

Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter Pada Perenang Di Spc Swimming Klub

The Effect Of Training Using Hand Paddle Aids On 15 Metre Freestyle Swimming Speed In Swimmers At Spc Swimming Club

Muhammad Kelvin Valent ¹⁾; Lina Try Astuty ²⁾; Martiani³⁾
^{1,2,3)} *Universitas Dehasen Bengkulu*
Email: ¹⁾ kelvinvalent01@gmail.com

How to Cite :

Valent, M. K., Astuty. L.T., Martiani. M. (2025). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter Pada Perenang Di Spc Swimming Klub. Social Sciences Journal 1(3). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [03 April 2025]

Revised [04 Mei 2025]

Accepted [05 Mei 2025]

KEYWORDS

Hand Paddle, Swimming Speed.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter Pada Perenang di Klub SPC Swimming Klub. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan renang gaya bebas menggunakan metode latihan Hand Paddle. Dimana hasil penelitian dapat dilihat peningkatan dari pretest awal sampai dengan posttest hal tersebut dapat terlihat dari angka yang diperoleh dari hasil penelitian dimana untuk nilai pretest sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan untuk posttest sebanyak 12 orang (60%) memiliki kategori cukup, artinya hasil penelitian dapat dikatakan mengalami peningkatan yang signifikan.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of hand paddle training on 15 metre freestyle swimming speed in swimmers at SPC Swimming Club. This type of research is quantitative research. The research sample totalled 20 people. The instrument used in this study was a freestyle swimming speed test using the Hand Paddle training method. Where the results of the study can be seen an increase from the initial pretest to the posttest, this can be seen from the numbers obtained from the results of the study where for the pretest value as many as 10 people (50%) had a category of less and for the posttest as many as 12 people (60%) had a sufficient category, meaning that the results of the study can be said to have increased significantly.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat. Premis yang telah berkembang menyebutkan bahwa inti dari kegiatan olahraga adalah bermain, dengan keadaan itu pula manusia memperagakan keterampilannya dalam melakukan suatu gerakan. Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dewasa ini kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga semakin tinggi, salah satunya cabang olahraga renang.

Renang merupakan salah satu olahraga air yang sangat mudah untuk dinikmati oleh masyarakat. Hal ini dikarenakan tempat yang mudah dilakukan dan tersedia dilingkungan masyarakat. Olahraga renang memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, yaitu menyehatkan tubuh juga sebagai kegiatan pengisi waktu luang atau rekreasi. Olahraga renang rekreasi sering dimanfaatkan juga oleh para pekerja yang ingin melepaskan rasa penat dan rileksasi. Terdapat empat macam gaya yang dipertandingkan dalam olahraga renang, yaitu gaya kupu-kupu (butterfly), gaya punggung (backbebas), gaya dada (breaststroke) dan gaya bebas (freestyle). Gaya bebas oleh sebagian kalangan disebut gaya bebas atau

freestyle. Gaya bebas merupakan salah satu teknik renang. Dikarenakan pada setiap perlombaan nomor gaya bebas, hampir semua perenang memakai teknik gaya bebas maka gaya bebas sering disebut gaya bebas. Gaya bebas adalah gaya yang paling cepat diantara gaya renang lainnya.

Renang Gaya bebas merupakan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sedangkan kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Gaya bebas merupakan gaya berenang yang paling cepat dibandingkan gaya-gaya yang lainnya. Renang gaya bebas berdasarkan pendapat (Farizal, 2020) kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat, kami akan menjelaskan gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur huruf-S. Mengemukakan kembali mulai gerakan mengayuh kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki gaya bebas yang santai. Pergelangan kaki anda harus benar-benar lemas sehingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut.

Di dalam pelaksanaan latihan perlu adanya suatu program yang dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman dalam melaksanakan latihan tersebut agar berhasil sesuai dengan yang direncanakan. Untuk meningkatkan kualitas latihan dibutuhkan pelatih yang biasanya tergabung dalam suatu wadah perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang yang ada di Bengkulu adalah SPC Swimming Klub. Perkumpulan renang SPC Swimming Klub mempunyai program atau bentuk-bentuk latihan yang telah diterapkan, dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa intensitas latihan yang dilakukan oleh para siswa di klub renang SPC Swimming Klub sudah cukup tinggi, hal ini terbukti dengan jadwal latihan mereka yang cukup padat yaitu 3x latihan dalam waktu satu minggu

Ada berbagai metode dalam meningkatkan kecepatan dalam renang gaya bebas baik menggunakan alat bantu maupun tanpa menggunakan alat bantu. adapun salah satu alat bantu yang dapat digunakan untuk latihan peningkatan kekuatan otot lengan adalah Hand Paddle, dengan menggunakan Hand Paddle perenang dapat mempergunakan seluruh kekuatan otot lengannya untuk mengayuh sehingga beban lengan menjadi lebih berat.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, SPC Swimming Klub Kota Bengkulu ada beberapa kendala yang terjadi dilapangan salah satunya dilihat ketika latihannya murid yang ada di SPC Swimming Klub Kota Bengkulu sebagian besar kesulitan memecahkan waktu best time renang gaya bebas, belum ditambah lagi banyak anak-anak yang bermalas-malasan ketika mengikuti latihan, bahkan ada yang jarang sekali mengikuti latihan, kurangnya program latihan dan kurang adanya event renang yang ada di Kota Bengkulu.

LANDASAN TEORI

Alat Bantu Hand Paddle

Hand paddel adalah piringan plastik yang dikenakan di atas telapak tangan perenang dan menempel di punggung tangan perenang dengan tali elastis, bentuknya berlubang dengan pola lubang. Penggunaan hand paddle ini lebih dianjurkan untuk perenang dengan stroke yang sudah baik/stabil (tidak berubah-ubah). Jadi penggunaan alat ini diberikan bukan pada siswa yang baru belajar renang akan tetapi atlet pemula yang memiliki kekuatan lengan yang masih rendah. Penggunaan hand paddle juga disesuaikan dengan usia, ukuran dan tujuan dari latihannya masing-masing. Untuk lebih jelasnya berikut gambar hand paddle (Bayu, 2019:22).

Atau dengan kata lain dengan menggunakan hand paddle dalam latihan renang kamu mendapatkan beberapa manfaat, tidak hanya mengembangkan kekuatan tubuh bagian atas, hand paddle juga dapat membantu mengembangkan teknik berenang, kamu menjadi sadar pada gerakan menarik lengan dan gerakan stroke dalam renang secara keseluruhan. Jadi ketika merasakan beban tahanan air ketika menarik lengan, kemudian kita bisa memperbaiki posisi tangan dan menekan secara maksimal air yang berada dibawah tubuh kita untuk menambah kecepatan dalam renang.

Penggunaan hand paddle selama latihan juga harus disesuaikan. Pada masa-masa awal program latihan gunakanlah hand paddle yang kecil, dan bertambah besar ukurannya seiring dengan perkembangan kekuatan atlet. Maksud cara seperti ini adalah untuk mengadaptasikan beban tahanan dengan kemampuan fisik (kekuatan) lengan para atlet pemula. Dengan bertambahnya hand paddle maka tahanan airnya semakin besar sehingga diperlukan kekuatan yang besar pula. Setelah para atlet tersebut merasakan beban tahanannya dirasa ringan maka beban tersebut itu ditingkatkan secara progresif dengan cara menambah ukuran hand paddle.

Seperti yang dikatakan oleh Ika, dkk (2018:265) Perenang telah menggunakan hand paddle untuk memperbesar area tangan. Sehingga luas permukaan tangan menjadi faktor yang mempengaruhi kecepatan saat berenang, sehingga banyak orang yang memikirkan cara untuk memperluas area tangan. Dalam memperluas area tangan di butuhkan alat bantu untuk memberikan solusi tersebut dalam hal ini model alat bantu latihan tangan yaitu hand paddle.

Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Syafruddin dalam Ganjar (2015:2) kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan koordinasi. Kemudian Paisal (2018:9) menjelaskan Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbeda-beda bila ditinjau dari pola gerak, seperti kecepatan lari dalam menggiring bola, kecepatan lari maksimal dalam perlombaan lari sprint, kecepatan ancang-ancang pada event tolak peluru, lempar cakram, dan kecepatan kaki menumpu dalam lompat jauh dan lain-lain. Menurut Menurut Bahrudin dalam Indra (2013:99) kecepatan dalam psikologis dapat diartikan sebagai kemampuan, berdasarkan kemudahan bergerak, proses system syaraf dan perangkat otot untuk melakukan gerak persatuan waktu tertentu. Dapat disimpulkan semua keterampilan dalam olahraga sangat membutuhkan kecepatan, kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hakikat Renang

Sejak zaman dahulu telah diketahui bahwa baik manusia, hewan maupun tumbuhan bila dilihat dari sudut biologisnya tidak akan dapat tumbuh ataupun hidup tanpa adanya air. Berenang adalah suatu gerakan yang sama tuanya dengan bentuk-bentuk gerakan yang lain seperti: lari, lempar, lompat dan sebagainya. Bangsa primitif mewajibkan dirinya untuk berpindah dari tempat yang satu ke tempat lainnya, yang mana pada saat itu belum ada sarana menyeberang seperti saat sekarang ini, lebih-lebih lagi mereka yang hidup di tepi laut, danau ataupun sungai dan lain-lain. Dimana Malik (2015:56) menjelaskan secara terperinci perkembangan renang pada zaman kuno sampai zaman pertengahan, dimana untuk zaman kuno yaitu di dalam buku Dr. Erwin Muhl yang berjudul "Schwimm Kunt In Alterum" disebutkan bahwa bangsa Assyria, Yunani dan Romawi telah berenang dengan cara semacam renang gaya Crawl. Demikian juga dengan bangsa Mesir Kuno telah memiliki gaya renang semacam gaya Crawl. Hal ini dapat dilihat di batu-batu peninggalan dari bangsa Mesir Kuno tersebut, pada Sculpunt yaitu hiasan bata pada dinding dapat dilihat para prajurit Assyria menyerang benteng melalui sungai dengan cara berenang, dengan menggunakan bensen bundle, yaitu semacam alat yang dililitkan di sekitar pinggang agar dapat memperbesar daya apung.

Bangsa Yunani Kuno menganggap keterampilan renang berkedudukan tinggi, bila tidak dapat berenang dan menulis dikatakan orang tidak sempurna. Bangsa Romawi berlatih renang dari sejak 6000 SM di sungai Tibus, pada saat itu tempat pemandian mempunyai panggung penonton yang disebut Sherin. Nenek moyang bangsa Jerman berenang di sungai-sungai dan sering pula mengadakan olahraga air. Sedangkan untuk zaman pertengahan Perkembangan pada abad ini mengalami kemajuan berkat bantuan dan anjuran dari para tokoh pendidikan. Pada umumnya renang hanya terbatas pada kelas Satria (Prajurit), sebab untuk menjadi seorang prajurit harus memenuhi persyaratan yaitu, berenang, bermain pedang, berkuda, berburu dan memanah. Pada abad berikutnya renang mengalami kemunduran, karena para pendidik melarang anak didiknya berenang, karena dapat merusak kesehatan, karna pada saat itu terdapat tempat pemandian yang kurang terawat dan terkontrol, sehingga menyebabkan wabah pest dan kolera. Demikian pula tokoh pada zaman Renaissance seperti Swingli dan Suther menentang didirikannya tempat berenang.

METODE PENELITIAN

Menurut Budiwanto (2017:29) penelitian kuantitatif atau juga bisa dikatakan eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya. Variabel bebas ialah latihan menggunakan pretest kecepatan renang sedangkan variabel terikat adalah posttest kecepatan renang. Adanya pengaruh dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

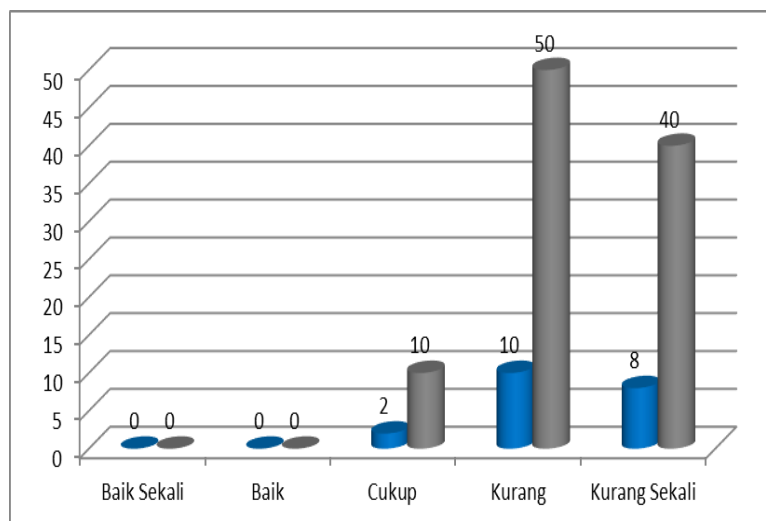
Hasil Pretest Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter

Dari hasil pengukuran pretest menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 15 meter pada perenang di SPC didapatkan hasil berikut ini, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Pretest Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle

No	Skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 8,64	Baik Sekali	0	0 %
2	8.64 – 12.44	Baik	0	0 %
3	12.45 – 16.23	Cukup	2	10 %
4	16.24 – 20.02	Kurang	10	50 %
5	> 20.02	Kurang Sekali	8	40 %
Total			20	100 %

Dari tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet renang pada SPC Swimming Klub di dapatkan hasil pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori cukup, sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori kurang sekali, dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:

**Gambar 1 Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle**

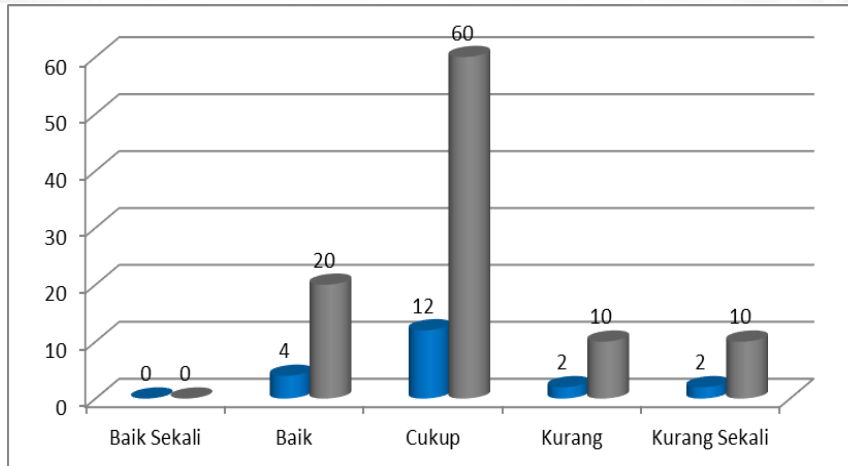
Hasil Posttest Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter

Dari hasil pengukuran posttest menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 15 meter pada perenang di SPC didapatkan hasil berikut ini, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Posttest Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle

No	Skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 8,64	Baik Sekali	0	0 %
2	8.64 – 12.44	Baik	4	20 %
3	12.45 – 16.23	Cukup	12	60 %
4	16.24 – 20.02	Kurang	2	10 %
5	> 20.02	Kurang Sekali	2	10 %
Total			20	100 %

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet renang pada SPC Swimming Klub di dapatkan hasil posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori baik, sebanyak 12 orang (60%) memiliki kategori cukup, sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori kurang sekali, dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 2 Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kecepatan Renang Gaya Bebas 15 Meter Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle

Analisis Data

Sebelum melaksanakan penelitian dilakukan pencatatan nama-nama atlet SPC Swimming Klub yang berjumlah 20 orang.

Uji Normalitas

Dalam uji normalitas ini peneliti menggunakan uji normalitas data lilliefos. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pretest Kecepatan Renang	0.112	0.190	Normal
2	Posttest Kecepatan Renang	0.165	0.190	Normal

Dari tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (X) skor L.Hitung 0.112 dengan n = 20 sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pretest berdistribusi normal. Dan data di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (Y) skor L.Hitung 0.165 dengan n = 20 sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari posttest berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji persyaratan data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	Varian	F.Hitung	F.Tabel	Keterangan
1	Pretest Kecepatan Renang	2,73	0,78	3.52	Homogen
2	Posttest Kecepatan Renang	3,49			Homogen

Dari tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (X) didapat skor 2,73, sedangkan hasil posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (Y) didapat skor 3,49. Sehingga didapatkan Fhitung dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 0,78. Sedangkan untuk nilai Ftabel dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = 3,52 karena Fhitung (0,78) lebih kecil dari Ftabel (3.52) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk latihan kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle yaitu Homogen.

Hasil Uji Validasi dan Hipotesis

Uji keberatian koefisien korelasi (product moment) antara pretest dan posttets kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle.

H_0 = Tidak terdapat hubungan yang berarti antara X dan Y.

H_a = Terdapat hubungan yang berarti antara X dan Y.

$$r_{xy} = \frac{(N \sum Xy - (\sum X)(\sum Y))}{\sqrt{((N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2) \cdot (N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2))}}$$

$$r_{xy} = \frac{(20 \times 6004,18 - (391,36)(298,29))}{\sqrt{((20 \times 7799,4 - (391,36)^2) \cdot ((20 \times 4680,06 - (298,29)^2))}}$$

$$r_{xy} = \frac{(120084 - 116738)}{\sqrt{(155987 - 153163) \cdot (93601 - 88976)}}$$

$$r_{xy} = \frac{3344,774}{\sqrt{(2825,27)(4624,29)}}$$

$$r_{xy} = \frac{3344,774}{3614,54}$$

$$r_{xy} = 0.93$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh r hitung sebesar 0.93 sedangkan r tabel pada $\alpha = 0.05$ dan $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$ adalah 0.443 (pada tabel r). Untuk mengetahui lebih lanjut keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut, kemudian pengujian dilanjutkan dengan uji t.

Hasil Uji T

$$t = \frac{r \sqrt{(n-2)}}{\sqrt{(1-r^2)}} : \quad db = n - 2 = 20 - 2 = 18$$

$$t = \frac{(0,93 \sqrt{(20-2)})}{\sqrt{(1-0,93^2)}} = \frac{(0,93 \sqrt{18})}{\sqrt{(1-0,86)}}$$

$$t = \frac{(0,93 \cdot 3,93)}{\sqrt{0,14}} = \frac{3,63}{0,38} = 9,58$$

tabel (dilampirkan) pada $\alpha = 0,05$ dengan db 18 adalah 2,10. Dari analisis diatas maka diperoleh bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yaitu $9,58 \geq 2,10$, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 15 meter pada perenang di SPC Swimming Klub. Latihan renang menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 15 meter pada perenang di SPC Swimming Klub adalah dengan menggunakan rumus :

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = (0.93)^2 \times 100 \%$$

$$K = 85,63 \%$$

Jadi, hasil latihan menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 15 meter pada perenang di SPC Swimming Klub berpengaruh sebesar 85,63 %.

Pembahasan

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Olahraga renang merupakan olahraga yang menjadi unggulan di Kota Bengkulu. Renang sendiri merupakan olahraga air yang mempunyai 4 macam gaya, baik itu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu maupun gaya punggung, dimana dalam penelitian yang dilakukan peneliti hanya berfokus pada kecepatan renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu hand paddle. Dalam penelitian ini dilakukan 2 pengambilan data yaitu data pretest dan posttest dan didapatkanlah hasil bahwa kecepatan renang gaya bebas hasilnya meningkat setelah dilakukan perlakuan selama 16 kali pertemuan.

Kemudian disimpulkan hasil dari 20 orang atlet renang pada SPC Swimming Klub di dapatkan hasil pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori cukup, sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori kurang sekali. Kemudian dilanjutkan lagi dari 20 orang atlet renang pada SPC Swimming Klub di dapatkan hasil posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori baik, sebanyak 12 orang (60%) memiliki kategori cukup, sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 1 orang (10%) memiliki kategori kurang sekali.

Sedangkan untuk hasil data normalitas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (X) skor L.Hitung 0.112 dengan $n = 20$ sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pretest berdistribusi normal dan hasil pengujian posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (Y) skor L.Hitung 0.165 dengan $n = 20$ sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari posttest berdistribusi normal.

Kemudian untuk hasil Homogenitas menunjukkan bahwa hasil pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (X) didapat skor 2,73, sedangkan hasil posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (Y) didapat skor 3,49. Sehingga didapatkan F hitung dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 0,78. Sedangkan

untuk nilai F_{tabel} dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = 3,52 karena F_{hitung} (0,78) lebih kecil dari F_{tabel} (3.52) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk latihan kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle yaitu Homogen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Hasil pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle dengan jumlah sampel 20 orang di dapatkanlah sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori cukup, sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori kurang sekali dan posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle dengan jumlah sampel 20 orang di dapatkanlah sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori baik, sebanyak 12 orang (60%) memiliki kategori cukup, sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 1 orang (10%) memiliki kategori kurang sekali.
2. Untuk hasil data normalitas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (X) skor L_{hitung} 0.112 dengan $n = 20$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L_{hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pretest berdistribusi normal dan hasil pengujian posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (Y) skor L_{hitung} 0.165 dengan $n = 20$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena L_{hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari posttest berdistribusi normal.
3. Kemudian untuk hasil Homogenitas menunjukkan bahwa hasil pretest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (X) didapat skor 2,73, sedangkan hasil posttest kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle (Y) didapat skor 3,49. Sehingga didapatkan F_{hitung} dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 0,78. Sedangkan untuk nilai F_{tabel} dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = 3,52 karena F_{hitung} (0,78) lebih kecil dari F_{tabel} (3.52) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk latihan kecepatan renang gaya bebas 15 meter menggunakan alat bantu hand paddle yaitu Homogen.

Saran

1. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta daerah berbeda.
2. Bagi pelatih di SPC Swimming Klub metode latihan menggunakan alat bantu hand paddle dapat membantu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 15 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Nuryadi, Dkk (2018). Jurnal Pengaruh Latihan Ledder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Disekolah Basket Loc Sidoarjo. Vol, 2 Nomor, 1.
- Agil. Dkk (2020). Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga e-ISSN: 2407-1528 Vol.9, No.2 Desember 2020 <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga> hal 155-169 DOI: 10.31571/jpo.v9i2.1899.
- Apriliani, Shinta (2018). Efektifitas Pembelajaran Renang (Gaya Bebas) untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak ui TK Al Furqon Rembang. Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Armen, Meriani, (2020). Teori Pembelajaran Renang Dasar. Penerbit: LPMP Universitas Bung Hatta.
- Bayu (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka yang dikutip dari jurnal Research Physical Education and Sports Vol. 1, No. 1 Januari 2019, pp. 20-27
- Bayu (2022). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka yang dikutip dari jurnal SPJ: Sport Pedagogy Journal Volume 1 Issue1(2022) Pages 103-109.
- Beni (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya kupu-kupu Atlet Suryanaga Fakultas S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

- Budiwanto, Setyo (2016). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Doni Kurniawan, Dkk (2016). Jurnal Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. Vol 26, No 02.
- Fahrur, Rozi (2015). Model Identifikasi Bakat Atlet Renang. Diterbitkan: Edulitera PT Literindo Berkah Karya.
- Farizal (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Jurnal Penjaskesrek Volume 7, Nomor 1, April 2020.
- Guli. (2022) Judul Pengaruh Latihan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula Klub Pusri.
- Ika, dkk (2018). Model alat bantu Latihan (Hand Paddle) untuk perenang usia dini. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud> Volume 12 Edisi 2 November 2018.
- Imam, Indra (2013). Jurnal Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Johan. Dkk (2012). Jurnal Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Indonesia.
- Malik, dkk (2015). Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas antara Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UNSYIAH Angkatan 2010. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 1, Nomor 1: 54 – 63.
- Paisal (2018). Jurnal Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ponrang. Fc Kabupaten Luwu.
- Ramadyani, Melinda (2016). Pengaruh Renang Gaya Bebas terhadap Kebugaran Remaja Usia 12 – 15 Tahun. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sasmita, Ganjar (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Generasi Muda Ganting (Gmg) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang. Penerbit: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Subagyo, (2017). Pendidikan Olahraga Renang dalam Perspektif Aksiologi. Penerbit: Karang Malang, Yogyakarta, Indonesia Kode Pos: 55281.
- Yuliana, dkk (2022). Penerapan Latihan Hand Paddel terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club Penerbit: Educative Sportive - EduSport, 2021: 2(1), 16-20 Jalan Meranti Raya Nomor 32 Sawah Lebar, Kota Bengkulu e-ISSN 2723-4134