

Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Dengan Metode Side Kick Drill

Totong Umar^{1✉}, Pipit Fitria Yulianto², Kodrad Budiyo³, Dwi Gunadi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Email: totongumar.w2@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Gaya bebas, Renang, Sidekick drill

Keywords:

Front Crawl Stroke, Swimming, Sidekick Drill

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan yang dilihat dari kecepatan renang 100 meter gaya bebas di UKM renang UTP Surakarta. Subyek penelitian ini adalah seluruh peserta UKM renang UTP yang berjumlah 20 atlet di UKM renang UTP. Penelitian tindakan ini dilakukan dalam dua siklus. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pada Atlet UKM renang UTP, terjadi peningkatan kemampuan renang 100 meter gaya bebas. Data menunjukkan pada pra siklus menunjukkan hanya 10% atlet UKM renang yang memiliki kemampuan pada kategori baik, di meningkat pada siklus 2 yaitu sebesar 35 % atlet pada kemampuan baik dan meningkat pada siklus 2 menjadi 75% pada kategori baik. Data tersebut menunjukkan bahwa pelatihan side kick drill yang dilaksanakan dengan benar dapat meningkatkan kemampuan khususnya kecepatan berenang pada atlet UKM Renang UTP.

Abstract

This research uses action research methods. The aim of this research is to improve abilities as seen from the swimming speed of the 100 meter front crawl stroke at the UTP Surakarta swimming UKM. The subjects of this research were all participants of the UTP swimming UKM, totaling 20 athletes in the UTP swimming UKM. This action research was carried out in two cycles. From the results of the research, it can be concluded that in UKM UTP swimming athletes, there was an increase in their ability to swim 100 meters freestyle. Data shows that in the pre-cycle, only 10% of UKM swimming athletes had abilities in the good category, this increased in cycle 2, namely 35% of athletes had good abilities and increased in cycle 2 to 75% in the good category. These data show that side kick drill training that is carried out correctly can improve abilities, especially swimming speed, in UTP Swimming UKM athletes.

PENDAHULUAN

Renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai. Olahraga renang adalah aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah dikenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia (Prawira et al., 2021). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia (Tri, 2010). Salah satu gaya renang yang paling populer adalah gaya bebas (Dewayani, 2010). Gaya bebas adalah gaya renang yang paling cepat dan efisien. Gaya ini dilakukan dengan menggerakkan kedua tangan dan kaki secara bergantian. Kecepatan renang gaya bebas dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kekuatan, daya tahan, dan teknik (Ahkmad, 2016).

Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas, diperlukan latihan yang tepat. Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas adalah latihan teknik renang. Latihan side kick drill adalah latihan yang berfokus pada pengembangan kekuatan dan daya tahan otot tungkai (Dava, 2022). Latihan ini dilakukan dengan cara mengayunkan tungkai ke samping secara bergantian. Selain itu, side kick drill juga dapat membantu meningkatkan teknik renang. Hal ini dikarenakan side kick drill dapat membantu atlet untuk melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh (Muhajir, 2004).

Melakukan renang gaya bebas diperlukan kekuatan otot lengan dan otot kaki, sehingga apabila kekuatan otot lengan dan otot kakinya terlatih maka kemungkinan besar seorang atlet bisa melakukan renang gaya bebas dengan cepat (Wardhani, 2022). Kecepatan renang gaya bebas dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: (1) Kekuatan dan daya tahan otot-otot kaki. (2) Kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh bagian atas (3) Teknik renang. Latihan teknik renang bertujuan untuk meningkatkan teknik renang yang benar (Rusmayani & Dewi, 2023). Teknik renang yang benar dapat membantu berenang dengan lebih efisien dan efektif. Latihan teknik dapat dilakukan dengan cara mengamati dan memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan. Latihan teknik dapat dilakukan sendiri atau dengan bimbingan pelatih (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019).

Teknik yang benar dalam berenang meliputi beberapa hal diantaranya adalah (1) Posisi tubuh yang benar saat berenang dapat membantu kita untuk mengapung dan bergerak dengan lebih efisien (Supriyanto &

Sismadiyanto, 2005). Posisi tubuh yang benar dapat dicapai dengan cara menjaga kepala tetap tegak, bahu rileks, dan kaki dan tangan lurus. (2) Gerak tangan yang benar saat berenang dapat membantu kita untuk menghasilkan daya dorong yang besar. Gerak tangan yang benar dapat dilakukan dengan cara menggerakkan tangan secara bergantian dari depan ke belakang dengan gerakan yang mengalir dan berirama. (3) Gerak kaki yang benar saat berenang dapat membantu kita untuk menghasilkan daya dorong yang besar. Gerak kaki yang benar dapat dilakukan dengan cara menggerakkan kaki secara bergantian dari atas ke bawah dengan gerakan yang kuat dan efisien (Teguh, 2016). (4) Pernafasan yang benar saat berenang dapat membantu kita untuk tetap bernapas dengan nyaman dan efisien. Pernafasan yang benar dapat dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke atas untuk mengambil nafas dan menurunkan kepala ke bawah untuk menghembuskan nafas. (5) Keseimbangan yang baik saat berenang dapat membantu kita untuk menjaga posisi tubuh tetap stabil dan bergerak dengan lebih efisien. Keseimbangan yang baik dapat dicapai dengan cara menjaga tubuh tetap rileks dan seimbang (Thomas, 2003).

Setiap kecepatan maju dalam berenang adalah harus mempunyai daya tahan tubuh yang sangat kuat dan apabila atlet dapat memaksimalkan ketahanan tubuhnya, maka kecepatan renang yang dihasilkan sangat besar. Latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Di lakukan dengan tepat, latihan menuntun timbulnya perubahan dalam jaringan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga (Budiwanto, 2012).

Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di UKM renang UTP Surakarta ini masih memerlukan banyak latihan kecepatan karena masih banyak atlet di perkumpulan ini masih kurang dalam hal kecepatannya. Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di UKM renang UTP Surakarta mengalami keterlambatan dalam peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Penyebab dari kurangnya kecepatan renang gaya bebas di UKM renang UTP adalah teknik renang para atlet pemula masih kurang benar, serta kayuhan kaki kurang bertenaga. Gerakan pergelangan kaki pada saat berenang masih melakukan gerakan memukul air bukan melecutkan di dalam air. Sehingga

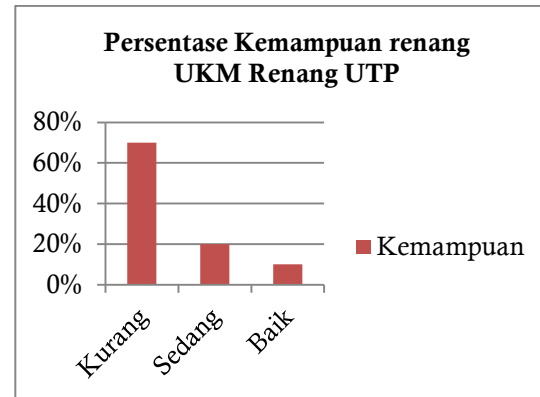
hanya menghasilkan cipratan air bukan mendorong air. Penyebab lain adalah kayuhan kaki yang lemah dikarenakan mereka belum memiliki power kaki yang memadai. Untuk itu diperlukan Pembinaan dan latihan yang tepat untuk memperbaiki teknik gerakan lengan dan menambah power kaki. Menurut Sugito et al., (2020) prestasi dapat diraih dengan cara melakukan pembinaan dengan baik dan benar dalam suatu klub atau pembinaan atlet olahraga. Dari permasalahan yang terjadi maka peneliti mengambil penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Dengan Metode Side Kick Drill”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan. Penelitian tindakan adalah metode penelitian dengan strategi yang mencoba menemukan solusi realistis dalam masalah tertentu (Sugiyono, 2012). Penelitian tindakan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan 2 siklus. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan yang dilihat dari kecepatan renang 100 meter gaya bebas di UKM renang UTP Surakarta. Subyek penelitian ini adalah seluruh peserta UKM renang UTP yang berjumlah 20 atlet di UKM renang UTP. Penelitian tindakan ini dilakukan dalam dua siklus. Setelah satu siklus peneliti mengevaluasi hasil dari perlakuan yang telah dilaksanakan sebelumnya menggunakan test renang 100 meter gaya bebas diukur kecepatannya menggunakan stopwatch. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah secara klasikal yaitu $\leq 70\%$ atlet UKM Renang UTP memiliki kemampuan pada kategori baik.

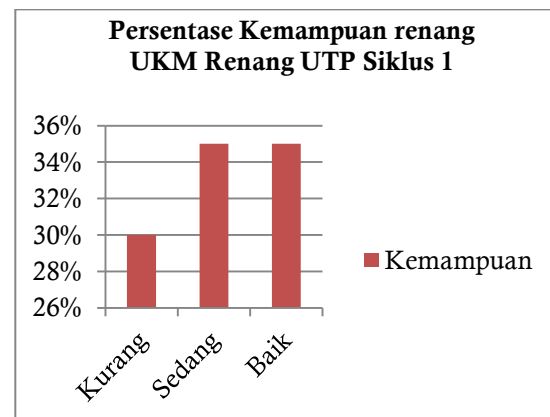
HASIL

Data awal kemampuan / kecepatan renang gaya bebas pada UKM Renang UTP Surakarta menunjukkan bahwa 70% atlet UKM tersebut pada kategori kurang 20% pada kategori sedang dan hanya 10 % pada kategori baik seperti ditunjukkan pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Distribusi frekuensi tingkat kemampuan renang UKM Renang UTP

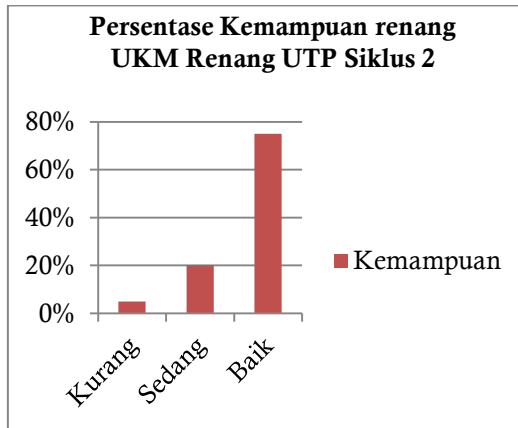
Dari data hasil pre test di awal tersebut peneliti mengevaluasi dan memperbaiki metode latihan dengan side kick drill dan pelatihan perbaikan teknik meluncur dan pada saat berenang menggunakan gaya bebas pada siklus 1. Setelah dilakukan perbaikan metode latihan maka pada saat test kecepatan renang terjadi peningkatan kemampuan terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Distribusi frekuensi tingkat kemampuan renang UKM Renang UTP Siklus 1

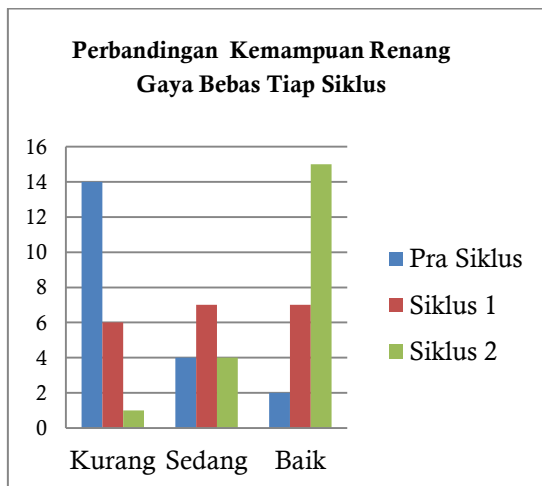
Dari gambar 2 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 30 % atlet pada UKM renang UTP memiliki kemampuan pada kategori rendah, 35% pada kategori sedang dan 35% sisanya pada kategori baik. Dari data pada siklus 1 tersebut masih perlu dilakukan perbaikan pada aspek pelatihan teknik side kick drill karena hasil yang diharapkan secara klasikal belum memenuhi target yaitu sebesar $\leq 70\%$ atlet UKM renang memiliki kemampuan pada kategori baik. Pada siklus ke 2 dilakukan perbaikan pada sisi teknis gerakan side kick drill dengan benar dan teknik gerakan renang gaya bebas

secara efektif, sehingga pada siklus ke 2 menunjukkan peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada atlet UKM renang UTP Surakarta. Hasil kemampuan renang tersebut dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini:



Gambar 3. Distribusi frekuensi tingkat kemampuan renang UKM Renang UTP Siklus 2

Hasil siklus 2 pada gambar 3 menunjukkan bahwa sebesar 5% Atlet UKM Renang menunjukkan kemampuan yang kurang, 20% menunjukkan kemampuan sedang dan 75% menunjukkan kemampuan yang baik. Dari data tersebut maka penelitian tindakan ini dinyatakan selesai karena target klasikal sudah terpenuhi yaitu $\leq 70\%$ atlet UKM Renang UTP memiliki kemampuan pada kategori baik.



Gambar 4. Perbandingan Kemampuan Renang Gaya Bebas Tiap Siklus

Pada gambar 4 diatas menunjukkan bahwa kemampuan berenang atlet UKM Renang UTP mengalami kenaikan tiap siklus.

Kemampuan Atlet UKM Renang pada kategori baik meningkat dari prasiklus ke siklus 1 sebanyak 5 orang (20%) dan dari siklus 1 ke siklus 2 sebanyak 8 Orang (40%).

PEMBAHASAN

Prasiklus dalam penelitian ini menunjukkan bahwa atlet UKM renang UTP mayoritas memiliki kemampuan renang pada ketegori kurang khususnya pada kecepatan renang 100 meter gaya bebas, hal ini disebabkan karena beberapa factor diantaranya karena kurang tepatnya teknik yang digunakan dan kekuatan otot tungkai yang kurang kuat. Dari permasalahan tersebut maka peneliti melakukan perbaikan perbaikan latihan menggunakan metode side kick drill untuk melatih kekuatan otot tungkai.

Sidekick drill adalah latihan renang yang dilakukan dengan gerakan tendangan kaki secara horizontal (Supriyanto, Agus. 2008). Latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot-otot kaki, yang merupakan salah satu faktor penting dalam kecepatan renang gaya bebas.

Berikut adalah tata cara melakukan latihan sidekick drill: (1) Mulai dari posisi telungkup di air. (2) Posisikan kedua tangan di depan kepala, dengan telapak tangan menghadap ke bawah. (3) Angkat kepala dan bahu dari air, sehingga hanya bagian wajah yang terlihat. (4) Gerakkan kaki secara bergantian ke samping, dengan gerakan yang kuat dan efisien. (5) Fokus pada gerakan kaki, dan pertahankan posisi tubuh tetap stabil. (6) Lakukan latihan ini selama 30 detik, lalu istirahatlah selama 15 detik. (7) Ulangi latihan ini sebanyak 3-5 kali.

Untuk meningkatkan intensitas latihan, bisa dengan menambahkan beberapa variasi pada sidekick drill, seperti: (1) Lakukan latihan dengan menggunakan pelampung. Pelampung dapat membantu untuk mengisolasi gerakan kaki dan meningkatkan kekuatannya. (2) Lakukan latihan dengan menahan beban. Beban dapat membantu untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot-otot kaki. (3) Lakukan latihan dengan gerakan yang lebih cepat. Gerakan yang lebih cepat dapat membantu Anda untuk meningkatkan kecepatan renang.

Latihan sidekick drill yang benar sesuai panduan dapat meningkatkan kemampuan khususnya kecepatan renang 100 meter gaya bebas. Pada siklus 1 menunjukkan kenaikan kemampuan atlet UKM renang yang semula

hanya 10 % atlet yang memiliki kemampuan baik meningkat menjadi 35 % dan dari hasil perhitungan pada siklus ke 2 dapat disimpulkan bahwa pada Atlet UKM renang UTP, terdapat variasi kemampuan renang yang berbeda. Terdapat 1 atlet (5%) dengan kemampuan kurang, 4 atlet (20%) dengan kemampuan sedang, dan 15 atlet (75%) dengan kemampuan baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pada Atlet UKM renang UTP, terjadi peningkatan kemampuan renang 100 meter gaya bebas. Data menunjukkan pada pra siklus menunjukkan hanya 10% atlet UKM renang yang memiliki kemampuan pada kategori baik, di meningkat pada siklus 2 yaitu sebesar 35 % atlet pada kemampuan baik dan meningkat pada siklus 2 menjadi 75% pada kategori baik. Data tersebut menunjukkan bahwa pelatihan side kick drill yang dilaksanakan dengan benar dapat meningkatkan kemampuan khususnya kecepatan berenang pada atlet UKM Renang UTP.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada UTP Surakarta dan semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian hingga sampai kepada publikasi jurnal ini.

REFERENSI

- Ahkmad, O. S. (2016). *Pintar Belajar Renang*. Bandung: Alfabeta.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negri Malang.
- Dava, R. A. (2022). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Side Kick Drill Dan Vertical Kick Drill Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Elite Swimming Club Solo Tahun 2022*. Doctoral dissertation, Universitas Tunas Pembangunan).
- Dewayani, C. . (2010). *Belajar Renang*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019).

Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112–123. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>

- Rusmayani, N. G. A. L., & Dewi, K. A. K. (2023). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 260–265. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.373>
- Sugito, S., Allsabab, M., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Manajemen Kepeleatihan Klub Renang Kota Kediri Tahun 2019. SPORTIF: Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 6(1), 242–258.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Supriyanto, A. G. U. S., & Sismadiyanto, M. P. (2005). *Efektifitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Antara Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Teguh, S. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Thomas, D. . (2003). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Tri, A. U. (2010). *Sejarah dan Teknik Berenang*. Surakarta: UNS Press.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Spj: Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 103–109.