

The Effect Of Training Using Hand Paddle And Fins On Craw Style Swimming Speed At Ulma Swimming Club

Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Dan *Fins* Terhadap Kecepatan Renang Gaya *Craw* Di Ulma Swimming Klub

Harion ¹⁾; Lina Tri Astuty ²⁾; Martiani ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ bklhariyon@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [26 Juni 2026]

Revised [27 Juli 2026]

Accepted [31 Juli 2026]

KEYWORDS

Hand Paddle, Fins, 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 Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* dan *Fins* terhadap Kecepatan Renang Gaya *Craw* di Klub ULMA Swimming Klub. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan renang gaya *craw* menggunakan metode latihan *Hand Paddle* dan *Fins*. 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 Training Using Hand Paddle and Fins on Craw Style Swimming Speed at the ULMA Swimming Club. This type of research is quantitative research. The research sample was 20 people. The instrument used in this study was a craw style swimming speed test using the Hand Paddle and Fins 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 figures obtained from the results of the study where for the pretest value as many as 10 people (50%) have a less category and for the posttest as many as 12 people (60%) have a sufficient category, meaning that the results of the study can be said to have experienced a significant increase.

PENDAHULUAN

Perkumpulan Renang Ulma Swimming Klub merupakan salah satu dari beberapa Klub renang yang berada di kota Majalengka. Berbagai prestasi pernah ditorehkan oleh para atlet yang bernaung di klub ini. Akan tetapi dalam perkembangan olahraga renang yang terus meningkat diperlukan upaya mempertahankan dan meningkatkan prestasi renang para atletnya, salah satunya dengan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang digali dari keilmuan atau teori latihan..

Berdasarkan hasil pra observasi penelitian yang dilakukan peneliti di Klub Renang Ulma, para atlet pemulanya mengalami keterlambatan dalam peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Penyebab dari kurangnya kecepatan renang gaya bebas di Klub Renang Ulma adalah teknik renang para atlet pemula masih kurang benar, serta kayuhan tangan kurang bertenaga. Pada teknik berenanganya, pada gerakan pergelangan kaki masih melakukan gerakan memukul air bukan melecut di dalam air. Sehingga hanya menghasilkan cipratan air bukan mendorong air. Penyebab lain adalah kayuhan tangan yang lemah dikarenakan mereka belum memiliki power lengan yang memadai. Untuk itu diperlukan latihan yang tepat untuk memperbaiki teknik gerakan kaki dan menambah power lengannya. Dari paparan di atas penulis mempunyai asumsi untuk menambah kecepatan waktu dibutuhkan latihan beban untuk melatih kualitas kekuatan otot tangan dan otot kaki. Latihan beban yaitu menggunakan sesuatu diluar badan untuk menambah dosis latihan. Untuk mendapatkan kecepatan dengan gaya bebas yang baik dibutuhkan gerakan kayuhan tangan dan kaki yang benar.

LANDASAN TEORI

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.

Kecepatan berenang yang optimal merupakan tujuan akhir dari proses latihan berenang. Berbagai bentuk latihan digunakan oleh pelatih dengan harapan kecepatan renang para atletnya bisa meningkat. Komponen-komponen yang bisa meningkatkan kecepatan berenang merupakan garapan dari para pelatih serta mengupayakan komponen-komponen tersebut bisa terlaksana dalam proses latihan. Seperti yang telah kita ketahui bersama dalam semua olahraga terukur termasuk renang, komponen yang bisa meningkatkan prestasi adalah komponen fisik (kondisi fisik) dan komponen teknik berenang. Latihan dikatakan efektif apabila dalam proses latihannya setiap elemen latihan berfungsi secara keseluruhan, atlet merasa senang, puas dengan hasil latihan, membawa kesan, materi dan cara latihan yang baik dari guru/pelatih. Tinjauan utama efektivitas latihan adalah outputnya, yaitu prestasi atlet. Efektivitas dapat dicapai apabila semua unsur dan komponen yang terdapat pada proses latihan berfungsi sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ditetapkan.

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 *Hand Paddle* dan *Fins* sedangkan variabel terikat adalah 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

Table 1 Hasil Pretets Kecepatan Renang Gaya Bebas Craw

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 %

Dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet renang pada ULMA Swimming Klub di dapatkan hasil pretest kecepatan renang gaya crawl menggunakan alat bantu hand paddle dan fins sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori cukup, sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori kurang sekali.

Table 2 Hasil Posttets Kecepatan Renang Gaya Bebas Craw

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 %

Dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet renang pada ULMA Swimming Klub di dapatkan hasil posttest kecepatan renang gaya crawl menggunakan alat bantu hand paddle dan fins 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.

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 *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins*. 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 ULMA Swimming Klub di dapatkan hasil pretest kecepatan renang *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* 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 ULMA Swimming Klub di dapatkan hasil posttest kecepatan renang *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* 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 (5%) memiliki kategori kurang sekali.

Sedangkan untuk hasil data normalitas menunjukan bahwa hasil pengujian untuk pretest kecepatan renang *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* (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 *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* (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.

Kemudian untuk hasil Homogenitas menunjukan bahwa hasil pretest kecepatan renang *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* (X) didapat skor 2,73, sedangkan hasil posttest kecepatan renang *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* (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 *craw* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* yaitu Homogen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang “pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* di Klub ULMA Swimming Klub”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil *pretest* latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* 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.
2. Hasil *posttest* latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* 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 (5%) memiliki kategori kurang sekali.
3. Untuk hasil data normalitas menunjukan bahwa hasil pengujian untuk *pretest* latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* (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* latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* (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.
4. Kemudian untuk hasil Homogenitas menunjukan bahwa hasil *pretest* latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* (X) didapat skor 2,73, sedangkan hasil *posttest* latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* (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 latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan *fins* terhadap kecepatan renang gaya *craw* yaitu Homogen.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuryadi, Ahmad 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, (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 Kepelatihan 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 Rekasi 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 Padel 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.