

## The Effect Of Swimming Training Using Pull Buoys And Fins On Swimming Speed 25 Metres Crawl Style In Athletes SPC Swimming Club

### Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy Dan Fins Terhadap Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Crawl Pada Atlet SPC Swimming Club

Yovan Shayal <sup>1)</sup>; Ajis Sumantri <sup>2)</sup>; Megi Personi <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> *Universitas Dehasen Bengkulu*

Email: <sup>1)</sup> [yovansyah13@gmail.com](mailto:yovansyah13@gmail.com)

#### ARTICLE HISTORY

Received [28 Desember 2025]

Revised [28 Januari 2025]

Accepted [31 Januari 2025]

#### KEYWORDS

Speed, Crawl Style Swimming.

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 pengaruh latihan renang menggunakan pull buoy dan fins terhadap kecepatan renang 25 meter gaya crawl pada atlet 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 crawl. Hasil tes latihan renang menggunakan pullbuoy dan fins terhadap kecepatan renang 25 meter gaya crawl pada atlet SPC Swimming Klub diperoleh r tabel sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0.96 > 0.443$  dan pengaruh sebesar 93,00 %. Yang berarti dengan ditemukannya pengaruh latihan renang menggunakan pullbuoy dan fins terhadap kecepatan renang 25 meter gaya crawl pada atlet SPC Swimming Klub, maka latihan dengan menggunakan metode pullbuoy dan fins dapat meningkatkan kecepatan renang gaya crawl pada atlet SPC Swimming Klub.

#### ABSTRACT

*This study aims to the effect of swimming training using pull buoys and fins on swimming speed 25 metres crawl style in SPC Swimming Club athletes. This type of research is quantitative research. The research sample totalled 20 people. The instrument used in this study was the crawl style swimming speed test. The results of swimming training tests using pullbuoys and fins on swimming speed 25 metres crawl style in SPC Swimming Club athletes obtained an r table of 0.443 because the correlation coefficient between  $r_{xy} = 0.96 > 0.443$  and an influence of 93.00%. Which means that with the discovery of the effect of swimming training using pullbuoys and fins on swimming speed 25 metres crawl style in SPC Swimming Club athletes, training using the pullbuoy and fins method can increase crawl style swimming speed in SPC Swimming Club athletes.*

## 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 di lingkungan 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 (backcrawl), gaya dada (breaststroke) dan gaya crawl (freestyle). Gaya crawl oleh sebagian kalangan disebut gaya bebas atau freestyle. Gaya crawl merupakan salah satu teknik renang. Dikarenakan pada setiap perlombaan nomor gaya bebas, hampir semua perenang memakai teknik gaya crawl maka gaya crawl sering disebut gaya bebas. Gaya crawl adalah gaya yang paling cepat diantara gaya renang lainnya.

Renang Gaya bebas atau disebut juga dengan gaya crawl 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 mengayun 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 crawl baik menggunakan alat bantu maupun tanpa menggunakan alat bantu. adapun salah satu alat bantu yang dapat digunakan untuk latihan peningkatan kekuatan otot lengan adalah pullbuoy sedangkan alat bantu yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah fins, dengan menggunakan pullbuoy perenang dapat mempergunakan seluruh kekuatan otot lengannya untuk mengayuh sehingga beban lengan menjadi lebih berat.

Demikian juga dengan penggunaan fins dimana bidang air yang harus ditendang yang lebih luas menjadikan tenaga yang diperlukan tungkai menjadi besar. 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 crawl, 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

### Renang

Sejak zaman dahulu telah diketahui bahwa baik manusia, hewan maupun tumbuh-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) 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 Bebas. Demikian juga dengan bangsa Mesir Kuno telah memiliki gaya renang semacam gaya Bebas. 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. Sebelum belajar gaya-gaya renang, baik itu anak-anak dewasa maupun orang tua sebaiknya belajar dasar-dasar berenang harus dikuasai lebih dahulu. Adapun dasar dasar berenang tersebut menurut (Subagyo, 2017) mengemukakan bahwa ada tiga pokok dasar berenang yaitu mengatur nafas di air, belajar mengapung, dan meluncur di air.

Dimana (Meriani, 2020) menjelaskan mengenai 4 macam gaya renang yang ada:

- 1) Gaya Bebas (Freestyle stroke)
- 2) Gaya Dada
- 3) Gaya Punggung
- 4) Gaya Kupu-kupu

## METODE PENELITIAN

Menurut (Budiwanto, 2017) 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 pull buoy 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

### Hasil

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Pretest Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Crawl Tanpa Menggunakan Alat Bantu Pullbuoy dan Fins**

No	Skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	<17,0	Baik Sekali	0	0 %
2	17,0-20,5	Baik	0	0 %
3	20,6-24,5	Cukup	4	20 %
4	24,6-28,1	Kurang	10	50 %
5	>28,1	Kurang Sekali	6	30 %
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 25 meter gaya crawl tanpa menggunakan alat bantu pullbuoy dan fins sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori cukup, sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori kurang sekali.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Posttest Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Crawl Tanpa Menggunakan Alat Bantu Pullbuoy dan Fins**

No	Skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	<17,0	Baik Sekali	0	0 %
2	17,0-20,5	Baik	9	45 %
3	20,6-24,5	Cukup	6	30 %
4	24,6-28,1	Kurang	4	20 %
5	>28,1	Kurang Sekali	1	5 %
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 25 meter gaya crawl setelah menggunakan alat bantu pullbuoy dan fins sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori baik, sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori cukup, sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori kurang sekali.

### Uji Normalitas

**Tabel 3 Uji Normalitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pretest Kecepatan Renang	0.175	0.190	Normal
2	Posttest Kecepatan Renang	0.178	0.190	Normal

Dari tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pretest kecepatan renang 25 meter gaya crawl tanpa menggunakan alat bantu pullbuoy dan fins (X) skor L.Hitung 0.175 dengan n = 20

sedangkan  $L_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena  $L_{\text{hitung}}$  lebih kecil dari pada  $L_{\text{tabel}}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pretest berdistribusi normal.

Dan data di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian posttest kecepatan renang 25 meter gaya crawl setelah menggunakan alat bantu pullbuoy dan fins (Y) skor  $L_{\text{hitung}}$  0.178 dengan  $n = 20$  sedangkan  $L_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.190. karena  $L_{\text{hitung}}$  lebih kecil dari pada  $L_{\text{tabel}}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari posttest berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

**Tabel 4 Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	Varian	F.Hitung	F.Tabel	Keterangan
1	Pretest Kecepatan Renang	2,95	0,81	3.52	Homogen
2	Posttest Kecepatan Renang	3,63			Homogen

Dari tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil pretest kecepatan renang 25 meter gaya crawl tanpa menggunakan alat bantu pullbuoy dan fins (X) didapat skor 2,95, sedangkan hasil posttest kecepatan renang 25 meter gaya crawl setelah menggunakan alat bantu pullbuoy dan fins (Y) didapat skor 3,63. Sehingga didapatkan  $F_{\text{hitung}}$  dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 0,81. Sedangkan untuk nilai  $F_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = 3,52 karena  $F_{\text{hitung}}$  (0,81) lebih kecil dari  $F_{\text{tabel}}$  (3.52) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk latihan renang menggunakan pullbuoy dan fins terhadap kecepatan renang 25 meter gaya crawl pada atlet SPC Swimming Klub yaitu Homogen.

### Hasil Uji Validasi dan Hipotesis

Uji keberatan koefisien korelasi (*product moment*) antara *pretest* dan *posttest* kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* tanpa menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* dan *posttest* kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* tanpa menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins*.

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

$H_a$  = Terdapat hubungan yang berarti antara X dan Y.

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

$$r_{xy} = \frac{20 \times 12042,9 - (535,18)(442,72)}{\sqrt{[(20 \times 14485,8 - (535,18)(535,18)) (20 \times 10050,9 - (442,72)(442,72))]}$$

$$r_{xy} = \frac{240858,5 - 236934,9}{\sqrt{(289716,5 - 286417,6) (201018,6 - 196001)}}$$

$$r_{xy} = \frac{3923,646}{\sqrt{(3298,884) (5017,562)}}$$

$$r_{xy} = \frac{3923,646}{4068,46}$$

$$r_{xy} = 0.96$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh  $r_{\text{hitung}}$  sebesar 0.96 sedangkan  $r_{\text{tabel}}$  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

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

$$t = \frac{0,96 \sqrt{20-2}}{\sqrt{1-0,96^2}} = \frac{0,96 \sqrt{18}}{\sqrt{1-0,93}}$$

$$t = \frac{0,96 \cdot 4,24}{\sqrt{0,07}} = \frac{4,09}{0,26} = 15,47$$

$t_{\text{tabel}}$  ( dilampirkan ) pada  $\alpha = 0,05$  dengan db 18 adalah **2,10**. Dari analisis diatas maka diperoleh bahwa  $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$  yaitu **15,47  $\geq$  2,10**, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan renang menggunakan *pullbuoy* dan *fins* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub.

Latihan renang menggunakan *pullbuoy* dan *fins* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub adalah dengan menggunakan rumus :

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

$$K = (0.96)^2 \times 100 \%$$
$$K = 93,00 \%$$

Jadi, hasil latihan renang menggunakan *pullbuoy* dan *fins* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub berpengaruh sebesar 93,00 %.

## 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 (*crawl*), gaya dada, gaya kupu-kupu maupun gaya punggung, dimana dalam penelitian yang dilakukan peneliti hanya berfokus pada kecepatan renang gaya bebas (*crawl*) dengan menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins*. Dalam penelitian ini dilakukan 2 pengambilan data yaitu data pretest dan posttest dan didapatkanlah hasil bahwa kecepatan renang gaya bebas (*crawl*) 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 25 meter gaya *crawl* tanpa menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori cukup, sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori kurang sekali.

Kemudian dilanjutkan lagi dari 20 orang atlet renang pada SPC Swimming Klub di dapatkan hasil posttest kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* setelah menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori baik, sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori cukup, sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori kurang kurang. Kemudian untuk data normalitas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pretest kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* tanpa menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* (X) skor *L*.Hitung 0.175 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 25 meter gaya *crawl* setelah menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* (Y) skor *L*.Hitung 0.178 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. Sedangkan untuk hasil data homogenitas menunjukkan bahwa hasil pretest kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* tanpa menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* (X) didapat skor 2,95, sedangkan hasil posttest kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* setelah menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* (Y) didapat skor 3,63. Sehingga didapatkan *F*hitung dengan menggunakan uji *F* dari Hevley diperoleh skor 0,81. Sedangkan untuk nilai *F*tabel dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = 3,52 karena *F*hitung (0,81) lebih kecil dari *F*tabel (3.52) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk latihan renang menggunakan *pullbuoy* dan *fins* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub yaitu Homogen.

Hasil tes latihan renang menggunakan *pullbuoy* dan *fins* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub diperoleh *r*tabel sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0.96 > 0.443$  dan pengaruh sebesar 93,00 %. Yang berarti dengan ditemukannya pengaruh latihan renang menggunakan *pullbuoy* dan *fins* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub, maka latihan dengan menggunakan metode *pullbuoy* dan *fins* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Dari 20 orang atlet renang pada SPC Swimming Klub di dapatkan hasil pretest kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* tanpa menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori cukup, sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori kurang sekali.
2. Kemudian dilanjutkan lagi dari 20 orang atlet renang pada SPC Swimming Klub di dapatkan hasil posttest kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* setelah menggunakan alat bantu *pullbuoy* dan *fins* sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori baik, sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori cukup, sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori kurang kurang.
3. Hasil tes latihan renang menggunakan *pullbuoy* dan *fins* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya *crawl* pada atlet SPC Swimming Klub diperoleh *r*tabel sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0.96 > 0.443$  dan pengaruh sebesar 93,00 %. Yang berarti dengan ditemukannya pengaruh



latihan renang menggunakan pullbuoy dan fins terhadap kecepatan renang 25 meter gaya crawl pada atlet SPC Swimming Klub, maka latihan dengan menggunakan metode pullbuoy dan fins dapat meningkatkan kecepatan renang gaya crawl pada atlet SPC Swimming Klub.

### 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 dan guru di SPC Swimming Klub metode latihan menggunakan alat bantu pullbuoy dan fins dapat membantu meningkatkan kecepatan renang 25 meter gaya crawl.

### DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dkk. 2014. Skala Penguukuran Olahraga.
- 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.
- Bima (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Pullbuoy Dan Handfin Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet. Seminar Nasional Ke-Indonesia November 2023, Hal, 1985-1996.
- Budiwanto, Setyo (2016). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Fahrur, Rozi (2015). Model Identifikasi Bakat Atlet Renang. Diterbitkan: Edulitera PT Literindo Berkah Karya.
- Farizal (2016) Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pullbuoy Dan Fins Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl Pada Atletputra Spectrum. Jurnal Wahana Didaktika, Vol.14 No.1
- Farizal (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Jurnal Penjaskesrek Volume 7, Nomor 1, April 2020.
- Indra, dkk (2022). Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas Vi Sd N 3 Jatisawit Kabupaten Brebes Dalam Menempuh Jarak dan Waktu Tempuh. Penerbit: Indonesian Journal for Physical Education and Sport <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>.
- Ismawati. 2022. Metode Penelitian Kuantitatif. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR.
- 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.
- Ramadyani, Melinda (2016). Pengaruh Renang Gaya Bebas terhadap Kebugaran Remaja Usia 12 – 15 Tahun. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Reviola (2020). pengaruh latihan drill menggunakan alat bantu pull buoy terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl pada altet pelajar perkumpulan renang pandhowo cilacap cabang sukoharjo tahun 2020. Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.
- Subagyo, (2017). Pendidikan Olahraga Renang dalam Perspektif Aksiologi. Penerbit: Karang Malang, Yogyakarta, Indonesia Kode Pos: 55281.
- Sugiyono. 2019. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Priyo, Kahono (2019). Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas Vi Sd N 3 Jatisawit Kabupaten Brebes Dalam Menempuh Jarak dan Waktu Tempuh. pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani fakultas ilmu keolahragaan.