

Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan *Fins* Dan *Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Searia Aquatic Padang

Farida Novitasari^{1*}, Donie², Yendrizal³, Naluri Denay⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: faridanovitasari948@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi atlet kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Searia Aquatik Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fins* dan *paddle*, dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *fins* dan *paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Searia Aquatic Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang yang berlatih di *Club* Searia Aquatic Kota Padang yang berjumlah 21 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, jadi Sampel pada penelitian ini adalah atlet Searia Aquatic Padang yang berlatih di Kota Padang yang berjumlah 10 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *prest tes*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh latihan *fins* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter *fins* atlet renang *Club* Searia Aquatic Kota Padang, dengan $t_{hitung} 20,72 > t_{tabel} 1,833$ dengan peningkatan rata-rata 3,81. (2) Terdapat pengaruh latihan *paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet renang *Club* Searia Aquatic Kota Padang, dengan $t_{hitung} 25,18 > t_{tabel} 1,833$ dengan peningkatan rata-rata 2,96. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *fins* dan latihan *paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet renang *Club* Searia Aquatic Kota Padang, dengan $t_{hitung} 5,315 > t_{tabel} 1,883$. Latihan *fins* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet renang *Club* Searia Aquatic Kota Padang.

Kata kunci : *Fins*, *Paddle*, Renang Gaya Bebas 50 Meter

Differences in the Effect of Training Using Fins and Paddles on Swimming Speed in the 50 Meter Freestyle Searia Aquatic Padang

ABSTRACT

The problem in this research is the decrease in the performance of athletes in the 50 meter freestyle swimming speed of Searia Aquatik Padang City athletes. This study aims to determine the effect of fins and paddle training, and to determine the difference in the effect of fins and paddle training on increasing the 50 meter freestyle swimming speed of Searia Aquatic athletes in Padang City. This type of research is a quasi-experiment. The population in this study were all swimming athletes who trained at the Searia Aquatic Club, Padang City, totaling 21 people. The sampling technique was purposive sampling, so the sample in this study was Searia Aquatic Padang athletes who trained in Padang City, totaling 10 people. The research instrument uses a pretest test. The data analysis technique uses the t-test with a significance level of $\alpha=0.05$. The results of this research are (1) There is an effect of fins training on increasing the speed of 50 meter freestyle swimming fins for Searia Aquatic Club swimming athletes in Padang City, with $t_{count} 20.72 > t_{table} 1.833$ with an average increase of 3.81. (2) There is an effect of paddle training on increasing the 50 meter freestyle swimming speed of Searia Aquatic Club swimming athletes in Padang City, with t

count 25.18 > t table 1.833 with an average increase of 2.96. (3) There is a difference in the influence of training between fins training and paddle training on increasing the 50 meter freestyle swimming speed of Searia Aquatic Club swimming athletes in Padang City, with t count 5.315 > t table 1.883. Fins training has a greater influence than paddle training on the 50 meter freestyle swimming speed of Searia Aquatic Club Padang City swimming athletes.

Keywords : Fins, Paddle, 50 Meter Freestyle Swimming

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dilakukan di dalam air. Olahraga ini dapat dinikmati oleh semua orang, mulai dari bayi hingga orang tua (Cardoso de Matos et al., 2018) Menurut (Puspita, 2018) Renang adalah jenis olahraga air yang melibatkan beragam aktivitas di dalamnya. Ini mencakup cabang-cabang seperti loncat indah, polo air, renang indah, dan juga renang perairan terbuka. “Ada empat gaya berenang yang umum digunakan, termasuk gaya merangkak (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya lumba-lumba (kupu-kupu) (Rahmadana & Maidarman, 2018).

Ada mengenai empat jenis teknik natation yang dikenal adalah stil bebas atau gaya merangkak (juga dikenal sebagai gaya perayap), gaya dada (juga dikenal sebagai gaya dada), gaya punggung (juga dikenal sebagai perayap belakang), dan gaya kupu-kupu (juga dikenal sebagai dolphin butterfly stroke) (Mooney et al., 2016).

Gayanya berlawanan dengan arah gerakan air yang mereka dorong. Inilah yang memungkinkan perenang untuk menghasilkan daya dorong dan mendorong diri mereka maju melalui air (Cardoso de Matos et al., 2018) Semakin kuat dan efektif dorongan yang dilakukan oleh perenang, semakin cepat mereka akan bergerak ke depan (Banerjee & Bag, 2019).

Renang merupakan salah satu olahraga air gerakan hanya dilakukan di dalam air dan memerlukan koordinasi motorik hampir seluruh bagian tubuh. Berenang adalah usaha atau pengerahan tenaga bergerak, mengapung dan mengangkat tubuh ke atas permukaan air (Revi, 2023) Olahraga ini dapat dilakukan dengan atau tanpa peralatan renang melibatkan beberapa bagian tubuh, khususnya bagian tangan dan kaki, berguna untuk berenang dan bergerak di air (Kekuatan et al., 2020).

Pada saat ini, berenang sangat digemari banyak orang, termasuk anak-anak, dewasa dan orang tua. Selain berenang untuk lomba juga sekedar bermanfaat untuk kesehatan tubuh, dimana berenang dapat melindungi tubuh dari serangan penyakit, menjaga tubuh tetap bugar dan tenang meski sedang berenang kecemasan dan stres juga bisa hilang dan berkurang (Rival & Yendrizal, 2023) Jadi halaman, yang menjadikan renang sebagai olahraga yang cukup angka memang populer, namun masih ada yang belum memilikinya mencakup renang (Marzuki, 2024)

Pada dasarnya renang mempunyai banyak manfaat dan tujuan lainnya untuk rekreasi, olahraga kesehatan, dan hasil olahraga. Umumnya dalam Dari prestasi olahraga tersebut, banyak yang diraih di tingkat daerah, negara bagian, dan nasional, kompetisi internasional, termasuk Kejuaraan Daerah Pekan Olahraga Mahasiswa (POPDA), minggu ini Olahraga Nasional (PON), Asian Games, Olimpiade dan masih banyak kompetisi lainnya Perenang lainnya. Peserta renang harus mampu menempuh jarak tertentu dengan waktu terbaik dalam balapan. Berenang yang sangat santai membutuhkan kekuatan lengan, kekuatan kaki, dan pengaturan waktu yang cepat, dimana gerakan lengan mempunyai dampak yang lebih besar terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Saat berenang gaya bebas, kedua tangan bergantian mengambil air (Yendrizal, 2019) Tangan kanan diturunkan dan menekan air hingga ada di dalamnya dibawah badan, siku cepat di bengkok dan angkat begitu juga dengan tangan kiri dilakukan dengan bergantian. Pada renang gaya bebas juga dibutuh kan kekuatan otot kaki dimana kedua kaki mengayun naik turun secara bergantian seperti berjalan (Sellés-Pérez et al., 2023)

Pada akar sebagai realita dari masalah dan observasi di lapangan terhadap atlet dan penjelasan dari pelatih menunjukkan bahwa atlet Searia Aquatic Padang masih memiliki kekurangan pada saat melakukan renang gaya bebas sehingga tubuh bergerak tidak efektif dikarenakan masih banyak tehnik renang gaya bebas bisa dilihat dari gerakan lengan maupun gerakan kaki baik pada saat latihan. Kesalahan tehnik renang gaya bebas bisa dilihat dari (*start*) sehingga tidak maksimal dalam melakukan latihan tersebut (Dirgantara, 2024)

Pada saat observasi di lapangan yang peneliti lakukan pada saat melaksanakan praktek melatih selama kurang lebih 5 bulan terakhir dan itu dimulai semenjak Januari sampai Juni 2023. Dalam melakukan praktek melatih dibutuhkan tempat yang tepat untuk pencapaian proses pembelajaran melatih. Salah satu tempat yang baik untuk melakukan praktek melatih yaitu di salah satu klub renang yang ada di Sumatera Barat, khususnya Padang. Di kota Padang terdapat banyak klub renang salah satunya klub renang yang bernama Searia Aquatic Padang.

Perkumpulan renang Searia Aquatic Padang merupakan salah satu perkumpulan renang yang memiliki atlet prestasi. Prestasi terbaik pada tahun 2021 yang telah dicapai oleh atlet Perkumpulan Renang Searia Aquatic adalah Pertandingan Riau Open Championship tingkat nasional mendapat 1 emas pada gaya dada, 2 perunggu pada gaya punggung, 1 perak pada gaya dada kelompok umur 4 dan 5, dan pada Pertandingan Riau Aquatic tingkat nasional mendapatkan 1 emas pada 50 meter gaya bebas, 3 emas pada 50 meter gaya dada, 1 perunggu, 1 perak pada gaya punggung pada kelompok umur 5 dan 6 tahun.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti melihat rendahnya prestasi renang salah satunya pada pengamatan penelitian latihan, menduga ada faktor yang mempengaruhi kecepatan gaya bebas, dihasilkan dari faktor internal termasuk performa daya tahan otot lengan, kecepatan, kekuatan, koordinasi motorik, teknik, nutrisi, daya tahan, bakat, trauma dan motivasi juga mempengaruhi kecepatan berenang gaya bebas dan belum mengembangkan mentalitas bersaing yang baik (Matos et al., 2013) Dari pengamatan lebih dekat kompetisi dan latihan tersebut dan menemukan bahwa banyak atlet yang gagal, ditentukan oleh faktor internal, karena faktor internal berhubungan langsung satu sama lain dengan presentasi yang dihasil oleh atlet. Pandangan faktor eksternal tersebut meliputi sarana dan prasarana, pelatih, program latihan dan dukungan dari keluarga, situasi lingkungan dan kebiasaan (DELFANY, 2023)

Selain kondisi fisik umum yang baik, metode latihan juga memegang peranan penting meningkatkan kecepatan renang gaya bebas . Suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pada renang gaya bebas merupakan salah satu metode latihan menggunakan *fins* dan *paddel* (Rukmana et al., 2023) Latihan ini melibatkan berenang dengan satu lengan sementara lengan lainnya tetap disamping tubuh atau berada didepan kepala dalam posisi streamline. Latihan ini sering digunakan dalam pelatihan gaya bebas dan gaya punggung untuk fokus pada perbaikan gerakan dan koordinasi satu lengan secara individu (Postiani, 2024)

Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang dijelaskan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai topik tersebut dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan solusi terbaik untuk masalah yang dihadapi. Berkat solusi ini nantinya dapat membantu meningkatkan prestasi atlet putra dan putri Searia Aquatic Padang. Agar masalahnya lebih jelas, peneliti menguraikan permasalahan di atas dalam bentuk tabel hasil percobaan latihan renang 50 meter yang dilakukan atlet Searia Aquatic Padang.

METODE

Menurut (Mahyuddin et al., 2024) metode eksperimen memungkinkan peneliti untuk mengontrol variabel bebas, sementara variabel terikat adalah hasil yang diamati atau diukur. Hal ini memungkinkan peneliti untuk menentukan sebab-akibat antara variabel-variabel tersebut. Dengan kata lain, hasil dari eksperimen ini merupakan respons atau perubahan yang terjadi dalam variabel terikat sebagai akibat dari perubahan yang disengaja dalam variabel bebas (Soendari, 2010)

Pengelompokkan sampel dengan teknik *ordinal pairing* melibatkan proses

memasangkan sampel penelitian berdasarkan sistem perankingan. Setelah sampel-sampel ini diperingkatkan, mereka kemudian ditempatkan dalam kelompok-kelompok menggunakan pola huruf "S" (Altan et al., 2023) Tujuan dari teknik *ordinal pairing* adalah untuk menciptakan kelompok-kelompok yang memiliki kemampuan yang serupa di dalamnya. Dengan cara ini, perbedaan dalam kemampuan antara kelompok-kelompok dapat diminimalkan, memungkinkan interpretasi yang lebih akurat terhadap hasil penelitian (Suardika, 2017).

Sampel penelitian adalah anggota Searae Aquatic Padang rentang umur 11- 14 tahun menggunakan *purposive sampling*. Karena mempertimbangkan kemampuan, resiko cedera, berbeda jenis kelamin, perbedaan kekuatan dan kecepatan dapat menghasilkan hasil yang lebih relevan, disebabkan oleh siklus pada perempuan yang dapat mempengaruhi performa fisik dan daya tahan lebih produktif laki-laki (Syafrial et al., 2023) Dengan demikian peneliti hanya mengambil 10 orang laki-laki sampel untuk mewakili dari populasi. Dan pembagian sistem group dengan cara metode pengambilan sampel klaster. Dalam metode ini ,setiap anggota populasi dimasukan dalam kelompok yang disebut klaster. Sampel klaster dipilih menggunakan metode probabilitas yang sesuai dengan kemampuan sampel (Iyakrus et al., 2023)

HASIL

1. Data kecepatan Renang 50 Meter Saat *Pretest fins*

Berdasarkan dari hasil analisis data yang dilakukan pada tes awal menggunakan tes renang 50 meter gaya bebas untuk memperoleh kemampuan kecepatan, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pre-test* kecepatan renang gaya bebas 50(*fins*)

Statistik	Skor
Mean	39.53
Standar Deviasi	1.70
Skor Tertinggi	37.20
Skor Terendah	41.45
Jumlah	119,88

Berdasarkan pada data tabel di atas, maka dapat dideskripsikan *pre-test* kemampuan kecepatan renang gaya bebas yang memiliki mean sebesar 39,53 , standar deviasi sebesar 1,70. Sedangkan skor tertinggi sebesar 41,45 dan skor terendah sebesar 37,20.

2. Data kecepatan Renang 50 Meter Saat *post tes fins*

Berdasarkan dari hasil analisis data yang dilakukan pada tes akhir menggunakan tes renang 50 meter gaya bebas untuk memperoleh kemampuan kecepatan, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Post-test* kecepatan renang gaya bebas 50 (*fins*)

Statistik	Skor
Mean	33.93
Standar Deviasi	3.28
Skor Tertinggi	30.10
Skor Terendah	37.13
Jumlah	104,44

Berdasarkan pada data tabel diatas, maka dapat dideskripsikan *post-test* kemampuan kecepatan renang gaya bebas yang memiliki mean sebesar 33,93, standar deviasi sebesar 3,28. Sedangkan skor tertinggi sebesar 30,10 dan skor terendah sebesar 37,13.

3. Data kecepatan Renang gaya bebas 50 Meter Saat *pret tes paddel*

Berdasarkan dari hasil analisis data yang dilakukan pada tes awal menggunakan tes renang 50 meter gaya bebas untuk memperoleh kemampuan kecepatan, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pre-test* kecepatan renang gaya bebas 50 M *paddel*

Statistik	Skor
Mean	33.93
Standar Deviasi	3.28
Skor Tertinggi	30.10
Skor Terendah	37.13
Jumlah	104,44

Berdasarkan pada data tabel di atas, maka dapat dideskripsikan *pre-test* kemampuan kecepatan renang gaya bebas yang memiliki mean sebesar 39,52 , standar deviasi sebesar 1,86. Sedangkan skor tertinggi sebesar 42,20 dan skor terendah sebesar 37,35.

4. Data kecepatan Renang gaya bebas 50 Meter Saat *post tes paddel*

Berdasarkan dari hasil analisis data yang dilakukan pada tes akhir menggunakan tes renang 50 meter gaya bebas untuk memperoleh kemampuan kecepatan, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik *Post-test* kecepatan renang gaya bebas 50 M *paddel*

Statistik	Skor
Mean	36.56
Standar Deviasi	2.22
Skor Tertinggi	33.39
Skor Terendah	39.59
Jumlah	111,76

Berdasarkan pada data tabel diatas, maka dapat dideskripsikan *post-test* kemampuan kecepatan renang gaya bebas yang memiliki mean sebesar 36,56, standar deviasi sebesar 2,22. Sedangkan skor tertinggi sebesar 33,39 dan skor terendah sebesar 39,59.

5. Uji Hepotesis

1) Pengaruh Latihan Menggunakan *Fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05. Terdapat pengaruh latihan kecepatan renang 50 meter dengan menggunakan *fins* dengan skor rata-rata 39,53 detik dan standar deviasi 1,70 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 33,93 detik dan standar deviasi 3,28 pada *post test*.

Tabel 5 Uji Hepotesis *Fins*

<i>Fins</i>	Mean	SD	T_{hitung}	T_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	39,53	1,70	20,727	1.833	Signifikan	Ha
<i>Post Test</i>	33,93	3,28				Diterima

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan renang 50 meter terhadap *fins* ($t_{hitung} = 20,727 > t_{tabel} = 1.833$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *fins* berpengaruh terhadap kecepatan gaya bebas renang 50 meter atlet Searia Aquatic Kota Padang.

2) Pengaruh Latihan Menggunakan *Paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05. Terdapat pengaruh latihan kecepatan renang 50 meter dengan menggunakan *paddle* dengan skor rata-rata 39,51 detik dan standar deviasi 1,86 pada *pre*

test, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 36,56 detik dan standar deviasi 2,22 pada *post test*.

Tabel 6. Uji Hepotesis *Paddle*

<i>Paddle</i>	Mean	SD	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	39,51	1,86		1.833	Signifikan	Ha
<i>Post Test</i>	36,56	2,22	25,187,			Diterima

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan renang 50 meter terhadap *paddle* ($t_{hitung} = 25,187 > t_{tabel} = 1.833$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *paddle* berpengaruh terhadap kecepatan gaya bebas renang 50 meter atlet Searia Aquatic Kota Padang.

3) Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan *Fins* Dan *Paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan skor rata-rata 33,93 detik pada *fins* standar deviasi 3,28 dan pada *paddle* rata-rata 36,56 standar deviasi 2,22 pada *post test* latihan kecepatan renang gaya bebas 50 meter .

Tabel 7. Uji Hepotesis *Fins* dan *paddle*

<i>Fins Dan Paddle</i>	Mean	SD	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Post Test Fins</i>	33,93	3,28	5,315	1,833	Signifikan	Ha
<i>Post Test Paddle</i>	36,56	2,22				Diterima

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter ($t_{hitung} = 5,315 > t_{tabel} = 1,833$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Dapat disimpulkan bahwa *fins* dan *paddle* terdapat perbedaan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter di Searia Aquatic Kota Padang.

PEMBAHASAN

Menurut De Matos et al (2023) latihan merupakan aktifitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah dilakukan. Melalui latihan dapat mencapai tujuan tertentu”. latihan adalah pelaksanaan gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang lama secara sistematis dengan tuntunan

yang dipersulit untuk mencapai tujuan tertentu, salah satunya guna memperbaiki kemampuan fisik (Yuliana et al., 2021)

Manurut Kusmita et al (2022) latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Menurut (Rivki et al., n.d.) “Perencanaan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Seperti banyak yang dilakukan pelatih yang sudah mapan, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan yang baik dan benar terprogram dan berkesinambungan”.

Selain itu juga, penelitian sebelumnya melaporkan bahwa program latihan menggunakan paddle merupakan cara yang praktis dan efektif untuk meningkatkan kekuatan otot (Putri & Supriyono, 2021). Karena sifatnya yang berat, lebih bertenaga dan lebih keras digunakan dari pada tidak menggunakan alat sekalipun. Dari data tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan paddle swimming terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang Searia Aquatic Padang dapat diterima (AULIA, 2020). Berikut adalah ringkasan dari masing-masing prinsip hambatan dan dorongan, prinsip hukum aksi-reaksi, prinsip pemindahan momentum, prinsip teori hukum kuadrat, prinsip daya apung mencapai hasil yang diinginkan dalam renang prestasi, seseorang perlu menguasai prinsip-prinsip dasar renang (Geri Dicki Fernandes^{1*}, Donie², Midarman³, 2021)

Gaya dada juga mengandalkan prinsip energi gerakan, dengan gerakan lengan dan kaki yang sinkron untuk mendorong air ke belakang dan mempercepat pergerakan ke depan. Penggunaan prinsip energi gerakan ini dalam berenang membantu perenang untuk mengoptimalkan tenaga dan meningkatkan kecepatan dan efisiensi gerakan mereka di dalam air (Naluri, 2022).

Berdasarkan uraian di atas intensitas latihan yang rutin menjadi media yang baik untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Dalam hal ini latihan menggunakan paddle berfungsi sebagai pemacu dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Searia Aquatic Padang, dikarenakan dalam latihan menggunakan paddle terdapat beberapa komponen yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. seperti teknik, taktik, dan kondisi fisik pemain.

Keberhasilan renang dapat dicapai dengan berenang dengan kecepatan tinggi. Tujuan

penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan menggunakan *fins* dan *paddle*. Kecepatan dapat dilatih dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan (Irwanto et al., 2022) Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji t, kecepatan renang gaya bebas 50 meter Searia Aquatic Padang dipengaruhi oleh latihan satu lengan baik sebelum maupun setelah menggunakan kaki katak (*fins*) dan dayung (*paddle*).

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Searia Aquatic Padang dipengaruhi dengan menggunakan *fins*. Serangan kaki naik turun mengayuh dan pukulan satu tangan dari. Karena latihan satu lengan membuat gaya bebas lebih mudah dan tidak terlalu melelahkan dari pada ayunan penuh, Anda dapat berlatih lebih lama. Cukup lakukan gerakan tangan bebas hanya dengan satu tangan untuk melatih latihan ini. Lengan lainnya diposisikan ke samping atau di depan, dengan melakukan 50 meter dengan lengan kiri dan 50 meter dengan lengan kanan. Hasil ini menunjukkan bahwa persiapan dengan (*fins*) memberikan hasil yang lebih baik dari pada dengan menggunakan (*paddle*) (De Matos et al., 2023)

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Searia aquatic Padang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Searia aquatic Padang.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Searia aquatic Padang. Latihan *fins* lebih meningkatkan lebih besar dari pada latihan menggunakan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Altan, B. K., Bul, K. E., & Pehlivan, A. (2023). Investigation of Freestyle Performance in Swimmers with Different Equipments. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 7(1), 33–40.
- Aulia, M. R. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas (Eksperimen pada Perenang Lanjutan Club Swimming Academy Center Kota Tasikmalaya)* [PhD Thesis, Universitas Siliwangi].
- Banerjee, M., & Bag, S. (2019). *Relationship of selected anthropometric variables with short distance swimming performance*. 4(2), 413–417.
- Cardoso de Matos, C., Costa Teixeira, B., & de Souza Castro, F. A. (2018). Influence of hand paddles and fins on blood lactate, heart rate and perceived exertion behavior. *Brazilian Journal of Kineanthropometry & Human Performance*, 30(2).

- De Matos, C. C., Guignard, B., Castro, F. D. S., & Guimard, A. (2023). Effects of paddles and fins on front crawl kinematics, arm stroke efficiency, coordination, and estimated energy cost. *Frontiers in Physiology*, *14*, 1174090.
- DELFANY, R. V. (2023). *Perbedaan Pengaruh Latihan Drill Controled One Arm Dan Drill Catch Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Di Pontianak Swimming CLUB* [PhD Thesis, IKIP PGRI PONTIANAK].
- Dirgantara, E. (2024). *Perbandingan Pengaruh Paddle Resisted Training Dengan Fin Assisted Training Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 M* [PhD Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia].
- GeriDickiFernandes1*, Donie2, Midarman3, N. D. (2021). Analisis Keterampilan GerakTeknik Renang Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, *3*(1), 95–106.
- Irwanto, A., Sumartiningsih, S., Putra, R. B. A., & Wahyudi, A. (2022). The Effect of Using Hand Paddles and Leg Loads on the Speed of 50 Meter Freestyle Swimming in Rejang Lebong Regency. *Journal of Physical Education and Sports*, *11*(4), 510–516.
- Iyakrus, I., Aryanti, S., Ramadhan, A., & Ariski, G. S. (2023). The Effect of Hand Paddle Training on 50 Meter Freestyle Swimming Speed in Beginner. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *6*(2), 497–506.
- Kekuatan, T., Lengan, O., Kecepatan, T., & Bebas, M. G. (2020). Kontibusi Daya Tahan Tubuh Olahraga Renang. *Jurnal Patriot*, *3*, 234–244.
- Kusmita, F. S., Nurudin, A. A., & Saleh, M. (2022). Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *8*(3), 1052–1057.
- Mahyuddin, R., Syawal, M., & Amahoru, N. M. (2024). The Effect of Training Paddle and Training Rubber Resistance on The Speed of 50-m Freestyle Swimming of South Sulawesi Swimming Athletes. *Second Makassar International Conference on Sports Science and Health (MICSSH 2023)*, 153–157.
- Marzuki, I. (2024). Pengaruh Latihan One Arm Drill Menggunakan Alat Bantu Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya 50 Meter Gaya Bebas Di Klub Wira Bahkti Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education (MADU)*, *2*(1), 131–141.
- Matos, C. C. de, Barbosa, A. C., & Castro, F. A. de S. (2013). The use of hand paddles and Fins in front crawl: Biomechanical and physiological responses. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, *15*, 382–392.
- Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A., Osborough, C., Newell, J., Quinlan, L. R., & ÓLaighin, G. (2016). Analysis of swimming performance: Perceptions and practices of US-based swimming coaches. *Journal of Sports Sciences*, *34*(11), 997–1005.

- Naluri, D. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Naluri Denay (Universitas Negeri Padang). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 1(10), 0–17.
- Postiani, M. C. P. (2024). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Fins Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Alva Aquatic Swimming Club* [PhD Thesis, UNIVERSITAS PGRI SEMARANG].
- Puspita, M. D. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins Dan Paddle Dengan Menggunakan Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Ku Iv & V Di Klub Dash Yogyakarta. *Pend. Kevelatihan Olahraga-SI*, 7(1).
- Putri, V. M., & Supriyono, S. (2021). Perbedaan Latihan Menggunakan Pelampung Pull Buoy dan Rompi Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Tirta Tunggal Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 61–68.
- Rahmadana, R., & Maidarman. (2018). Analisis Keterampilan Renang gaya bebas atlet Sailfish Swimming Club Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(no 1), 14–18.
- Revi, F. R. (2023). *Perbedaan Latihan One Arm Drill Menggunakan Dengan Tidak Menggunakan Fins dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Nan Tongga Ku 2 Kota Pariaman* [PhD Thesis, Universitas Negeri Padang].
- Rival, A., & Yendrizal, Y. (2023). The Contribution of Arm Muscle Strength and Limb Muscle Explosive Power to the 50 Meter Butterfly Swim. *Gladiator*, 3(1), 1-15.
- Rivki, M., Bachtiar, A. M., Informatika, T., Teknik, F., & Indonesia, U. K. (n.d.). *Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka*. 112, 21–27.
- Rukmana, D. L., Hasmarita, S., & Nursyamsi, M. Y. (2023). Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Pada Usia 10-12 Tahun).
- Sellés-Pérez, S., Arévalo, H., Altavilla, C., Guerrero, D. J., & Cejuela, R. (2023). Effect of training with fins on swimming performance in kids and young recreational swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 532–537.
- Soendari, T. (2010). Metode penelitian eksperimen. *Diakses Dari: Http://File. Upi. Edu/Direktori/FIP/JUR. PEND. LUAR BIASA/195602141980032-TJUTJU SOENDARI/Power Point Perkuliahan/Eks Perimen/PENELITIAN EKSPERIMEN*.
- Suardika, I. K. (2017). Pengaruh Pelatihan Back Lateral Pulldowns Dan Seated Rows Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Punggung (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Ukm Bolavoli Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja-Bali). *IKA Vol. 15*, 15(2), 185–209.
- Syafrial, S., Sugihartono, T., Sutisyana, A., Arwin, A., Permadi, A., Rizky, O. B., & Kurniawan, I. (2023). The Effect of Training using Hand Paddles on the Speed of Freestyle Swimming in Beginners at the USC Club. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah*

Pendidikan Jasmani, 7(4), 1198–2005.

Yendrizal, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 1 (3), 1179-1190.

Yuliana, S., Darsi, H., & Remora, H. (2021). Penerapan Latihan Hand Paddel terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club. *Educative Sportive*, 2(1), 16–20.