

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN RENANG JARAK 25 M DAN 50 M
TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 M GAYA RIMAU (*CRAWL*)
PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI RENANG
FKIP UNS TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

Riza Fitriasari¹, Rumi Iqbal Doewes²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
mankol.ajee@gmail.com

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh latihan renang jarak 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) pada mahasiswa putra pembinaan prestasi renang FKIP UNS Tahun Akademik 2015/2016. (2) Latihan yang lebih baik pengaruhnya antara latihan renang jarak 25 meter dan latihan renang jarak 50 meter terhadap kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) pada mahasiswa putra pembinaan prestasi renang FKIP UNS Tahun Akademik 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa putra pembinaan prestasi renang FKIP UNS Tahun Akademik 2015/2016 sebanyak 24 orang. Subjek penelitian dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok I sebanyak 12 orang dan kelompok II sebanyak 12 orang dengan *ordinal pairing*. Dalam penelitian ini kelompok I mendapat latihan renang jarak 25 meter sedangkan kelompok II mendapat latihan renang jarak 50 meter. Teknik pengumpulan data yaitu teknik tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan adalah kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*). Teknik analisis data yang dilakukan dengan analisis statistik, menggunakan uji t pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan yang signifikan antara latihan renang jarak 25 meter dan latihan renang jarak 50 meter terhadap kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) pada mahasiswa putra pembinaan prestasi renang FKIP UNS Tahun Akademik 2015/2016 (t_{hitung} 2,6688 lebih besar dari t_{tabel} 2,201 dengan taraf signifikan 5%). (2) Metode latihan renang 50 meter dengan jarak 25 meter memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan jarak 50 meter dengan peningkatan pada kelompok I yaitu sebesar 6,9625% lebih besar dari pada peningkatan pada kelompok II yaitu sebesar 3,1618%.

Kata kunci: latihan, renang, kecepatan, gaya rimau (*crawl*)

PENDAHULUAN

Renang adalah salah satu cabang olahraga aquatik yang banyak digemari oleh semua kalangan, mulai dari kalangan anak-anak, dewasa, hingga orang tua. Pengertian renang secara umum adalah menggerakkan beberapa

bagian tubuh di dalam air. Renang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan bantuan. Olahraga renang sering kali menjadi pilihan ketika seseorang merasa penat untuk merelaksasikan tubuhnya. Selain itu, renang juga dapat digunakan sebagai terapi untuk penyembuhan

penyakit. Akan tetapi, di sisi lain olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan.

FINA (*Federation Internationale de Natation Amateur*) merupakan federasi olahraga internasional yang membawahi kegiatan olahraga renang dan olahraga air lainnya di seluruh dunia. FINA beranggotakan 128 negara termasuk di dalamnya Indonesia yang diwakili oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Dalam cabang olahraga renang terdapat empat (4) gaya renang yang telah diakui oleh FINA. Gaya-gaya tersebut adalah gaya dada atau sering disebut gaya katak, gaya bebas atau gaya rimau atau gaya *crawl*, gaya kupu atau gaya *dolphin*, dan gaya punggung atau gaya *back crawl*.

Gaya renang yang paling cepat dalam pencapaian waktunya adalah gaya bebas dibandingkan dengan tiga gaya yang lain karena tidak adanya gerakan *recovery* yang cukup lama, sehingga gerakan yang dilakukan baik lengan maupun tungkai yaitu merupakan gerakan yang berkelanjutan. Nomor-nomor perlombaan dalam renang gaya rimau (*crawl*) juga terbanyak jumlahnya dibanding gaya yang lain. Ada nomor jarak pendek (*sprint*) dan juga nomor jarak panjang, renang 50 meter gaya *crawl* merupakan

salah satu nomor perlombaan renang jarak pendek (*sprint*) yang di dalamnya terkandung unsur-unsur kondisi fisik di antaranya daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Salah satu unsur kondisi fisik yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan pencapaian waktu terbaik renang nomor jarak pendek atau *sprint* khususnya 50 meter yaitu *power* yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan (*speed*).

Perkembangan olahraga renang pada saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat khususnya di Indonesia, hal ini ditandai dengan banyaknya klub-klub renang di berbagai pelosok wilayah di Indonesia. Pada satuan pendidikan olahraga renang mulai banyak diperlombakan khususnya pada tingkat mahasiswa. Dengan demikian, klub-klub renang di lembaga pendidikan perguruan tinggi mulai didirikan.

Pada tingkat perguruan tinggi *event* perlombaan olahraga renang diadakan mulai dari tingkat daerah sampai dengan tingkat nasional, tergantung pilihan masing-masing perguruan tinggi. Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) merupakan salah satu perguruan tinggi yang sering mengikuti perlombaan renang antar

perguruan tinggi se-Indonesia. Akan tetapi, walaupun sering mengikuti perlombaan sampai tingkat nasional, sampai sekarang ini Universitas Sebelas Maret belum mempunyai klub renang secara resmi. Hal demikian sangatlah disayangkan karena Universitas Sebelas Maret hanya mempunyai Program Studi khusus olahraga yang di dalamnya terdapat atlet-atlet yang melanjutkan studinya untuk mendapatkan gelar sarjana. Ada dua Program Studi khusus yang memperdalam ilmu keolahragaan yaitu Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Di dalam proses perkuliahan di dua Program Studi tersebut terdapat mata kuliah wajib yang harus dilaksanakan dari semester satu (I) hingga semester delapan (VIII) tanpa terkecuali, mata kuliah tersebut adalah Pembinaan Prestasi. Tujuan dari mata kuliah pembinaan prestasi itu sendiri adalah pencabangan bakat olahraga yang dimiliki mahasiswa dan mahasiswi untuk dikembangkan lebih lanjut agar dapat berprestasi.

Dalam pencabangan bakat terdapat banyak macam cabang olahraga yang dilaksanakan dalam mata kuliah pembinaan prestasi. Salah satunya yaitu pembinaan prestasi renang. Atlet-atlet

yang sering mengikuti perlombaan renang mewakili universitas sebagian besar adalah mahasiswa yang mengikuti pembinaan prestasi tersebut, karena dinilai dari pembinaan itu terdapat potensi lebih yang dapat ditingkatkan lagi untuk lebih berprestasi.

Belum adanya pemahaman tentang program latihan yang baik dan benar menjadikan prestasi renang Universitas Sebelas Maret hanya berada di zona aman saja. Ada banyak program latihan yang digunakan dalam meningkatkan prestasi renang, salah satunya program latihan yang mempertimbangkan jarak. Dalam lintasan renang yang standar ada dua macam model latihan yang mempertimbangkan jarak yang sering digunakan dalam klub-klub untuk meningkatkan prestasi yaitu jarak melebar dan jarak memanjang. Jarak melebar sejauh 25 meter dan jarak memanjang sejauh 50 meter. Kedua model program latihan tersebut menekankan pada latihan kecepatan. Latihan yang diberikan pada mahasiswa dan mahasiswi pembinaan prestasi saat ini menggunakan model latihan jarak memanjang yaitu dengan jarak 50 meter dan termasuk ke dalam latihan daya tahan, sehingga mahasiswa dan

mahasiswi PP renang merasa bosan saat melaksanakan latihan.

Setelah mendapatkan pengalaman latihan di pembinaan prestasi renang FKIP UNS selama 7 semester ini, saya mengamati dan menganalisis, ada permasalahan yang harus dipecahkan. Model latihan yang digunakan dalam pembinaan prestasi renang FKIP UNS selama ini terlalu menekankan pada latihan daya tahan, entah itu pada saat awal semester perkuliahan maupun di saat menjelang akan adanya suatu pertandingan renang. Apalagi sering kali pertandingan yang diadakan mendadak karena keterbatasan informasi atau pun memang acara pertandingannya mendadak.

Dengan demikian, perbedaan latihan harus diperhatikan pada saat persiapan umum dengan persiapan khusus agar prestasi perenang pada pembinaan prestasi renang semakin meningkat. Akan tetapi, dari dua model latihan tersebut belum diketahui mana model yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas khususnya pada nomor 50 meter. Upaya untuk mengetahui model latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan dengan jarak 25 meter dan jarak 50 meter, maka perlu

dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini peneliti memilih gaya rimau (*crawl*) untuk diteliti lebih lanjut karena gaya tersebut yang mempunyai banyak nomor yang diperlombakan. Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh latihan renang jarak 25 meter dan 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) pada mahasiswa putra PP renang FKIP UNS tahun akademik 2015/2016.
2. Metode yang lebih baik pengaruhnya antara latihan renang jarak 25 meter dan 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) pada mahasiswa putra PP renang FKIP UNS tahun akademik 2015/2016.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan

cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan berbeda.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 224). Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) digunakan tes renang gaya rimau (*crawl*) dengan menempuh jarak 50 meter (Berdasarkan pedoman pertandingan PRSI yang berpedoman kepada FINA tahun 2013-2017).

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan pengujian hipotesis. Untuk mencari reliabilitas data dalam penelitian ini yaitu dengan perhitungan statistik sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

(Sudjana, 1996: 47)

Keterangan :

n = Jumlah sampel

r_{xy} = Korelasi antara X dan Y

X = Hasil tes

Y = Hasil re-tes

Σ = Jumlah

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Lilliefors* dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - X}{s}$$

Keterangan:

X_i = variabel masing-masing sampel

X = rata-rata

s = simpangan baku

- 2) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq X_i)$
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(Z_i)$, maka:

$$S(Z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlak nya
- 5) Ambil harga yang paling besar di antara harga- harga mutlak selisih

tersebut. Sebutlah harga terbesar ini
Lo, rumus:

$$Lo = | F(Z_i) - S(Z_i) | \text{ maksimum}$$

Kriteria :

$Lo \leq Lab$: sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

$Lo > Lab$: sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1994:477) rumusnya adalah:

$$F_{(nb-1)(nk-1)} = \frac{vb}{vk}$$

Keterangan :

vb = varians yang lebih besar

vk = varians yang lebih kecil

nb = jumlah subjek dalam distribusi-distribusi yang v-nya lebih besar

nk = jumlah subjek dalam distribusi-distribusi yang v-nya lebih kecil

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995:457) sebagai berikut:

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

Keterangan :

t = Nilai uji perbedaan

Md = Mean perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan

Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut:

$$Md = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan :

D = Perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah pasangan

Persentase peningkatan kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) antara menggunakan metode latihan jarak 25 meter dan jarak 50 meter menggunakan rumus sebagai berikut:

Persentase peningkatan =

$$\frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

MD (*Mean Different*) = *mean posstes* – *mean pretes*

HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data

Deskripsi hasil analisis data hasil tes kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) yang dilakukan pada

kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Rimau (*Crawl*)

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
K1	Awal	12	55.44	14,79
	Akhir		51.58	12,32
K2	Awal		55.98	13,99
	Akhir		54.21	13,68

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes awal dan tes akhir dilakukan dengan mencari reliabilitas. Hasil dari mencari reliabilitas hasil tes awal dan tes akhir kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Ringkasan Hasil Mencari Reliabilitas Data Tes dan *Re-tes* Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes-Retes Awal	0,9758	Tinggi sekali

Tabel 4.3. Ringkasan Hasil Mencari Reliabilitas Data Tes dan *Re-tes* Akhir

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes-Retes Akhir	0,9863	Tinggi sekali

Dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien

korelasi Book Walter yang dikutip Mulyono B (1992:15).

Tabel 4.4. Tabel Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Objektivitas
Tinggi Sekali	0,80-1,0	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi Cukup	0,70-0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Kurang Tidak Signifikan	0,50-0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
	0,30-0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
	0,00-0,29	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Hasil Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) pada mahasiswa putra pembinaan prestasi renang FKIP UNS. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok I dan kelompok II adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{15\%}$
1	12	55.44	14,79	0.1491	0,242
2	12	55.98	13,99	0,1156	0.242

Dari hasil normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K_1) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1491$ yang nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0,258. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K_1) termasuk berdistribusi normal. Adapun dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1156$ yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0,258. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kelompok 2 (K_2) termasuk berdistribusi normal.

Uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok I dan kelompok II adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{t5%}
1	12	200,5342	1,1179	2,82
2	12	179,3888		

Dari uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,1179$. Adapun dengan db = 11 lawan 11, angka $F_{t5\%} = 2,82$, yang ternyata lebih bahwa nilai $F_{hitung} = 1,1179$ lebih kecil dari $F_{t5\%} = 2,82$, karena $F_{hitung} < F_{t5\%}$ maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok I (K_1) dan kelompok II (K_2) memiliki varians yang homogen.

Setelah dilakukan perlakuan yaitu kelompok I diberikan latihan jarak 25 meter gaya rimau (*crawl*) dan kelompok II diberikan latihan jarak 50 meter gaya rimau (*crawl*), kemudian dilakukan uji perbedaan. Hasil uji perbedaan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil penghitungan perbedaan tes awal pada kelompok I dan kelompok II yaitu:

Tabel 4.7. Rangkuman Tes Awal pada Kelompok I dan Kelompok II

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
1	12	55,4442	0,7647	2,201
2	12	55,9808		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-tes* dihasilkan bahwa nilai t_{hitung} pengujian perbedaan pada kelompok I dan kelompok II hasil tes awal adalah sebesar 0,7647 dan $t_{tabel5\%}$

dengan $N = 12$, $db = 12 - 1 = 11$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,201, maka berarti bahwa $t_{hitung} < t_{tabel5\%}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima, maka tes awal pada kelompok I dan kelompok II tidak terdapat perbedaan.

2) Hasil penghitungan perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok I yaitu:

Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes awal dan Tes Akhir pada Kelompok I

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel 5\%}$
Tes awal	12	55,444	3,5671	2,201
Tes akhir	12	51,578		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t*-tes dihasilkan bahwa nilai t_{hitung} pengujian perbedaan hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I hasil tes awal adalah sebesar 3,5671 dan $t_{tabel5\%}$ dengan $N = 12$, $db = 12 - 1 = 11$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,201, maka berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel5\%}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak, maka hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I terdapat perbedaan yang signifikan.

3) Hasil penghitungan perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok II yaitu:

Tabel 4.9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok II

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel 5\%}$
Tes awal	12	55,981	8,9932	2,201
Tes akhir	12	54,213		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t*-tes dihasilkan bahwa nilai t_{hitung} pengujian perbedaan hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok II hasil tes awal adalah sebesar 8,9932 dan $t_{tabel5\%}$ dengan $N = 12$, $db = 12 - 1 = 11$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,201 maka berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel5\%}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak, maka hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I terdapat perbedaan yang signifikan.

4) Hasil penghitungan perbedaan tes akhir pada kelompok I dan kelompok II yaitu:

Tabel 4.10. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada KI dan KII

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel 5\%}$
1	12	51,578	2,6688	2,201
2	12	54,213		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t*-tes dihasilkan bahwa nilai t_{hitung} pengujian perbedaan hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II adalah sebesar 2,6688 dan $t_{tabel5\%}$

dengan $N = 12$, $db = 12 - 1 = 11$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,201, maka berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel5\%}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak, maka hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan yang lebih baik, diadakan penghitungan perbedaan persentase peningkatan pada tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) dalam persen pada kelompok I dan kelompok II yaitu:

Tabel 4.11. Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Rimau (*Crawl*) pada KI dan KII

Kelompok	N	Mean Pre tes	Mean Post-tes	Mean Different	Persentase Peningkatan
1	12	54,44	51,58	3,86	6,9625%
2	12	55,98	54,21	1,77	3,1618%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok I memiliki peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) sebesar 6,9625%. Adapun kelompok II memiliki peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) sebesar 3,1618%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok I memiliki peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) yang lebih baik daripada kelompok II.

Dari uji perbedaan yang dilakukan pada tes akhir antara kelompok I dan kelompok II ternyata dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak karena hasil penghitungan t_{hitung} sebesar 2,6688 maka t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$), karena dengan taraf signifikan 5% diperoleh t_{tabel} sebesar 2, 201, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tes akhir pada kelompok I dan kelompok II.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak 25 M dan Jarak 50 M Gaya Bebas terhadap Kecepatan Renang 50 M Gaya Rimau (*crawl*)

2. Metode latihan kecepatan renang 50 m gaya rimau (*crawl*) dengan jarak 25 m lebih baik dibandingkan dengan metode latihan kecepatan renang 50 m dengan jarak 50 m

terhadap peningkatan kecepatan renang 50 m gaya rimau (*crawl*)

Kelompok I memiliki nilai persentase peningkatan kecepatan 50 meter sebesar 6,9625%, sedangkan kelompok II memiliki nilai persentase peningkatan kecepatan 50 meter sebesar 3,1618%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok I memiliki persentase peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) lebih baik dari pada hasil persentase peningkatan pada kelompok II.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan jarak 25 meter dan latihan jarak 50 meter terhadap kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) pada mahasiswa putra Pembinaan prestasi renang FKIP UNS tahun 2016 (t_{hitung} 2,6688 lebih besar dari t_{tabel} 2, 201 pada taraf signifikan 5%).
2. Peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) dengan

latihan jarak 25 meter memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan dengan jarak 50 meter pada mahasiswa putra pembinaan prestasi renang FKIP UNS tahun 2016. Peningkatan kelompok I (kelompok latihan jarak 25 meter = 6,9625%). Kelompok II (kelompok latihan jarak 50 meter = 3,1618%).

Selanjutnya sehubungan dengan kesimpulan yang diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pelatih dan pembina olahraga khususnya renang di pembinaan prestasi FKIP UNS, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Dalam latihan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*) hendaknya pembina dan pelatih mengkaji dan menerapkan berbagai jenis latihan yang digunakan.
2. Dalam upaya meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya rimau (*crawl*), pembina dan pelatih dapat menggunakan metode latihan dengan jarak 25 meter maupun metode latihan dengan jarak 50 meter sebagai variasi dari program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- FKIP UNS. 2016. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS Press
- Hadi, Sutrisno. 1982. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- _____. 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Purnomo Firdaus dan Desi Anwar. 2000. *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris*. Surabaya : Karya Adbitama.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Setiawan, Tri Tunggal. 2014. *Peraturan Lomba Renang 2013-2017*. Magelang: PRSI Jateng
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idaga Press.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.