

Jurnal Health & Sport, Vol. II, Nomor 2, Februari 2011 : 175 - 188

PENGARUH LATIHAN ULANGAN TERHADAP PRESTASI RENANG
50 METER GAYA BEBAS ATLET PUTRA
PRSI SULAWESI UTARA

Anuardin Mokoagow

Dosen FIK UNIMA

Email anwarmoko@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah dengan memberikan latihan ulangan, prestasi renang 50 meter gaya bebas atlet putra PRSI Sulawesi Utara akan meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik pengaruh latihan ulangan terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas atlet putra PRSI Sulawesi Utara.

Kata kunci : Latihan Ulangan, Renang 50 meter, gaya bebas

Manusia melakukan kegiatan olahraga, Pertama adalah kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang. Kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti olahraga yang di sekolah-sekolah yang diasuh oleh para guru olahraga. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai kesegaran jasmani. Sedangkan yang keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga, untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir.

Berbagai macam upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi. Dengan prestasi yang tinggi, olahraga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengharumkan nama baik bangsa dan negara. Olahraga yang sudah memasyarakat dan populer sekarang ini adalah olahraga renang. Renang sebagai olahraga rekreasi, atau prestasi digemari oleh orang tua, muda baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan olahraga renang disamping mudah dilakukan juga aturannya mudah dimengerti oleh khalayak ramai.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga yang ada dilembaga pendidikan sekolah, yang pada dasarnya membutuhkan perhatian khusus terutama seperti pengadaan sarana dan prasarana disekolah serta tenaga akademis yang terampil. Maka dari itu guru sebagai akademis atau penyelenggara pendidikan sekaligus sebagai motivator dalam proses pendidikan, dan mempunyai peran penting dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga renang di daerah kita dewasa ini belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Sedangkan berbicara tentang tingkat prestasi, masih jauh dari yang diharapkan. Untuk itu sudah saatnya kita sekarang memasukkan metode ilmiah dalam pembinaan dan peningkatan prestasi sedini mungkin.

Sehubungan dengan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga renang, maka pembinaan fisik dan mental merupakan bagian yang sangat penting dalam pembinaan teknik, yaitu mempersiapkan kondisi fisik agar lebih

mudah dalam mencapai kemahiran teknik serta prestasi. Oleh karena itu sampai di mana pengaruh latihan pembentukan fisik terhadap kemahiran teknik perlu diadakan penelitian.

“Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.”

Karakteristik Renang Gaya Bebas

Gaya yang benar akan dapat menghasilkan daya dorong yang besar sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dengan demikian peraturan teknik dan penggunaan teknik tersebut akan memberikan keuntungan bagi perenang itu sendiri.

Pada umumnya orang melakukan renang gaya bebas itu adalah dengan menggunakan gaya harimau telungkup atau crawl. Menurut James E. Counsilman dalam bukunya yang berjudul *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers* dikatakan: “*That the crawl stroke are pull patren are:*

- *Zig zag pull*
- *Pitch of hands*
- *Elbow bend*
- *Types of kick.*”
- *Hight elbow*

Latihan ulangan atau “*Repetition Training*” merupakan salah satu metode latihan yang sering digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dari berbagai cabang olahraga. *Repetition training* atau latihan ulangan lebih banyak mengandung unsur kecepatan, sedangkan daya tahan hanya sedikit. Dalam renangan-renangan dengan jarak pendek misalnya antara 20 meter sampai dengan 200 meter, istirahatnya paling sedikit adalah tiga kali waktu renangan. Jadi misalnya seorang perenang dengan kecepatan 1,10 menit untuk 100 meter, maka kalau ia mengadakan latihan ulangan atau *repetition training* harus mendapatkan istirahat tiga kali 1,10 menit sama dengan 3,30 menit tiap renangan 100 meter. Sehingga pelatih dapat menginstruksikan

berenang 5 x 50 meter, repetition berangkat tiap 2,50 menit.

Metode

Penelitian ini dilakukan pada atlet-atlet putra PRSI Sulawesi Utara, terhadap dua variabel dari satu sisi penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sebelum diberikan latihan dengan menggunakan metode latihan ulangan, dilakukan tes awal atau *pre test*. Atlet diberikan latihan dengan menggunakan latihan ulangan selama 3 bulan, dengan meningkatkan prestasi renang gaya bebas 50 meter. Setelah diberikan latihan ulangan selama 3 bulan diadakan tes akhir (*post tests*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh latihan ulangan terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas, pada atlet putra PRSI Sulawesi Utara di Manado tahun 2010.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre test – post test only one group design.

Variabel bebas (independen), adalah variabel latihan ulangan

Variabel terikat (dependen), adalah variabel prestasi renang 50 meter gaya bebas .

Latihan ulangan adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas seri renangan pada jarak yang lebih pendek dan dengan kecepatan yang lebih tinggi dari renangan event spesialisasinya, yang istirahat antara renangan ditentukan cukup lama sehingga debaran jantung dan pernafasan hampir pulih sama sekali, yang hasilnya dapat dilihat melalui skor kecepatan renang 50 meter gaya bebas dalam bentuk satuan waktu.

Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Rano Wangun Manado, terhadap atlet renang PRSI Sulawesi Utara. Pelaksanaan penelitian yaitu mulai dari tanggal 15 September sampai dengan 16 Desember 2010. Dengan demikian penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan. Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra PRSI Sulawesi Utara di Manado, yang berjumlah 50 orang. Sampel diambil secara acak dari populasi yang ada, sebanyak 20 orang atlet putra.

Untuk mengukur prestasi renang 50 meter gaya bebas, atlet dites melaksanakan renang 50 meter gaya bebas di kolam renang Rano Wangun. Pengambilan waktu dilakukan sebelum diberikan perlakuan (pre test) dan setelah perlakuan (post test).

Adapun alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stopwatch elektronik
2. Kolam renang
3. Bendera start
4. Alat tulis-menulis
5. Suling.

Adapun bentuk-bentuk latihannya adalah sebagai berikut:

1. Latihan stretching
2. Latihan pemanasan
3. Latihan inti
4. Latihan penenangan

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

di mana :

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dengan post test

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah subyek (banyaknya sampel)

Berdasarkan taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan = 19, ternyata besarnya angka penolakan hipotesa nol yang dinyatakan dalam tabel adalah = 2,09. Sedang nilai t yang diperoleh dalam penelitian adalah 8,11. Dengan demikian nilai t yang diperoleh dalam penelitian ini adalah signifikan. Sebab $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari t_{kriteria} (tabel) atau dapat dinyatakan $8,11 > 2,09$.

Jadi dalam penelitian ini hipotesa nol (H_0) ditolak.

Jadi dalam penelitian ini hipotesa nol (H_0) ditolak dan hipotesa kerja (H_a) diterima. Atau dengan kata lain bahwa latihan ulangan memberikan pengaruh dalam meningkatkan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra PRSI Sulawesi Utara.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan sesuai dengan perhitungan statistik yang telah dikemukakan sebelumnya, diperoleh nilai t sebesar 8,11, pada daftar distribusi t ternyata nilai untuk taraf nyata 0,05 (95%) pada tingkat kebebasan $H - 1 = 20 - 1 = 19$ adalah 2,09.

Dalam penyelidikan ini ternyata bahwa $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari t_{kriteria} yaitu $8,11 > 2,09$. Bertolak dari pengujian hipotesis tersebut, maka tolak: hipotesa statistik (H_0) dan hipotesa kerja (H_a) diterima yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan ulangan terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas pada atlet PRSI Sulawesi Utara di Manado,

Dengan demikian dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa dengan memberikan latihan ulangan yang baik dan teratur akan dapat membantu seseorang dalam meningkatkan prestasi renang 50 meter gaya bebas.

Saran

Setiap cabang olahraga tertentu jelas membutuhkan latihan-latihan yang spesifik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan. Sekiranya cabang olahraga tersebut banyak membutuhkan gerakan-gerakan cepat, misalnya cabang olahraga renang, maka porsi latihannya pun harus banyak dititikberatkan kepada kecepatan bergerak, untuk dapat melakukan gerakan yang cepat dalam suatu perlombaan maka seorang perenang tersebut harus melakukan latihan dengan cepat pula.

Para pembina, pelatih dan atlet hendaknya selalu memperhatikan teknik renang yang baik, serta adanya sarana prasarana penunjang yang memadai, yang berdasarkan telaah ilmiah

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis, Bina Aksara, 1989.*
 Counsilman, E. James, *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers, INC Bloomington, London, 1977.*
 Dal Monte, Antonio, *Problem of Sport Training and Coaching, terjem.: M. Soebroto, International Olympic Committee Olympic Solidarity, London, 1975.*
 Sajoto, Mochamad, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti P2LPTK, Jakarta, 1988.*
 Siregar, M.F., *Ilmu Pengetahuan Melatih, Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga, Jakarta, 1974-1975.*

Soepardi, *Coaching dan Training, Proyek Pembinaan Olahraga STO/SMOA, Jakarta, 1970-1971.*
 Sumosardjuno, Sadoso, *Kesehatan Olahraga, PT Grafedian Jaya, Jakarta, 1984.*
 Soekarman R, *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet, PT Inti Idayu Press, Jakarta, 1987.*
 Sumosardjuno, Sadoso, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga, PT Pustaka Karya Grafika Utama, Jakarta, 1987.*
 Wachowski, Eugeniusz, *Problem of Sport Training and Coaching, terjem: M. Soebroto, International Olympic Committee Olympic Solidarity, London, 1975.*