



Perbedaan Hasil Loncatan Swing Start dan Grab Start terhadap Hasil Tolakan Start dalam Cabang Olahraga Renang

Mochamad Iman Setiawahyu¹

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, PJKR, Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon, Indonesia

*Correspondence: E-mail: imanmochamad@gmail.com

ABSTRACTS

The purpose of this study is to find out the different effects of the two forms of training on the results of a jump start in the repulsion of a start. The research method uses experiments on both samples. Before the experiment was carried out, a start jump test was carried out to measure the increase in the results of starting repulsions in swimming. In this study the authors propose a hypothesis, namely that there is a significant effect between swing start and grab start exercises on the results of starting repulsions in swimming. The researcher took the data from the test results and then processed it using a statistical approach. The results of processing and data analysis show the t-count of 1.73 which is greater than the t-table of 0.95 with dk = 18 and the real level is 0.05. Based on the results of processing and data analysis, there is a significant difference in the effect between swing start and grab start training on the results of starting repulsions in swimming. This means that the proposed hypothesis is accepted. Which means that the two forms of training have the same significant effect on the results of starting repulsion in swimming and there are differences between the two.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kevelatihan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui perbedaan pengaruh kedua bentuk latihan terhadap hasil loncatan *start* dalam tolakan *start*. Metode penelitian menggunakan *eksperimen* terhadap kedua sampel. Sebelum dilakukan *ekperimen* dilakukan tes loncatan *start* untuk mengukur peningkatan hasil tolakan *start* dalam cabang olahraga renang. Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis yaitu bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *swing start* dan *grab start* terhadap hasil tolakan *start* dalam cabang olahraga renang. Peneliti mengambil data dari hasil tes kemudian diolah secara pendekatan statistika. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan t-hitung 1,73 yang lebih besar dari t-tabel 0,95 dengan dk = 18 dan taraf nyata 0.05. berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *swing start* dengan latihan *grab start* terhadap hasil tolakan *start* dalam cabang olahraga renang. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima. Yang artinya kedua bentuk latihan tersebut memberikan pengaruh yang sama signifikan terhadap hasil tolakan start dalam cabang olahraga renang dan terdapat perbedaan diantara keduanya.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kevelatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 28 July 2020

Revised 8 August 2020

Accepted 31 August 2020

Available online 15 September 2020

Keyword:

Swing Start,

Grab Start,

Swimming,

Swimmer Performance.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 28 Juli 2020

Direvisi 8 Agustus 2020

Diterima 31 Agustus 2020

Tersedia online 15 September 2020

Kata Kunci:

Swing Start,

Grab Start,

Cabor Renang,

Performa perenang.

1. PENDAHULUAN

Renang adalah salah satu cabang olahraga air selain polo air, loncat indah, renang indah, dan renang terbuka. Seiring perkembangannya, renang merupakan olahraga yang populer. Hal ini terbukti dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga renang dari usia anak, remaja, dewasa, bahkan digemari oleh lanjut usia. Baik itu sebagai rekreasi, kesehatan maupun kegiatan perlombaan. Berenang di anggap sebagai suatu kemahiran yang penting dalam sejarah romawi pada zaman dahulu, mereka dilatih berenang memakai pakaian lengkap.

Di Indonesia perkembangan cabang olahraga renang hampir masyarakat ditandai dengan banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang yang tersebar serta kegiatan-kegiatan perlombaan renang merupakan salah satu program kurikulum pendidikan di sekolah. Ada 4 (empat) gaya yang diperlombakan dalam suatu perlombaan renang yaitu gaya bebas (*front crawl*), gaya punggung (*back crawl*), gaya dada (*breast stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Dalam mengikuti suatu perlombaan renang, seorang perenang harus dapat melakukan *start*, pembalikan, dan memasuki *finish* dengan cara benar. Tidak jarang seorang perenang yang berprestasi terpaksa mengalami kesulitan dalam perlombaan disebabkan kemampuan *start*nya, pembalikan, dan *finish* kurang baik. Pada renang jarak menengah, dan jarak jauh perenang harus mampu dan mengendalikan kecepatan pada seluruh jarak yang diperlombakan.

Di dalam pelaksanaannya, renang mengenal beberapa teknik gerakan, diantaranya

teknik renang, teknik *start*, teknik pembalikan, dan teknik *finish* (akhir dari renang). Khususnya dalam teknik *start*, pengertian dan kecepatan *start* bagi perenang mutlak harus dikuasai, disamping cara pembalikan, dan cara *finish*. Bagi perenang yang akan mengikuti perlombaan, apabila tidak dapat melakukan *start* dengan baik berarti akan tertinggal oleh perenang lain pada saat permulaan perlombaan. Menurut tempatnya *start* itu ada dua macam, yaitu, (1) *Start* atas ialah *start* yang dilakukan dari atas balok *start*. *Start* ini dipergunakan di dalam perlombaan renang gaya kupu-kupu, gaya dada, gaya bebas. (2) *Start* bawah ialah *start* yang dilakukan di bawah balok *start*. *Start* ini di pergunakan untuk perlombaan renang gaya punggung. Dari kedua macam *start* tersebut, di dalam pelaksanaannya, khususnya *start* atas terdapat perbedaan teknik menurut sikap tubuh. Seperti yang dikemukakan Dinata (2006) bahwa, Teknik *start* atas menurut sikap: (1) *Start* dengan tangan ke belakang. (2) *Start* dengan tangan ke bawah. (3) *Grab start* (4) *Swing start*.

Sebelum terjun ke dalam satu perlombaan, seorang perenang harus berlatih agar mampu melakukan *start*, pembalikan, dan mengatur kecepatan saat *finish*. *Start* yang dilakukan setelah ada aba-aba pluit panjang dari wasit, perenang naik ke atas balok *start* bagian belakang, perhatiannya dicurahkan pada aba-aba berikutnya. Begitu terdengar aba-aba “awas” dari *starter*, perenang dengan tenang melangkahakan kakinya pada bagian depan balok *start*, meletakkan kedua kakinya sejajar sementara semua jari-jari kakinya melekat pada bagian atas balok *start* yang posisinya tegak lurus dengan permukaan air.

Start sebagai permulaan dari berenang akan turut menentukan keberhasilan sebagai perenang. Penguasaan gerakan *start* yang cepat dan jauh maka akan memberikan keberhasilan bagi perenang untuk mencapai *finish* lebih awal dari perenang lainnya. Seorang perenang yang akan turun dalam suatu perlombaan selain harus memiliki teknik-teknik yang baik, juga harus memiliki kondisi fisik dan kebugaran yang baik, seperti dikemukakan Harsono (1988) bahwa, Sebelum diterjunkan dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam kondisi fisik dan tingkat fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala *stress* yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Betapa pentingnya pengembangan kondisi fisik yang baik untuk setiap atlet yang akan diturunkan dalam gelanggang perlombaan.

Seperti kita ketahui, bahwa berbagai aktifitas olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda, dalam cara melakukan aktifitas tersebut dilakukan. Sehingga suatu cabang olahraga akan membutuhkan kondisi fisik yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Dalam hal ini Harsono (1988) menjelaskan, sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik yang tinggi memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Variabel-variabel dalam penelitian ini ialah variabel bebasnya adalah latihan *swing start* dan latihan *grab start*

dan latihan terikatnya yaitu hasil tolakan *start* dalam renang. Populasi adalah mahasiswa Keolahragaan, sempel Penelitian ini diambil dengan *Purposive Random sampling*, yang telah menguasai renang dan berjumlah 20 orang sampel disusun berdasarkan hasil yang diperoleh. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penulis dalam penelitian ini menggunakan desain *eksperimen* yaitu *pre-test, post-test, group design*. Lihat tabel 2.1.

Tabel 2.1. Desain Penelitian

Kelompok A	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok B	O ₁	X ₂	O ₂

Keterangan:

O1 : Test Awal (Pre-test)

O2 : Test Akhir (Post-test)

X1 : Latihan Kelompok A

X2 : Latihan Kelompok B

2.1. Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa keolahragaan Angkatan pertama yang mengontrak mata kuliah renang di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Olahraga UPI Bandung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive Random sampling* sehingga dari populasi diambil sebagian berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu 20 orang disusun berdasarkan hasil yang diperoleh.

2.2. Prosedur Penelitian

Prosedur Penelitian ini penulis mengambil, tes parameter awal mengenai kondisi kelompok Loncatan *swing start* dan *Grab start* terhadap kemampuan tolakan *start*. Setelah mengetahui

kondisi awal selanjutnya memberikan Latihan untuk tolakan swing dan grab start. Setelah dilakukannya treatment dilanjutkan untuk tes parameter kedua atau dilakukannya post test untuk mengetahui hasil yang sudah dilakukan dalam proses latihan.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang di dapat setelah melakukan dengan tahapan prosedur statistik di dapat hasil pada tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 3.1. Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Swing Start dan Grab Start

Kelompok	t-Hitung	t-tabel	Hasil
A. Swing Start	11,3	1,83	Signifikan
B. Grab Start	10,4	1,83	Signifikan

Hasil Perhitungan Dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Sampel Dilakukan Dengan Uji Rata-Rata Dua Pihak Yaitu Uji T. Dari Hasil Pengujian Tersebut Diperoleh Bahwa T Hitung Lebih Besar Dari T Tabel Pada Tingkat Kepercayaan Atau Taraf Nyata α 0.05 Dengan Dk $(N-1) = 9$, Harga T (0.95) Dari Daftar Distribusi T Diperoleh 1,83. Kriteria Pengujian Adalah hipotesis /Ho jika $t > t_{1-\alpha}$ dan terima Ho jika $t < t_{1-\alpha}$. Maka t hitung dari kedua kelompok sample berada pada daerah penolakan Ho. Jadi hipotesis / Ho ditolak. Kesimpulan adalah peningkatan hasil kedua latihan dari kedua kelompok sample menunjukkan peningkatan yang berarti atau signifikan.

Selanjutnya untuk menguji dan menganalisis peningkatan hasil latihan kedua kelompok sample tersebut sesudah eksperimen, perlu diketahui lebih dahulu rata-rata dan

simpangan baku dari peningkatan hasil latihan kedua kelompok tersebut. Adapun hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan peningkatan hasil latihan kedua kelompok sampel, Lihat table 3.2.

Kelompok	Nilai Rata-Rata	Simpangan Baku
A. Swing Start	2.14	0.62
B. Grab Start	1.88	0.58

Setelah diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku peningkatan hasil latihan masing-masing kelompok sampel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian dan analisis signifikansi perbedaan peningkatan dua rata-rata. Adapun hasil uji signifikansi perbedaan pada table 3.3.

Tabel. 3.3. Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Swing Start dan Grab Start.

Kelompok	t-Hitung	t-tabel	Hasil
A. Swing Start	0.96	1.73	Tidak Signifikan
B. Grab Start			

Dari Hasil Perhitungan Dan Uji Signifikansi Data Pada Tabel 3.3 Diketahui T-Hitung = 0,96 Yang Lebih Kecil Dari T-Tabel = 1,73 Pada Tingkat Kepercayaan (0.95) Dengan Dk = 18. Menunjukkan Adanya Hasil Perbedaan Peningkatan Yang Tidak Signifikan Antara Kelompok A Dengan Kelompok B. Maka Bentuk Latihan Tolakan Swing Start Dengan Grab Start Ada Perbedaan Pengaruh Diantara Bentuk Latihan Tersebut Terhadap Peningkatan Hasil Tolakan Start Dalam Cabang Olahraga Renang. Dengan Perkataan Lain Bahwa *Swing Start* Lebih Signifikan Dari *Grab Start* Dalam Peningkatan Hasil Tolakan *Start* Dalam Cabang Olahraga Renang.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil pengolahan dan analisis data melalui pendekatan statistik mengenai perbedaan pengaruh latihan *swing start* dan *grab start* terhadap peningkatan hasil tolakan *start* dalam olahraga renang menghasilkan pembahasan penelitian sebagai berikut, Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *swing start* dan *grab start* terhadap hasil tolakan *start* dalam cabang olahraga renang.

Berdasarkan hasil mengolah dan analisis data terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *swing start* dengan latihan *grab start* terhadap hasil tolakan *start* dalam cabang olahraga renang. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima. Yang artinya kedua bentuk latihan tersebut memberikan pengaruh yang sama signifikan terhadap hasil tolakan *start* dalam cabang olahraga renang dan terdapat perbedaan diantara keduanya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil keputusan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah sebagai berikut, (1) Latihan *start* dengan menggunakan *swing start* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil loncatan *start* dalam cabang olahraga renang. (2) Latihan *start* dengan menggunakan *grab start* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil loncatan *start* dalam cabang olahraga renang. (3) Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *swing start* dengan dengan metode latihan *grab start* terhadap hasil tolakan *start* dalam cabang olahraga renang.

Adapun saran penulis dalam penelitian ini. Pertama, bagi para pemerhati olahraga renang dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam, sampel yang lebih representatif dan faktor-faktor lain yang turut menentukan hasil dari *start* yang lebih baik. Kedua, bagi para pelatih ataupun pendidik dapat menerapkan bentuk latihan ini untuk memberikan nilai kemampuan *start* renang dalam proses latihan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002), *Prosedur Penelitian*. Jakarta. P.t Asdi Mahasatya.
- Darmiri, Ahmad. (1994). *Anatomi Manusia*. Bandung, FPOK IKIP
- Dep Pendidikan Dan Kebudayaan, (1982-1983), *Cara Belajar Dan Mengajar Renang, Proyek Pembinaan Pemasalan Dan Pembibitan Olahraga*
- Giriwijoyo, Santosa. (1992), *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung FPOK IKIP.
- Haller David, *Belajar Berenang*. Bandung, Pionir Jaya.

- Harsono, (1998). *Coaching Dan Apek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta, CV Tambak Kusuma.
- Harsono, (2001), *Latihan Kondisi Fisik*, Bandung.
- Hidayat, Iman. (1999), *Biomekanika*. FPOK IKIP, Bandung.
- Marta Dinata, Tina Wijaya (2006), *Renang, Cerdas Jaya*, Jakarta.
- Midley, Rud Cs, (1996), *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Nurhasan, (1998), "Hand Out Statist", Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, IKIP Bandung.