



Swim Tether Belt: Meningkatkan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada

Wardah Nadzifah¹, Gumilar Mulya², Abdul Narlan³, & Ari Priana^{✉4*}

^{1,2,3,4}Universitas Siliwangi, Tasikmalaya, Indonesia

Correspondence: E-mail: aripriana@unsil.ac.id

ABSTRACTS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari alat bantu *swim tether belt* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Selain melatih teknik dalam renang, atlet juga harus ditunjang dengan latihan-latihan yang bisa meningkatkan performa gerakan lengan dan kaki, maka dari itu dibutuhkan alat bantu yang dapat menunjang terhadap proses latihan diantaranya *swim tether belt* yang merupakan alat bantu yang dapat meningkatkan kekuatan atau performa pada kayuhan lengan dan kaki atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini merupakan atlet KU-III yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh, artinya seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes renang 50 meter gaya dada. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan *swim tether belt* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet KU-III Shark Aquatic Academy Kota Tasikmalaya. Kesimpulannya bahwa latihan menggunakan *swim tether belt* efektif digunakan dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada.

How to Cite:

Nadzifah, W., Mulya, G., & Priana, A. (2024) Pengaruh Latihan Menggunakan *Swimm Tether Belt* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4 (1), 13-24.

ARTICLE INFO

Article History:

Received 01 Mei 2024

Revised 07 Mei 2024

Accepted 08 Mei 2024

Available online 17 Mei 2024

Kata kunci:

Swim Tether Belt,
Kecepatan, Renang,
Gaya Dada,

PENDAHULUAN

Olahraga renang ini merupakan aktivitas yang harus kita lakukan di dalam air dan juga merupakan upaya untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Menurut Kurniawan, Endry (2018) "renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan agar mengapung di air dan anggota badan

bergerak dengan bebas". Hal ini sependapat dengan pratiwi (2015) "renang yaitu upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air". Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga renang merupakan aktivitas air yang dimana kita harus mengangkat tubuh supaya bisa mengapung di air, dengan cara menggerakkan anggota tubuh baik gerakan lengan, kaki, maupun pernafasan secara kompleks. Olahraga renang memiliki manfaat yang besar diantaranya menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran serta dapat membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan dan kekuatan otot.

Pada cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer dan selalu muncul dalam perlombaan, diantaranya renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Hal ini sependapat dengan Arhesa, S. (2020) "renang terbagi beberapa macam gerakan atau gaya, yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu)". Salah satu gaya renang yang populer dan mudah untuk dipelajari bagi pemula yaitu renang gaya dada, yang dimana renang gaya dada memiliki ritme gerakan yang lebih mudah dan gerakan yang lebih tenang dibandingkan dengan gerakan gaya renang lainnya. Hal ini sependapat dengan Pebrianti (2020) "gaya dada biasanya dijadikan sebagai renang untuk rekreasi, karena gaya dada ini satu-satunya gerakan yang lebih tenang dibandingkan dengan gaya-gaya renang yang lainnya".

Gaya dada sering juga disebut dengan gaya katak, yang dimana koordinasi gerakan lengan dan kakinya mirip dengan katak pada saat berenang. Gaya dada dilakukan dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dalam keadaan tetap atau streamline. Menurut Sutanto, Teguh (2016) menjelaskan bahwa renang gaya dada adalah "cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua lengan diluruskan di depan". Jadi gaya dada merupakan olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air yang dipadukan dengan gerakan lengan dan kaki yang selalu terkoordinasi dengan kuat, sehingga menghasilkan laju yang jauh.

Olahraga renang dalam olahraga prestasi yang dilombakannya adalah kecepatan. Keberhasilan seorang atlet renang ditentukan oleh kecepatan ketika berenang dalam kejuaraan. Hal ini sependapat dengan Shava et.al (2017) "kecepatan merupakan suatu komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal". Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa atlet harus memiliki kecepatan pada saat berenang agar mendapatkan prestasi dalam olahraga renang yang maksimal. Menurut Harsono (2018) "kecepatan adalah kemampuan gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Jadi kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selain atlet sudah

menguasai teknik-teknik gaya renang yang efektif dan efisien, untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal tentunya atlet juga harus ditunjang dengan latihan-latihan yang bisa membantu untuk mencapai kecepatan yang maksimal.

Latihan dalam olahraga prestasi tentunya sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran seorang atlet. Menurut Harsono (2018) "latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, makin hari makin bertambah latihannya". Maka dari itu untuk mencapai peningkatan prestasi yang optimal, kegiatan latihan harus dilakukan secara sistematis, bertahap dan berulang-ulang dengan menambah beban setiap harinya. Selain melatih teknik dalam renang, atlet juga harus ditunjang dengan latihan-latihan yang bisa meningkatkan performa gerakan lengan dan kaki dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan saat berenang.

Berdasarkan fakta di lapangan yang peneliti amati dan hasil wawancara dengan pelatih, terdapat sebuah permasalahan pada atlet renang lanjutan Shark Aquatic Academy, yaitu kurangnya performa pada kayuhan lengan dan tendangan kaki yang tidak maksimal pada renang gaya dada, sehingga atlet tidak mampu mempertahankan kecepatannya atau tidak konsisten pada saat melakukan gerakan renang gaya dada 50 meter. Dengan demikian, kondisi fisik atlet bisa dikatakan masih sangat kurang. Menurut Aji Firmansyah (2017) "komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet renang yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, dan kecepatan". Sedangkan menurut Supriyoko & Mahardika (2018) "kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet". Maka dari itu untuk bisa memperbaiki kondisi fisik atlet harus diadakannya latihan, latihan tersebut bisa menggunakan alat bantu.

Dalam latihan renang alat bantu sangat diperlukan untuk menunjang proses latihan agar mampu mencapai hasil yang maksimal dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Wicaksono et.al (2021) "media tidak hanya sekedar mengkomunikasikan hubungan antara pengajar dan murid namun lebih dari itu, media merupakan bagian integral yang saling berkaitan antara komponen yang satu dengan komponen yang lainnya yang saling berinteraksi dan saling mempengaruhi".

Maka dari itu alat bantu sangat berperan penting dan sangat membantu terhadap proses latihan, alat bantu atau media dapat digunakan atau dimanfaatkan untuk variasi latihan dan mampu memberikan hasil yang optimal ketika alat bantu atau media tersebut dipakai dengan tepat sesuai kebutuhan. Latihan kecepatan renang dalam gaya dada juga berkaitan dengan latihan beban, latihan beban bisa dilakukan di darat dan juga di air dengan menambah beban seperti hambatan dan tahanan.

Alat bantu *swim tether* terbagi menjadi dua macam yaitu, *swim foot tether* yang dimana alat bantu tersebut dipakai di kaki dan *swim tether belt* yang dimana alat bantu tersebut dipakai di pinggang. Disini penulis akan menggunakan alat bantu *swim tether belt*, karena sesuai dengan permasalahan yang muncul kurangnya performa kayuhan lengan dan tendangan kaki, menurut Aji Firmansyah (2017) "dengan adanya tahanan yang dihasilkan dari alat katrol air akan lebih berat sehingga kayuhan lengan dan tendangan kaki akan lebih kuat". Menurut Olivia Darr (2020), mengemukakan bahwa : "*A Resistance Belt is one that you straps around you waist, and the tether falls behind you while you're swimming. Swimming tethers are used for resistance training, and allow the swimmer to swim at any pace while staying in place to build strenght*". Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa *swim tether belt* merupakan alat bantu yang dapat meningkatkan kekuatan atau performa pada kayuhan lengan dan kaki atlet. Karena pada olahraga renang apabila tidak memiliki kekuatan lengan dan kaki atlet tidak bisa mempertahankan kecepatannya. Sependapat dengan, Harry Dinisa Putra (2020) "jika tingkat daya tahan kekuatan otot lengan dan otot kaki itu rendah, maka ia tidak akan mampu mempertahankan kecepatan renang dengan baik sehingga akan mengalami kelelahan fisik".

Selanjutnya terdapat tinjauan literatur dari penelitian sebelumnya, yang dapat digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, selain itu juga sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan terbukti kebenarannya dan terlihat sesuatu yang menjadi kebaruannya.

Diantaranya terdapat Penelitian yang disusun oleh Nilhakim (2022) dengan judul "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi". Hasil yang dilakukan oleh Nilhakim membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan Resistance Band terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu. Persamaan variabel pada penelitian ini yaitu penggunaan alat bantu yang terbuat dari karet dan bisa membantu melatih kekuatan lengan dan kaki, perbedaannya yaitu pada variabel terikatnya yang dimana nilhakim melatih kecepatan pada gaya kupu-kupu sedangkan penulis untuk melatih kecepatan gaya dada.

Penelitian berikutnya disusun oleh Aji Firmansyah yang berjudul "Perbandingan Metode Latihan Strechcordz (Katrol Air) dengan Vertical Board (Papan Vertikal) Terhadap Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pre test-post test two group design. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aji Firmansyah, membuktikan bahwa terdapat pengaruh metode latihan Strechcordz (Katrol Air) dengan Vertical Board (Papan Vertikal) terhadap peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta.

Dari kedua penelitian tersebut terlihat bahwa latihan resistance dengan menggunakan alat bantu tertentu dapat meningkatkan kecepatan dalam renang. Begitupun dengan penelitian yang penulis lakukan juga menggunakan alat bantu yang menimbulkan resistance dalam renang sehingga diharapkan dapat juga meningkatkan kecepatan renang khususnya dalam renang gaya dada. Namun yang menjadi perbedaan dan kebaruan dalam penelitian ini resistance yang dihasilkan pada saat renang pengaruh dari penggunaan swim tether belt.

Mengenai permasalahan di lapangan pada atlet renang lanjutan Shark Aquatic Academy terhadap performa kayuhan lengan dan tendangan kaki yang masih lemah, maka peneliti mengangkat judul pengaruh latihan menggunakan swim tether belt terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Dengan demikian peneliti ingin menyelesaikan permasalahan tersebut agar atlet renang tersebut memiliki performa kayuhan lengan dan tendangan kaki yang kuat sehingga terdapat peningkatan kecepatan.

Dalam penelitian ini latihan menggunakan swim tether belt dipilih sebagai salah satu alat untuk meningkatkan performa kayuhan lengan dan tendangan kaki. Menurut Olivia Darr (2020) "*Repetition is one key concepts pf the tether, and the repeating stroke will buildd strength with every stroke*". Oleh sebab itu untuk menghasilkan kekuatan daya dorong pada renang gaya dada bisa melakukan latihan dengan alat bantu swim tether belt.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farizal Imansyah (2021) yang berjudul pengaruh latihan beban menggunakan karet air di pinggang terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet PPLPD Kab. Musi Banyuasin. Dengan hasil penelitian hasil rata-rata kecepatan renang 50 meter sebelum latihan menggunakan alat bantu beban karet air di pinggang sebesar 33,49 detik, sedangkan rata-rata hasil kecepatan renang 50 meter setelah melakukan latihan menggunakan alat bantu sebesar 31,73 detik. Maka dari hasil pengujian pretest dan posttest adanya perbedaan yang signifikan dari latihan menggunakan alat bantu beban karet air di pinggang terhadap kecepatan renang.

Maka dari itu dengan melakukan latihan menggunakan alat bantu swim tether belt secara berulang-ulang dapat membantu dan mempermudah atlet dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada bagi perenang lanjutan, karena dapat meningkatkan kekuatan kayuhan lengan dan tendangan kaki karena pada olahraga renang dalam olahraga prestasi yang dilombakannya adalah kecepatan.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2019) "metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya

dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis”.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2019) “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan”.

Dari pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa metode penelitian eksperimen dapat digunakan dalam penelitian ini, sebab dalam penelitian ini adanya hubungan sebab akibat dan sebuah perlakuan yang diuji cobakan yaitu pemberian treatment berupa latihan menggunakan *swim tether belt* sebagai variabel bebas pada saat latihan renang gaya dada, yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada sebagai variabel terikat pada atlet renang lanjutan shark *aquatic academy* Kota Tasikmalaya.

Menurut Arikunto (dalam Sistiasih, 2019) “populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan menurut Sugiyono (2019) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 12 orang atlet KU-III Shark Aquatic Academy Kota Tasikmalaya.

Sedangkan sampel menurut Arikunto (dalam Sistiasih, 2019) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Penulis mengambil sampel dengan cara sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2019) “sampel yang jenuh adalah sampel yang bila ditambah jumlahnya, tidak akan menambah keterwakilan sehingga tidak akan mempengaruhi nilai informasi yang telah diperoleh”. Alasan mengambil sampling jenuh karena menurut Sugiyono (2019) sampling jenuh sering dilakukan “bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil”. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis menjadikan seluruh populasi sebagai sampel penelitian (sampel jenuh atau total sampling) yaitu sebanyak 12 orang. Tempat pengambilan data tes awal dan tes akhir bertempat di Kolam Renang Kamandara Mangkubumi Kota Tasikmalaya begitu juga pelaksanaan kegiatan latihan atau pemberian perlakuan.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan one group pretest posttest design. One group pretest posttest design merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu melakukan latihan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu *swim tether belt*. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2016) "instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Selanjutnya menurut Sanjaya (2013) "instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian". Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Berdasarkan penjelasan di atas, instrumen yang akan digunakan berdasarkan tes kecepatan menurut Johnson dan Nelson (Nurhasan, 2017) "kecepatan umumnya diukur dengan lari menempuh jarak pendek. Jarak yang melebihi 100 yard biasanya dianjurkan karena oleh faktor daya tahan". Sedangkan menurut Eckert (Nurhasan, 2017) menjelaskan tentang "pengukuran kecepatan pada umumnya adalah lari lurus jarak minimal 30 yard dan maksimal 100 yard". Berdasarkan penjelasan tersebut, instrumen yang akan digunakan berdasarkan peraturan perlombaan yang dirumuskan oleh FINA (Federation Internationale de Nation Amateur) menurut Meizar, Chelvia Ch (2012) nomor perlombaan untuk gaya dada yaitu "50 m, 100 m, dan 200 m untuk mengukur kecepatan dapat diambil dari jarak yang terdekat yaitu 50 m" (hlm.12). Berikut ini adalah penjelasan dari tes kecepatan renang gaya dada :

Tujuan : Mengukur kecepatan renang gaya dada.

Alat yang digunakan : Peluit, Alat tulis pencatatan hasil tes, Stopwatch, Kolam renang

Petunjuk pelaksanaan: Atlet bersiap untuk melakukan renang gaya dada; Pada aba-aba pluit pendek 3 kali atlet berdiri; Pluit panjang 1 kali atlet naik diblok start; Pada aba-aba "take your mark" atlet bersiap untuk melakukan tolakan; Pluit pendek 1 kali atlet melakukan tolakan dan melakukan renang 50 meter gaya dada hingga menyentuh finish yang ditentukan.

Cara menskor : Waktu yang ditempuh oleh atlet mulai dari start hingga menyentuh dinding finish.

HASIL

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, maka dipergunakan uji t, hasil uji t tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	Nilai thitung	Nilai ttabel pada $\alpha = 0,05 (11)$	Hasil
Tes Awal	11,19	1,79	Signifikan
Tes Akhir			

Jadi dari hasil perhitungan didapat $t_{hitung} = 11,19$ dan t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ dan $dk=N-1= 12-1= 1,79$. Ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan berada di daerah penolakan H_0 dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu swim tether belt terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada yang diterapkan pada atlet club renang Shark Aquatic Academy (SAA) Kota Tasikmalaya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis terhadap data dan hasil penelitian dan sesuai dengan hipotesis yang penulis ajukan. Hipotesis menyatakan bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan swim tether belt terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang lanjutan Shark Aquatic Academy Kota Tasikmalaya. Sesuai dengan jawaban terhadap hipotesis yang diajukan hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan Swim Tether Belt terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang lanjutan Shark Aquatic Academy Kota Tasikmalaya Hasil hipotesis tersebut diterima, dimana $t_{hitung} = 11,19$ dan t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ dan $dk= N-1 = 12-1 = 11 = 1,79$ Ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Latihan menggunakan alat bantu swim tether belt lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada. Untuk meningkatkan performa kayuhan lengan dan tendangan kaki renang gaya dada, diduga latihan menggunakan alat bantu swim tether belt dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada dengan penggunaan alat bantu yang tepat dapat membantu dan menghasilkan proses latihan yang maksimal. Hal ini diperkuat oleh pendapat Menurut Olivia Darr (2020), mengemukakan bahwa "A Resistance Belt is one that you straps around you waist, and the tether falls behind you while you're swimming. Swimming tethers are used for resistance training, and allow the swimmer to swim at any pace while staying in place to build strenght". Penggunaan alat bantu tentu harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, penggunaan alat bantu yang tepat terbukti memberikan peningkatan terhadap proses latihan, maka pemilihan media atau alat bantu harus dilakukan dengan memperhatikan kriteria dan tujuan. Alat bantu menurut Diana et al., (2013) "alat bantu merupakan semua alat yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik melakukan perbuatan belajar, sehingga kegiatan belajar menjadi lebih efisien dan efektif, dengan bantuan alat berbagai alat bantu maka pelajaran akan lebih menarik, menjadi konkrit, mudah di pahami, hemat waktu dan tenaga, dan hasil belajar bermkana". Pemilihan alat bantu *swim tether belt* ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Saat latihan menggunakan alat bantu *swim tether belt*, atlet melakukan gerakan renang gaya dada di tempat selama waktu yang telah ditentukan, atlet juga dituntut agar tetap melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan mencapai intensitas latihan

yang telah ditentukan. Latihan menggunakan alat bantu ini juga membuat atlet lebih merasa tertantang, karena pada prosesnya akan semakin ditingkatkan lagi waktu yang harus ditempuh oleh atlet selain itu mereka harus melawan semua tahanan yang ada akan lebih berat sehingga kayuhan lengan dan tendangan kaki akan lebih kuat. Menurut Aji Firmansyah (2017) "dengan adanya tahanan yang dihasilkan dari alat katrol air akan lebih berat sehingga kayuhan lengan dan tendangan kaki akan lebih kuat".

Berbeda dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu swim tether belt latihan akan lebih ringan karena tidak adanya beban atau tahanan pada saat melakukan latihan. Latihan renang tanpa menggunakan alat bantu dapat memberikan efek bosan pada perenang dan juga program latihan kurang bervariasi. Pemanfaatan alat bantu dalam dunia renang diharapkan dapat menjadi solusi dalam upaya memperbaiki dan meningkatkan prestasi para atlet. Sehingga berbagai program latihan untuk atlet bisa dilaksanakan tanpa mengalami hambatan.

Beberapa prinsip latihan yang digunakan pada penelitian ini digunakan dengan tujuan agar latihan yang dilakukan sesuai dengan teori yang ada, selain itu prinsip-prinsip ini juga sebagai acuan dalam program latihan menggunakan swim tether belt yang digunakan pada saat penelitian. Hal ini memperkuat konsep Hidayat (2014) menjelaskan bahwa "prinsip-prinsip latihan merupakan prinsip dasar yang harus dilaksanakan dalam proses pelatihan yang bertujuan untuk peningkatan prestasi. Proses pelatihan merupakan rangkaian perjalanan yang memerlukan waktu yang panjang". Berdasarkan konsep tersebut, maka pelatihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada dilakukan dengan tahapan-tahapan berlatih yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama dan dengan jeda waktu latihan dan istirahat yang seimbang, dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip latihan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini telah terbukti kebenarannya dengan menghasilkan data yang mendukung pada hipotesis dan menunjukkan adanya pengaruh latihan sebelum dan sesudah menggunakan alat bantu swim tether belt terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Dengan melakukan latihan secara intensif sesuai dengan tujuan yang menunjang pada kecepatan sehingga membuktikan adanya perubahan dari segi peningkatan kecepatan dari hasil latihan menggunakan alat bantu swim tether belt terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang lanjutan shark aquatic academy Kota Tasikmalaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan serta pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistika, penulis dapat menyimpulkan latihan menggunakan swim tether belt berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang lanjutan Shark Aquatic Academy Kota Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kencana.
- Arhesa, S. (2020). *Buku Jago Renang*. Tangerang: Media Cemerlang Publishing.
- Badriah, D. L. (2013). *Fisio Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Bafirman, B. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2659>, 41-45.
- Byrne, L. (2023). Does Swimming With A Tether Feel The Same As Swimming. From For Chase The Water: <https://chasethewater.com/what-is-a-swim-harness-examples-included/>
- Darr, O. (2020). What Is A Swim Tether ? Types, Pros & Cons. From From Sunsational Swim School: <https://www.sunsationalswimschool.com/blog/what-is-a-swim-tether>
- Destriana, M. (2021). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Fauzi, R. A. (2019). Pengaruh Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan dan Set Meningkatkan Repetisi Tetap Terhadap Peningkatan Kecepatan Long Pass Pemain Sepakbola Set Of Increase Repetition On The Incre. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(1), 37.
- Firmansyah, A. (2017). Perbandingan Metode Latihan Strechcordz (Katrol Air) Dengan Vertical Board (Papan Vertikal) Terhadap Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta*, 3-15.
- Haller, D. (2015). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harry Dinisa Putra, I. A. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Patriot* 2(1) <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.528>, 246.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ikhvanus Shava, D. W. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *JPES* 6(3), 267.
- Imansyah, F. (2021). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya bebas Pada Atlet PPLPD Kab. Musi Banyuasin. *Journal Penjaskesrek*, 8(2) <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1887>, 443-451.
- Irawan, D. d. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* 1(1), 52.
- Ishak, M. H. (2020). Hubungan Motor Ability dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Pinggung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1) <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.6>, 39-46.

- Kurniawan, E. &. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Sidoarjo Aquatic Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 2.
- Kusnadi, N. d. (2014). *Ilmu Kepeleatihan Dasar, Program Studi Pendidikan Jasmani*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Langga, Z. A. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktek Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Indonesia Performance Journal* 1(1) https://dx.doi.org/10.17977/um_077v1i1_2017_p%25p, 92.
- Lekso, M. F. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tugkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya dada pada Atlet Renang Spectrum Semarang. *Unnes Journal Of Sport Science* 2(1), 3.
- Lema, I. R. (2019). Pentingnya Olahraga dalam Kehidupan Sehari-hari Agar Sehat dan Bugar. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>, 34.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta. 116118.
- Narlan, A. &. (2017). *Statistika Dalam Penjas*. Tasikmalaya.
- Narlan, A. d. (2017). *Didaktik Metodik Pembelajaran Renang*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Nurhasan, &. A. (2017). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Pebrianti, L. L. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada (Eksperiment pada Les Privat Renang Sabian Kota Tasikmalaya) Doctoral dissertation. *Universitas Siliwangi*, 5.
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang di Kota Semarang dengan Penekanan Design Sustainable Architecture. *Canopy: Journal Of Architecture*, 4(2), 2-3.
- Prawirakusuma, M. U. (2019). Kontribusi Power Lengan, Power Tungkai, Daya Apung, dan Fleksibilitas terhadap Renang Gaya Carwl 50 Meter. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 15(1) <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26025>, 28-35.
- Rahmani, M. (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta.
- Sistiasih, V. S. (2019). Permainan Bola Voli. ed. Eko et.al Sistiasih, Vera Septi; Nurhidayat; Sudarmanto. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sugiyono. (2019). *Metedologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyoko, A. &. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2) https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540, 280-292.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Tambunan, A. H. (2020). Makalah Olahraga Renang Adrian.
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2) <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5728>, 59.

Utoro, B. D. (2016). Kontribusi Dorongan Tangan dan Kaki terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Putra Kelas F Angkatan 2014 Jurusan Penjaskesrek UNP Kediri Tahun 2015. *Undergraduate Thesis*, 6.

Wicaksono, G. (2021). Pengembangan Alat Bantu Flying Swimming untuk Pembelajaran Renang Pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 2(1) <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.102>, 152-156.