021). Kondisi fisik klub olahraga prestasi cabor atletik Purbolinggo. *Sport Science & Education Journal*. 2(2): 36-46.

Hernawan, (2020). *Olahraga, rekreasi, dan waktu luang*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Iyakrus, (2018). Pendidikan jasmani, olahraga, dan prestasi. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 7(2): 168-173.

Sugiyono, (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (mixed methods). Bandung: Alfabeta, cv.

Wardiman, G., Program, Y., Kepelatihanolahraga, S. P., & Keolahragaan, I. (n.d.). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang*.