Multilateral Journal

Pengaruh latihan hand paddle terhadap peningkatan kecepatan renang 50-meter gaya punggung pada atlet remaj...

Cek Naskah 2

Articles

Lambung Mangkurat University

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3431556544

Submission Date
Dec 3, 2025, 10:19 AM GMT+7

Download Date
Dec 3, 2025, 10:24 AM GMT+7

File Name
7_23524-73729-1-CE.docx

File Size
52.8 KB

7 Pages

2,386 Words

14,681 Characters

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Internet sources
- Publications

Top Sources

0% Internet sources
0% Publications
18% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

0% Internet sources
0% Publications
18% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Student papers
Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya 5%

2 Student papers
Sriwijaya University 5%

3 Student papers
Universitas Negeri Jakarta 3%

4 Student papers
Universitas Pendidikan Indonesia 2%

5 Student papers
Universitas PGRI Palembang <1%

6 Student papers
Universitas PGRI Semarang <1%

7 Student papers
Universitas Musamus Merauke <1%

Pengaruh latihan *hand paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang 50-meter gaya punggung pada atlet remaja perkumpulan renang tirta prima medan

The effect of hand paddle training on increasing the swimming speed of the 50-meter backstroke in adolescent athletes of the tirta prima medan swimming association

Nimrot Manalu[1], Gabby Chintya S[2]
[1,2] Universitas Negeri Medan, Indonesia
Email: nimrot@unimed.ac.id[1], gabbychintya6@gmail.com[2]

ABSTRAK

Renang gaya punggung menjadi peran penting dalam salah satu gaya renang yang dilakukan oleh setiap orang dalam peningkatan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang pengaruh latihan *hand paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang 50-meter gaya punggung pada atlet usia remaja Perkumpulan Renang Tirta Prima Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest Control Group Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang atlet perkumpulan Renang Tirta Prima Medan yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung diperoleh 4,327 sedangkan nilai t tabel diperoleh 1,860 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,002 < 0,05. Hal ini menunjukkan terdapatnya perbedaan pengaruh yang signifikan yang artinya hipotesis diterima, latihan dengan menggunakan *hand paddle* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 50-meter. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan *hand paddle* selama latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya punggung 50-meter.

Kata kunci: Gaya punggung; *hand paddle*; kecepatan.

Backstroke swimming plays an important role in one of the swimming styles performed by everyone in increasing speed. This study aims to find information about the effect of hand paddle training on increasing the speed of 50-meters backstroke swimming in adolescent athletes of the Tirta Prima Medan Swimming Association. The research method used is an experiment with a Pretest-Posttest Control Group Design. The sample used in this study was 20 athletes of the Tirta Prima Medan Swimming Association selected using a purposive sampling technique. The results showed that the calculated t value was 4.327 while the t table value was 1.860 with a significance value of p of 0.002 <0.05. This indicates that there is a significant difference in influence, which means the hypothesis is accepted, training using hand paddles can increase the speed of 50-meters backstroke swimming at a 99% confidence level. Thus, it can be concluded that the use of hand paddles during training has a significant effect on the speed of 50-meters backstroke swimming.

Key words: *Backstroke; hand paddle; speed.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 31 Agustus 2025
Disetujui : 29 November 2025
Tersedia secara *online* Oktober 2025
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i3.23524

Alamat Korespondesi:

Nimrot Manalu
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.
Email: nimrot@unimed.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebagai upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani untuk memperoleh prestasi (Ariestika & Aofal, 2024). Morais et al. (2019) dalam cabang olahraga prestasi renang biasanya dipertandingkan pada tingkat

regional, nasional, dan internasional. Olahraga dapat dilakukan oleh manusia di darat, udara, maupun di air, namun aktivitas olahraga air lebih digemari yaitu renang karena tanpa adanya risiko cedera yang berarti, sehingga menjadi salah satu olahraga terpopuler pada abad ke-19 (Mazzei et al., 2020). Renang masuk ke Indonesia pada tahun 1917 seiring dengan berkembang pesatnya perkumpulan renang. Poerwo Soedarmo mendirikan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) pada tanggal 21 Maret 1951.

Rizkanto dan Rusdiawan (2021) menyatakan bahwa aktivitas air meliputi permainan air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, serta berenang dan aktivitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari seseorang tidak hanya hidup dalam lingkup darat saja, namun ada skalanya seseorang harus mampu dan bertahan hidup ketika berada di dalam air (Jernej et al., 2018). Berenang merupakan aktivitas yang sangat penting dikuasai oleh seseorang untuk melindungi diri saat berada di air, agar tidak terjadi cedera atau kejadian yang tidak diinginkan (Burhaein et al., 2023). Selain untuk menjaga keselamatan atau perlindungan diri, berenang di era modern saat ini juga dimanfaatkan untuk meraih prestasi yang bermanfaat bagi kehidupan individu. Terdapat 4 macam gaya renang yaitu gaya bebas *(freestyle stroke),* gaya dada *(breast stroke)*, gaya punggung *(back stroke)*, dan gaya kupu-kupu *(butterfly stroke)* (dos Santos et al., 2021).

Renang gaya punggung merupakan berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas tetapi posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh (Cohen et al., 2020). Dengan sikap terlentang kekuatan mengapung jauh lebih besar dari pada sikap telungkup, dalam pengambilan nafas juga akan lebih mudah dilakukan karena mulut ada diatas permukaan air (Keiner et al., 2019). Salah satu alat bantu dalam proses melakukan gerakan renang yaitu menggunakan *hand paddle.*

Menurut Adzalika et al., (2019) latihan menggunakan *hand paddle* merupakan jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas dengan latihan renang menggunakan alat peraga atau alat bantu *hand paddle*. Berenang menggunakan alat peraga merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi kecepatan dalam cabang renang gaya bebas, terutama bagi pemula. Kachaunov dan Petrov (2020) menjelaskan bahwa penggunaan *hand paddle* tidak hanya memberikan peningkatan kekuatan dan performa aerobik, tetapi juga dapat berpengaruh pada kinematika renang. Hal ini disebabkan oleh permukaan pendorong, sehingga penggunaan dayung tangan cenderung meningkatkan kecepatan. Alat peraga merupakan bentuk latihan yang sangat efektif untuk renang, terutama gaya bebas karena, alat peraga atau

alat bantu secara bertahap akan mengubah stimulus dalam melakukan renang gaya bebas.

Berdasarkan hasil observasi awal pada atlet usia remaja Perkumpulan Renang Tirta Prima Medan ternyata pada saat melakukan latihan *sprint* 50-meter gaya punggung, masih banyak atlet yang memperoleh hasil waktu kurang memuaskan dalam arti kata lain memiliki keterlambatan dalam peningkatan kecepatan gaya punggung. Penyebabnya dikarenakan saat melakukan gerakan gaya punggung, kayuhan tangan para atlet masih banyak yang belum mampu melakukan teknik dengan benar dan masih banyak yang belum memiliki *power* pada otot lengan. Sehingga, kecepatan renang 50-meter gaya punggung atlet perkumpulan renang Tirta Prima Medan tidak maksimal dan belum mencapai *best time*. Dengan demikian, peneliti menduga bahwa penyebab utama yang menjadi permasalahan ada pada kemampuan kayuhan lengan para atlet pada gaya punggung masih kurang baik.

Penggunaan *hand paddle* memberikan beberapa manfaat, tidak hanya mengembangkan kekuatan otot lengan, *hand paddle* juga dapat membantu mengembangkan teknik berenang. Menurut Cohen et al. (2020) merasakan beban tekanan air saat menarik lengan, kemudian memperbaiki posisi tangan dan menekan air secara maksimal maka kecepatan renang akan bertambah. Saat berenang menggunakan *hand paddle* mungkin akan terasa lebih sulit untuk mendorong air namun harapannya jika dilakukan secara konsisten, maka kekuatan lengan perenang akan berkembang dan jika dipadukan dengan latihan kecepatan maka akan terbentuk kekuatan yang dapat menunjang kondisi fisik perenang sehingga dapat memaksimalkan kecepatan renang gaya punggung (Fischer & Kibele, 2023).

Berdasarkan hal tersebut kebaruan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan sampel dari usia remaja pada perkumpulan renang di medan akan memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *hand paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang 50-meter gaya punggung untuk mendapatkan hasil sebagai referensi berdasarkan komunitas atau perkumpulan renang. Sehingga, kontribusi dari temuan ini nantinya menjadi alternatif yang diharapkan dalam hasil penelitian ini yaitu seberapa besar signifikan dalam penerapan latihan *hand paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang 50-meter gaya punggung dengan menjadi media alat bantu untuk menerapkan metode latihan yang tepat. Dengan demikian tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *hand paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang 50-meter gaya punggung atlet usia remaja di perkumpulan Renang Tirta Prima Medan.

METODE

Metode yang digunakan penelitian ini yaitu eksperimen semu dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design.* Dengan desain penelitian di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 1. Desain penelitian *pretest-posttest control group design*

Kelompok	Tes awal	Perlakuan	Tes akhir
Perlakuan	P1	X	P2
Kontrol	K1		K2

Keterangan:

P1 : Tes awal sebelum diberikan perlakuan menggunakan *hand paddle* pada kelompok perlakuan

K : Tes Awal sebelum diberikan perlakuan tanpa menggunakan *hand paddle* pada kelompok control

X : Penggunaan *hand paddle* terhadap kelompok perlakuan dengan

P2 : Tes Akhir pada kelompok perlakuan.

K2 : Tes Akhir padakelompok kontrol

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 40 orang perkumpulan renang tirta prima Medan. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling at*. Adapun syarat yang digunakan yaitu (1) Kelompok umur II dan III. (2) Menguasai renang gaya punggung. (3) Aktif mengikuti latihan minimal 3 kali dalam seminggu. (4) Berbadan sehat. (5) Merupakan anggota Perkumpulan Renang Tirta Prima Medan. Oleh karena itu, berdasarkan syarat diatas maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet Perkumpulan Renang Tirta Prima Medan yang berjumlah 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes renang gaya bebas yang ditinjau dari waktu tempuhnya, sehingga instrumen dalam penelitian ini penulis gunakan dengan bantuan alat yaitu *stopwatch* untuk mengukur waktu tempuh, dan kolam renang dengan jarak tempuh 50-meter (Febriyanto, 2018). Dengan teknik analisis data yang digunakan yaitu mengunakan uji *independent sample t test* (uji t) dengan bantuan program SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Diperoleh hasil data penelitian dari tes renang 50-meter gaya punggung pada tabel 2 di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan

No	*Pretest*	*Posttest*	Peningkatan
1	34,78	33,05	1,73
2	47,74	45,23	2,51
3	55,52	52,08	3,44
4	38,12	35,29	2,83
5	32,39	31,17	1,22
6	49,29	47,50	1,79
7	38,57	36,25	2,32
8	39,16	37,13	2,03
9	39,32	36,58	2,74
10	51,20	49,69	1,51
Mean	44,45	42,41	2,04

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh kelompok perlakuan rata-rata pada data *pretest* pada tes renang 50-meter gaya punggung yaitu 44,45 sedangkan pada nilai *posttest* diperoleh nilai 42,41. Sehingga diperoleh peningkatan pada rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 2,04.

Tabel 3. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

No	*Pretest*	*Posttest*	Peningkatan
1	39,86	38,11	1,75
2	38,19	35,40	2,79
3	51,18	48,44	2,74
4	38,61	38,03	0,58
5	36,87	33,95	2,92
6	40,14	37,88	2,26
7	38,09	35,62	2,47
8	44,54	44,06	0,48
9	52,29	50,74	1,55
10	52,53	51,18	1,35
Mean	45,34	42,43	2,91

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh kelompok kontrol rata-rata pada data pretest pada tes renang 50-meter gaya punggung yaitu 45,34 sedangkan pada nilai posttest diperoleh nilai 42,43. Sehingga diperoleh peningkatan pada rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 2,91. Selain itu, dibawah ini diperoleh hasil penelitian melalui uji hipotesis menggunakan uji *independent sample t test* (uji t) dengan bantuan program SPSS 23 di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis kelompok perlakuan

Kelompok	*Mean*	*T-test for quality of Mean*			
		T hitung	T tabel	*Sig.*	Selisih
Pretest	44,45				
Posttest	42,41	10,206	1,860	0,001	2,04

Dari hasil analisis uji t, menunjukkan bahwa nilai t hitung adalah 10.206 sedangkan nilai t tabel adalah 1,860 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Karena nilai t hitung 10,206 > t tabel 1,860 dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, ini menunjukkan terdapatnya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa latihan *hand paddle* meningkatkan kecepatan renang 50-meter gaya punggung dapat diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan *hand paddle* memiliki dampak yang signifikan terhadap kecepatan renang 50-meter gaya punggung.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis kelompok kontrol

Kelompok	*Mean*	*T-test for quality of Mean*			
		T hitung	T tabel	*Sig.*	Selisih
Pretest	45,34				
Posttest	42,43	4,327	1,860	0,002	2,91

Dari hasil analisis uji t, diperoleh bahwa nilai t hitung adalah 4,327 sedangkan nilai t tabel adalah 1,860 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,002. Karena nilai t hitung 4,327 > t tabel 1,860 dan nilai signifikansi 0,002 < 0,05, ini menunjukkan terdapatnya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa latihan tanpa *hand paddle* meningkatkan kecepatan renang 50-meter gaya punggung dapat diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan *hand paddle* memiliki dampak yang signifikan terhadap kecepatan renang 50-meter gaya punggung.

Pembahasan

Penggunaan *hand paddle* selama latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter. Peningkatan kecepatan renang 50-meter gaya punggung ini disebabkan oleh penerapan latihan *hand paddle* yang berulang dengan program latihan yang konsisten, meskipun dengan variasi jumlah porsi latihan pada setiap sesi. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajarkan atlet pola latihan yang semakin intensif seiring berjalannya waktu. Selain itu, diterapkan pula program latihan yang bervariasi untuk memperkenalkan atlet pada berbagai jenis latihan, dengan tujuan meningkatkan kecepatan renang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Neuloh et al. (2021) yang menyatakan dalam penelitiannya berpendapat bahwa data menunjukkan bahwa pelatihan menggunakan *hand paddle* memiliki efek yang lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50-meter. Berdasarkan hasil uji-t, diketahui bahwa rata-rata *pretest* adalah 40,17 sedangkan rata-rata *posttest* adalah 38,95 dan nilai t hitung adalah 8,11. Nilai t tabel, pada tingkat signifikansi α = 0,05 df 9 adalah 1,83. Berdasarkan data ini, diketahui bahwa nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel (t hitung > t tabel)

(8,11 > 1,83), sehingga hipotesis yang menyatakan alat bantu *hand paddle* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dapat diterima.

Penggunaan *hand paddle* ini lebih disarankan bagi perenang dengan gaya renang yang baik/stabil (tidak berubah-ubah) (Denny et al., 2025). Jadi penggunaan alat ini diberikan bukan kepada perenang yang baru belajar berenang melainkan perenang pemula yang memiliki kekuatan lengan rendah. Penggunaan *hand paddle* juga disesuaikan dengan usia, ukuran, dan tujuan setiap latihan (Iyakrus et al., 2023). Saat berenang dengan *hand paddle*, mendorong air akan terasa lebih berat dan harapannya jika hal ini dilakukan secara terus-menerus, kekuatan perenang akan terlatih dan bila dikombinasikan dengan latihan kecepatan, terbentuklah kekuatan untuk menunjang kondisi fisik perenang sehingga dapat memaksimalkan kecepatan renang gaya bebas (Valent et al., 2025). Menurut Putera dan Rochmania (2022) tujuan latihan dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* adalah untuk meningkatkan kecepatan hal ini dikarenakan adanya permukaan yang mendorong, sehingga penggunaan *hand paddle* cenderung dapat meningkatkan kecepatan yang sangat efektif untuk renang, alat peraga atau alat bantu secara bertahap akan mengubah stimulus dalam melakukan renang gaya bebas sehingga akhirnya kecepatan renang atlet pemula.

Dengan demikian keterbatasan dalam penelitian ini yaitu menggunakan sampel yang masih sedikit dikalangan perkumpulan renang, perlu adanya penggunaan sampel yang lebih banyak agar memiliki hasil yang lebih baik untuk dampak kedepannya. Kontribusi dalam penelitian ini juga membantu erkumpulan Renang Tirta Prima Medan yang belum mengetahui pentingnya alat bantu dalam melakukan gerakan renang dan juga menjadi acuan metode latihan alat bantu *hand paddle* yang nantinya dapat menjadi prestasi renang yang dikembangkan secara optimal karena pada hakikatnya setiap orang memiliki karakter untuk berkompetisi dan berlomba untuk senantiasa berprestasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdaapt perbedaan pengaruh yang signifikan yang artinya hipotesis diterima, latihan dengan menggunakan *hand paddle* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 50-meter. Temuan dalam penelitian ini adalah terciptanya metode latihan *hand paddle* yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung. Implikasi dari penelitian ini yaitu latihan menggunakan *hand paddle* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 50-meter.