

PENGARUH LATIHAN TEKNIK *TWO BEAT KICK* TERHADAP KEMAMPUAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS

Meiriani Armen
Universitas Bung Hatta

Abstract

This study aims to determine the effect of two beat kick technique exercises on the 50 meter freestyle. This study was conducted on FIK UNP students who took the basic swimming pool semester January-June 2008 which amounted to 40 people. Sampling technique was done as many as 20 students using purposive sampling technique, that is as needed by the researcher. Two beat kick tech data retrieved from 50 meters freestyle test. Two beat kick tech data retrieved from 50 meters freestyle test. Before starting the exercise is done preliminary test (pretest). Being treated in an exercise program with two beat kick techniques for 16 meetings / exercises. The last data is taken by performing the final test (posttest). Testing requirements analysis and testing of research hypothesis using data normality test and t-test with significance level α 0,05. From testing the requirements analysis can be obtained the results of normal distributed data training techniques two beat kick with L_{count} 0.1279 < L_{table} 0.190. From hypothesis testing by using t-test, where t_{count} 10.8421 and t_{table} 1.729 which means t_{count} > t_{table} there is significant effect of two beat kick technique exercises against 50 meter freestyle. From the mean technique training obtained two beat kick for pretest time 48.62 and posttest 47.59, It can be concluded the two beat kick exercise technique can improve the results of 50 meter freestyle freestyle.

Kata Kunci: Renang, *Two Beat Kick*, Gaya Bebas.

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Seperti yang dijelaskan dalam UURI no 3 tahun 2005 pasal 4 tentang sistem keolahragaan nasional : “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sehubungan dengan hal di atas, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar, dan melalui olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat membuat tubuh lebih sehat, dan bisa mengharumkan nama bangsa melalui prestasi.

Olahraga renang telah mengiringi sejarah perjalanan kehidupan manusia sejak zaman purbakala. Seperti halnya yang dilakukan oleh bangsa-bangsa primitif dimana harus mampu menaklukkan alam. Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang populer dan digemari oleh sebagian besar masyarakat. Olahraga renang dapat dilakukan semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Setiap orang

yang melakukan olahrag renang memiliki tujuan, sesuai dengan UURI no 3 tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Selain tujuan yang berbeda, kesempatan setiap orang untuk berenangpun berbeda, bisa berenang sendiri, dengan keluarga dan melalui jalur pembinaan olahraga prestasi.

(Surahman, Fadli 2016) Perkembangan olahraga renang di Sumatera Barat cukup baik dengan adanya organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) tingkat provinsi maupun kabupaten atau kota di Sumatera Barat. Perkembangan olahraga renang ini sudah mulai merambat ke daerah-daerah yang ada di Sumatera Barat, misalnya di kota Padang. Kota Padang telah berupaya melakukan pembinaan renang yang dilakukan di perkumpulan (klub) renang.

Renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang utama yang diajarkan pada perenang. Secara logis gerakan kaki berenang sesuai dengan gerakan bersepeda (Mielke, Wilheam 17:1990), sehingga diharapkan mudah untuk dipelajari di dalam latihan. Renang gaya bebas adalah salah satu gaya yang terdapat dalam renang dimana gaya tersebut merupakan gaya yang sering dipergunakan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Namun pada dasarnya renang gaya bebas diambil dari terjemahan bahasa Inggris yaitu 'free style'.

Menurut Soejoko (2000:19), gaya bebas merupakan cara berenang yang menyerupai seekor binatang sehingga disebut *Crawl Stely* yang artinya merangkak. Menurut Thomas (2000;19) gaya bebas merupakan gaya yang melakukan gerakan tangan lewat atas permukaan air dan memungkinkan bergerak didalam air lebih cepat dibandingkan dengan gaya yang lain.

Menurut Dadeng Kurnia dan Murni (1987: 17-23) agar dapat melakukan renang gaya bebas perlu mengetahui dan memahami teknik gerakan yang benar, adapun teknik gerakan renang gaya bebas terdiri dari: 1) Posisi tubuh (*Body position*), 2) Gerakan kaki (*Kicking*), 3) Pernafasan (*Breathing*), 4) Koordinasi kaki nafas (*Kick-Breath Coordination*), 5) Rotasi tangan (*Hand Rotation*), 6) Koordinasi nafas tangan, 7) Renang lengkap (koordinasi kaki-nafas-tangan).

Guna kelancaran pelaksanaan renang gaya bebas tersebut maka sebagai seorang atlet harus mengetahui teknik gerakan kaki gaya bebas yang sesuai agar dapat menciptakan hasil yang optimal sesuai dengan gaya yang diberikan pada proses latihan. Bentuk-bentuk latihan teknik gaya bebas yang akan diberikan adalah teknik *two Beat Kick*.

Teknik gerakan kaki gaya bebas ada tiga, yaitu : *six Beat Kick* (Enam kali pukulan kaki), *four beat kick* (Empat pukulan kaki), dan *two Beat Kick* (dua kali pukulan kaki). Bila

dikordinasikan dengan gerakan tangan dapat diartikan *Six Beat Kick* (Enam Kali Pukulan Kaki dan dua kali gerakan tangan), *four beat kick* (Empat kali pukulan kaki dan dua kali gerakan tangan), dan *Two Beat Kick* (Dua kali pukulan kaki dan dua kali gerakan tangan), (Kurnia, Dadeng 17-18, 1987). Ketiga bentuk teknik gerakan kaki gaya bebas tersebut merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam renang gaya bebas. Dari tiga gerakan kaki gaya bebas tersebut maka teknik two beat kick akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini, yaitu jarak 50 meter (jarak pendek/ sprint).

Teknik pukulan kaki gaya bebas dilakukan dengan cara menaik turunkan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian, pukulan dimulai dari pangkal paha sampai ujung kaki. Kedalaman paha dari atas permukaan air saat memukul dan melecut adalah 20-25 cm. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan \pm 30-35 cm. Sedangkan saat membengkokkan lutut guna memukul dan melecut mempunyai sudut 30-40°.

Pukulan kaki gaya bebas ini mempunyai fungsi sebagai penambah daya dorong tubuh untuk melaju dan sebagai pengarah posisi tubuh. Hal ini dikarenakan pukulan kaki menyumbangkan \pm 30% tenaga dorong. Dengan demikian pukulan kaki komponen yang tidak kecil pengaruhnya dalam mencapai keberhasilan renang gaya bebas. Pukulan kaki merupakan salah satu teknik gerakan utama renang gaya bebas, karena pukulan kaki

tersebut sebagai faktor yang memberikan tenaga dorong kearah depan, sehingga tubuh dapat meluncur.

Atlet yang ada dikota padang umumnya memakai teknik *Two Beat Kick*, karena lebih mudah untuk dikordinasikan dengan gerakan tangan, karena jumlah pukulan kaki yang relatif sedikit dan sangat mudah dikordinasikan dengan gerakan tangan. Teknik *Two Beat Kick* bisa diajarkan untuk perenang pemula atau bisa juga dipakai pada pertandingan jarak jauh. Teknik *Two Beat Kick* merupakan bentuk kordinasi gerakan antara kaki dan tangan dalam renang gaya bebas. Gerakan tersebut merupakan variabel penelitian ini, dimana dalam pelaksanaan pukulan kaki yang paling penting harus memperhatikan 1) Seluruh kaki harus rileks 2) Pukulan dimulai dari pangkal paha 3) Kaki harus diusahakan sejajar, dan kaki tidak keluar dari permukaan air. Penggunaan dua kali pukulan kaki dan dua kali gerakan tangan didasari oleh teknik pukulan kaki renang gaya bebas yang menurut Dadeng Kurnia (1987: 18) mengatakan bahwa “salah satu teknik pukulan kaki renang gaya bebas adalah naik turun dengan dua kali pukulan kaki atau *Two Beat Kick*”, kemudian hal tersebut dipertegas oleh Aip Syarifuddin (1994:23) yang menjelaskan bahwa kordinasi gerakan renang yang bebas dapat dilakukan dengan dua kali pukulan kaki dan dua kali gerakan tangan.

Gerakan lengan merupakan teknik yang penting dalam renang gaya bebas, karena gerakan lengan merupakan unsur yang sangat

menentukan pada laju gerakan di permukaan air. Seperti yang dijelaskan dimana seorang perenang yang baik menggunakan kurang lebih 70° tenaga dorong dari lengan dan 30° dari pukulan kaki ketika menggunakan renang gaya bebas. Berdasarkan uraian tersebut, maka tenaga yang dihasilkan dari gerakan lengan memberikan sumbangan tenaga dorong 70°, dengan demikian laju tidaknya seorang perenang ditentukan oleh baik tidaknya teknik gerakan lengan, dalam gerakan dibagi tiga, yaitu fase menarik (*Pull*), fase mendorong (*push*), dan fase istirahat (*Recovery*). Sedangkan Dandeng Kurnia dan Murni (1987: 20-21) mengatakan gerakan lengan renang gaya bebas terbagi lima fase, yaitu: 1) fase tangan memasuki permukaan air 2) fase tangan menangkap air 3) fase tangan menarik air 4) fase tangan mendorong air 5) Fase istirahat.

Bentuk latihan gerakan teknik *Two Beat Kick* salah satu bentuk gerakan gaya bebas yang optimal. Teknik *Two Beat Kick* dapat digunakan dengan koordinasi gerakan tangan, kaki dan pernafasan gaya bebas dengan baik dan benar. Teknik *Two Beat Kick* adalah konsep gerakan yang sederhana, dimana hanya dituntut untuk melakukan dua kali ayunan kaki kemudian diikuti dengan dua kali tarikan tangan sambil pengambilan nafas. Konsep gerak tersebut menurut penulis gerakan relatif mudah karna gampang diaktualisasikan oleh atlet dalam bentuk gerakan berenang. Dan dalam penggunaannya pada jarak 50 meter

lecutan/pukulan kaki lebih kuat (daya dorong kaki kebawah lebih kuat) karena gerakan pukulan kaki satu-satu.

Keuntungan dari latihan teknik *Two Beat Kick* ini adalah konsep dari gerakan tersebut, koordinasi gerakan yang sangat sederhana. Hal ini memberikan keuntungan bagi atlet dalam mengaktualisasikan konsep gerak tersebut di dalam renang. Keuntungan tersebut menurut dugaan penulis dapat mempengaruhi kemampuan 50 meter renang gaya bebas bagi seorang atlet.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk menguji bentuk teknik gerakan gaya bebas tersebut, yaitu teknik *Two Beat Kick* (dua kali pukulan kaki dan dua kali gerakan tangan) terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas.

METODE PENELITIAN

(Aziz Rubiansyah,dkk 2015) Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, *one group pretest posttest design*. Menggunakan quasi eksperimen karena dalam penelitian ini sulit mendapatkan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Sebelumnya diadakan *pretest*—perlakuan teknik *Six Beat Kick*—*posttest*.

(Aziz Rubiansyah, dkk 2015) Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, dimana *purposive sampling* merupakan sampel yang diambil sesuai dengan pertimbangan-

pertimbangan tertentu, yang berjumlah 20 orang mahasiswa putra dari 40 orang mahasiswa putra/putri. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Teratai Padang, selama 16 kali latihan dan frekwensi latihan 2 kali dalam seminggu.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu hasil tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas dengan satuan waktu perdetik pada teknik *Two Beat Kick*. Data yang telah terkumpul dari hasil *pre-test*, *post-test* di analisis dengan menggunakan statistik uji-t dependen sampel dan independen sampel, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik Analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Uji t, yaitu uji normalitas menggunakan Uji *Lilliefors* dan Uji *Homogenitas Varians* menggunakan Uji F.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil *posttest* kemampuan renang 50 meter gaya bebas untuk kelompok latihan Teknik *Two Beat Kick* diperoleh renang nilai 39.67 detik sampai 56.05 detik dengan waktu rata-rata (*mean*) 47.59 detik dan simpangan baku (*standar deviasi*) 4.98.

Tabel 1. Distribusi frekuensi *posttest* teknik *Two Beat Kick*

No	Interval	Fi	%	Kategori
1	39.67 – 42.95	4	20	Baik sekali
2	42.96 – 46.24	4	20	Baik
3	46.25 – 49.53	5	25	Sedang
4	49.54 – 52.82	3	15	Kurang

5	52.83 – 56.11	4	20	Kurang sekali
		20	100	

Dari tabel distribusi frekuensi di atas memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memperoleh waktu *posstest* teknik *Two Beat Kick* kelas interval 39,67 – 42,95 sebanyak 4 orang (20%), kelas interval 42,96 – 46,24 sebanyak 4 orang (20%), kelas interval 46,25 – 49,53 sebanyak 5 orang (25%), kelas interval 49,54 – 52,82 sebanyak 3 orang (15%), kelas interval 52,83 – 56,11 sebanyak 4 orang (20%). Hal ini berarti waktu hasil *posttest* teknik *Two Beat Kick* banyak berada pada kategori sedang.

Dari hasil *posttest* kemampuan renang 50 meter gaya bebas teknik *Two Beat Kick* mempunyai rentang nilai 40.53 detik sampai 57.10 detik. Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar dapat melakukan uji hipotesis adalah data yang diperoleh harus berdistribusi normal. Data penelitian disini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji *Lilliefors* dengan kriteria terima kesimpulan bahwa data berdistribusi normal jika $L_o < L_{table}$ untuk $n = 20$ dengan taraf nyata $\alpha=0.05$. berikut akan disajikan hasil perhitungan uji normalitas data dengan uji *lillefors*.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Normalitas

Latihan	N	L_o	L_{table}
Two Beat Kick	20	0.128	0.190

Dari tabel di atas dapat dilihat dari latihan teknik two beat kick data bahwa $L_o < L_{table}$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel

penelitian adalah berdistribusi normal dalam taraf nyata $\alpha=0.05$. Berdasarkan hasil perhirungan data *pretest* dan *posttest* dengan uji-t kelompok latihan teknik *Two Beat Kick* t_{hitung} 10,84 dan t_{table} 1,73 yang berarti $t_{hitung} > t_{table}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan teknik *Two Beat Kick* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas pada taraf signifikan $\alpha= 0.05$.

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Menurut (Hendromartono, Soejoko 2000:19), gaya bebas merupakan cara berenang yang menyerupai seekor binatang sehingga disebut *Crown Style* yang artinya merangkak dan gaya bebas merupakan gaya yang melakukan gerakan tangan lewat atas permukaan air dan memungkinkan bergerak di dalam air lebih cepat dibandingkan dengan gaya yang lain.

Two Beat kick adalah teknik dua kali pukulan kaki dan dua kali gerakan tangan. Dalam berenang gaya bebas teknik ini dalam melakukan pukulan kaki mengikuti gerakan tangan, sehingga pukulan kaki lebih lambat. Teknik ini baik diberikan kepada atlet-atlet pemula atau atlet yang baru belajar berenang gaya bebas.

Pengujian normalitas latihan teknik *Two Beat Kick* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas menggunakan *Lilliefors*. Kriteria pengujian jika $L_{hitung} < L_{table}$, maka

berdistribusi normal. Dari hasil pengujian latihan teknik *Two Beat Kick* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas diperoleh L_{hitung} 0,128 sedangkan L_{table} pada taraf signifikan $\alpha= 0,05$ yaitu 0,190. Berarti dalam hal ini data berdistribusi normal. Untuk mengetahui signifikan data yang ada maka dipergunakan uji-t. Kriteria pengujian signifikan yaitu jika $t_{hitung} > t_{table}$. Untuk latihan teknik *Two Beat Kick* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas diperoleh t_{hitung} 10,84, sedangkan t_{table} 1,73.

PENUTUP

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan Secara signifikan latihan teknik *Two Beat Kick* berpengaruh terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan kepada para pelatih klub renang yang ada di kota Padang agar memberikan latihan teknik gaya bebas *Two Beat Kick* untuk meningkatkan teknik pukulan kaki gaya bebas yang benar.

Kepada para pelatih renang yang ingin meningkatkan teknik dan kecepatan para atletnya agar menyusun program pengembangan latihan menggunakan teknik *Two Beat Kick* untuk program gaya bebas.

Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan

yang lebih baik agar kemampuan renang gaya bebas lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz Rubiansyah, Agus Rusdiana, R. Boyke Mulyana (2015). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP HASIL TOLAKAN START PADA OLAHRAGA RENANG, Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2015 Vol .02 No.02 Halaman 6-11
- Biro Humas dan Hukum, (2017). Undang-Undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Hendromartono, Soejoko (2000). Olahraga Pilihan Renang. Jakarta: Depdikbud
- Kurnia, Dadeng (1987). Pedoman Melatih Renang. Jakarta: Diktat
- Mielke, Wielham (1990). RENANG. Semarang: Effar Ofset
- Surahman, Fadli (2016). PENGARUH METODE REPETISI DAN METODE INTERVAL INTENSIF TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER, Jurnal Curricula Kopertis Wil X Vol 1, No 2 (2016)