

Pengaruh Latihan *Two Beat Kick* terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Pemula di Club Asri “Academy Swimming Riau”

Yogi Hendro¹, Ardiah Juita², Syahriadi³
Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga FKIP, Universitas Riau¹²³,
yogi.hendro5830@student.unri.ac.id¹, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id²,
syahriadi@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Two Beat Kick* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas pada atlet pemula di Club Asri “Academy Swimming Riau”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest–posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pemula yang tergabung di Club Asri “Academy Swimming Riau”, dengan jumlah sampel sebanyak 9 orang atlet pemula yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa tes renang 50 meter gaya bebas yang diukur berdasarkan waktu tempuh sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa latihan *Two Beat Kick* selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali per minggu. Teknik analisis data menggunakan uji *t* berpasangan untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *post test* meningkat dengan rata – rata sebesar 0,310 dengan nilai signifikansi $0,95 > 0,05$ yang juga menunjukkan data berdistribusi normal. Dan berdasarkan uji *t* berpasangan didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Two Beat Kick* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan renang 50 meter gaya bebas pada atlet pemula di Club Asri “Academy Swimming Riau”.

Kata Kunci: Latihan, *Two Beat Kick*, Renang 50 Meter, Gaya Bebas, Club ASRI

Abstract

This study aimed to determine the effect of Two Beat Kick training on the 50-meter freestyle swimming performance of beginner athletes at Club Asri “Academy Swimming Riau.” The research method used was an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The population of this study consisted of all beginner athletes who were members of Club Asri “Academy Swimming Riau,” with a total sample of 9 beginner athletes, selected using the total sampling technique. The research instrument was a 50-meter freestyle swimming test, measured based on the time achieved before and after the treatment. The treatment consisted of Two Beat Kick training conducted for 4 weeks with a frequency of 4 sessions per week. Data analysis was performed using a paired sample t-test to determine differences between pretest and posttest results. The results showed that the posttest scores increased with an average improvement of 0.310, with a significance value of $0.95 > 0.05$, indicating that the data were normally distributed. Furthermore, the paired sample t-test revealed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted. Therefore, it can be concluded that Two Beat Kick training has a significant effect on improving 50-meter freestyle swimming performance among beginner athletes at Club Asri “Academy Swimming Riau.”

Keyword: Training, *Two Beat Kick*, 50-Meter Freestyle Swimming, ASRI Swimming Clu

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi kesehatan, setiap orang dapat melakukan aktivitas olahraga baik di darat, di air maupun di udara. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kesehatannya seperti bola basket, bola voli, lari, tenis, bulutangkis, sepak bola, renang, arung jeram dan sebagainya. Dewasa ini olahraga renang telah mengalami banyak perkembangan sesuai dengan tujuannya masing-masing baik itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk rekreasi maupun untuk tujuan prestasi. Olahraga renang memiliki banyak manfaat, antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Berenang merupakan sebuah kegiatan yang tidak lazim bagi manusia, dikarenakan kegiatan ini dilakukan di air, tidak pada tempat dimana manusia berada. Namun keterampilan berenang telah ada sejak zaman dahulu kala baik sebagai alat bertahan di alam, beladiri dan berburu. Hal ini dibuktikan dari simbol yang merupakan peninggalan mesir kuno berupa hieroglyph pada masa 3000 tahun sebelum masehi. Hal ini juga diperkuat dengan adanya lukisan-lukisan tentang berenang di air dari peninggalan bangsa Pompei di Italia. Bahkan pada era kejayaan Yunani, renang menjadi salah satu hal yang penting karena banyak terdapat pesta air yang telah menjadi budaya. Renang juga menjadi salah satu kurikulum dalam pendidikan tentara Yunani sejak lama. Pada sekitar tahun 1800-an di Jerman dan Australia, mulai timbul kolam-kolam renang umum dan renang masuk dalam kurikulum pendidikan di sekolah-sekolah ke tentaraan. Seiring dengan perkembangan waktu, renang menjadi sebuah keterampilan yang diajarkan secara luas dan mulai ada perkumpulan-perkumpulan renang.

Olahraga renang telah banyak mengalami perkembangan perubahan sesuai dengan tujuannya masing-masing baik itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk rekreasi maupun untuk tujuan prestasi. Olahraga renang memiliki banyak manfaat, antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi. Sebagaimana yang dimuat di dalam

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Harmoko & Sovensi, 2021).

Renang termasuk salah satu cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terlihat dengan adanya pengiriman atlet renang pada even perlombaan atau pertandingan renang ditingkat daerah, nasional, dan internasional. Olahraga prestasi khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal, sehingga perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat. Hal ini hampir dilakukan di semua negara termasuk di negara Indonesia yang berusaha keras melakukan pembinaan atlet renang sejak usia dini. Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh bibit atlet renang yang berbakat dan berpotensi, pemantauan bakat harus mulai dilakukan sejak dari usia dini. Pemantauan ini dapat bermanfaat untuk mengetahui bakat atlet untuk dibina lebih lanjut.

Renang adalah olahraga yang memadukan kekuatan, teknik, dan ketahanan fisik, sehingga sangat diminati oleh banyak kalangan, mulai dari atlet profesional hingga pemula. Dalam kompetisi renang, terdapat berbagai jenis lomba yang dipertandingkan, seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, dengan jarak yang bervariasi mulai dari 50 meter hingga 1500 meter. Setiap gaya memiliki teknik dan strategi yang berbeda, sehingga memerlukan pendekatan latihan yang spesifik untuk mencapai performa optimal. Namun, untuk mencapai performa puncak, khususnya dalam renang gaya bebas, seorang atlet perlu menguasai teknik yang benar serta menjalani latihan yang tepat.

Pada olahraga renang prestasi, sering diadakan perlombaan pada tingkat daerah, Nasional, sampai Internasional. Kejuaraan renang yang sering diselenggarakan seperti Pekan Olahraga Kota (PORKOT), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS), KEJURNAS, Pekan Olahraga Nasional (PON), ASIAN GAMES, Olimpiade dan masih banyak lainnya. Dewasa ini banyak klub renang yang mulai membina atlet usia dini hingga dewasa yang mengarah untuk mencapai prestasi. Renang juga salah satu olahraga individu yang bersifat terukur dan waktu menjadi penentu prestasi atlet. Dalam renang terdapat 4 gaya yang diperlombakan dalam kejuaraan, yaitu 1) Gaya bebas (Free Sytle), 2) Gaya bebas (Breast Stroke), 3) Gaya punggung (Back Stroke)

dan 4) Gaya kupu-kupu (Butterfly Stroke).

Dalam penelitian kali ini penulis mengambil gaya bebas, 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.

Salah satu masalah yang dihadapi dalam pengembangan atlet renang adalah kurangnya pemahaman tentang teknik dasar dan variasi latihan yang efektif. Banyak atlet pemula yang mengalami kesulitan dalam menguasai gerakan yang benar, yang dapat menghambat perkembangan mereka. Selain itu, kurangnya inovasi dalam metode latihan sering kali menyebabkan kebosanan dan penurunan motivasi, yang berdampak negatif pada hasil latihan. Hal ini menjadi tantangan bagi pelatih untuk menciptakan program latihan yang tidak hanya efektif, tetapi juga menarik dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

Salah satu inovasi dalam pembinaan teknik renang adalah penggunaan alat bantu seperti karet atau resistance band untuk melatih otot-otot dan meningkatkan efektivitas gerakan. Studi terbaru oleh Kurnia Rusli dan Andi Nur Abadi (2022) membuktikan bahwa latihan berdiri menggunakan karet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Hal ini membuka peluang besar bagi pelatih untuk mengadopsi metode latihan yang tidak hanya meningkatkan kekuatan, tetapi juga membantu atlet memahami gerakan yang optimal.

Tidak hanya itu, penggunaan resistance band juga mendapat perhatian dari berbagai kalangan pelatih dan peneliti olahraga. Nilhakim (2022) mengungkapkan bahwa latihan resistance band dapat membantu atlet renang gaya kupu-kupu untuk meningkatkan kecepatan 50 meter dengan lebih cepat dan efisien. Resistance band memungkinkan atlet melakukan gerakan resistensi yang menargetkan otot-otot kunci dalam renang, sehingga gerakan menjadi lebih powerful dan terkoordinasi. Ini sangat penting terutama bagi atlet pemula yang membutuhkan pembentukan teknik dan kekuatan secara simultan agar dapat berkembang dengan maksimal.

Selain alat bantu, variasi latihan juga sangat penting dalam menciptakan atlet renang yang mumpuni. Penelitian oleh Prastiwi et al. (2022) menyoroti efektivitas latihan

interval untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas 50 meter pada atlet pelajar. Latihan interval diketahui mampu meningkatkan daya tahan dan ekslosifitas gerakan, memaksimalkan proses adaptasi tubuh terhadap latihan intensitas tinggi. Dengan memasukkan berbagai variasi latihan, atlet tidak hanya mengasah kemampuan fisik mereka, tetapi juga membangun mental dan motivasi yang kuat untuk terus berkembang.

Dalam pengembangan atlet pemula, program pembelajaran yang terstruktur sangat dibutuhkan. Badruzaman dan Yudha M. Saputra (2020) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran renang selama delapan minggu secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan dasar renang gaya bebas secara signifikan. Latihan berjenjang yang berfokus pada teknik dasar seperti mengapung, meluncur, dan koordinasi tangan-kaki membentuk fondasi penting bagi atlet pemula untuk melangkah ke jenjang latihan yang lebih kompleks. Ini menjadi bukti bahwa fondasi teknik yang kuat adalah kunci utama menuju keberhasilan dalam renang.

Pentingnya inovasi dalam latihan juga didukung oleh penelitian Nur'aeni, Rustandi, dan Arhesa (2023) yang menunjukkan bahwa latihan variasi dapat secara drastis meningkatkan keterampilan renang gaya bebas untuk atlet pemula. Latihan monoton sering kali menyebabkan kebosanan dan penurunan motivasi, berbeda dengan latihan yang beragam yang memberikan tantangan baru dan membuat latihan menjadi lebih menarik. Dengan pendekatan latihan yang kreatif dan bervariasi, atlet pemula akan merasa lebih tertantang dan antusias, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil latihan dan prestasi.

Metode drill seperti side kick drill dan vertical kick drill juga menjadi perhatian dalam meningkatkan performa renang. Studi oleh Adriansyah, Herywansyah, dan Totong Umar (2023) membandingkan pengaruh kedua metode ini terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas. Hasil penelitian mereka menegaskan bahwa pemilihan metode drill yang tepat sangat bergantung pada kebutuhan dan kondisi atlet, serta tujuan latihan. Pendekatan sistematis untuk memilih metode latihan terbaik akan menghasilkan peningkatan performa yang optimal dan mencegah cedera yang bisa terjadi akibat latihan yang tidak sesuai.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini menyatukan gagasan bahwa untuk meningkatkan kecepatan dan keterampilan renang gaya bebas pada atlet pemula, diperlukan kombinasi latihan teknik, variasi latihan, serta penggunaan alat bantu seperti resistance band. Dalam lingkup Club ASRI Pekanbaru, hal ini menjadi sangat relevan mengingat banyak atlet pemula yang membutuhkan pendekatan latihan yang efektif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan menerapkan metode latihan yang

terbukti secara ilmiah ini, pelatih dapat membantu atlet tidak hanya mencapai kecepatan renang yang lebih baik, tetapi juga mengembangkan potensi fisik dan teknis secara menyeluruh.

METODE

Berdasarkan penelitian ini maka desain yang akan digunakan adalah pre-experimental merupakan rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji (Sugiyono, 2015). Adapun jenis rancangan yang akan digunakan yaitu penelitian *one group pretest-posttest design*, Pada desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diteliti, yaitu dengan memberikan tes awal (*pretest*) terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir (*posttest*). Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini melibatkan dua kelompok subjek yang diteliti, yaitu dengan memberikan tes awal (*pretest*) terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir (*posttest*).

Penelitian ini dilakukan di Klub Renang Academy Swimming Riau (ASRI) pekanbaru. *Pretest* dan *posttest* di laksanakan di kolam renang Bangau Pekanbaru. Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 5 Minggu. Frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 4 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 16 kali. Menurut Sugiyono (2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Sebagai populasi dalam penelitian ini Renang Academy Swimming Riau (ASRI) pekanbaru yang berjumlah 9 anak. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2018) apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 9 orang (*total sampling*). Lanjut menurut (S Arikunto, 2021) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 9 orang.

Instrumen penelitian adalah "Alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan dalam penelitian dengan satu metode". Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes awal berupa renang *sprint* gaya bebas dengan jarak 50 meter dan di ambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch* dan tes akhir berupa renang *sprint* gaya bebas dengan jarak 50 meter dan diambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini data yang diperoleh menggunakan metode penelitian eksperimen, dengan pengumpulan data menggunakan tes renang gaya bebas 50 meter. Dimana sampel diharuskan melakukan *pree-test* sebagai tes awal kemudian melakukan *treatment*, yaitu latihan variasi *two beat kick* selama 16 kali pertemuan dan melakukan *post test* sebagai penilaian terakhir. Data yang di ambil berjumlah 9 orang dari atlet ASRI Club Pekanbaru. Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini adalah latihan variasi *two beat kick* (X) sebagai variabel bebas, sedangkan *renang gaya bebas 50 M* (Y) sebagai variabel terikat.

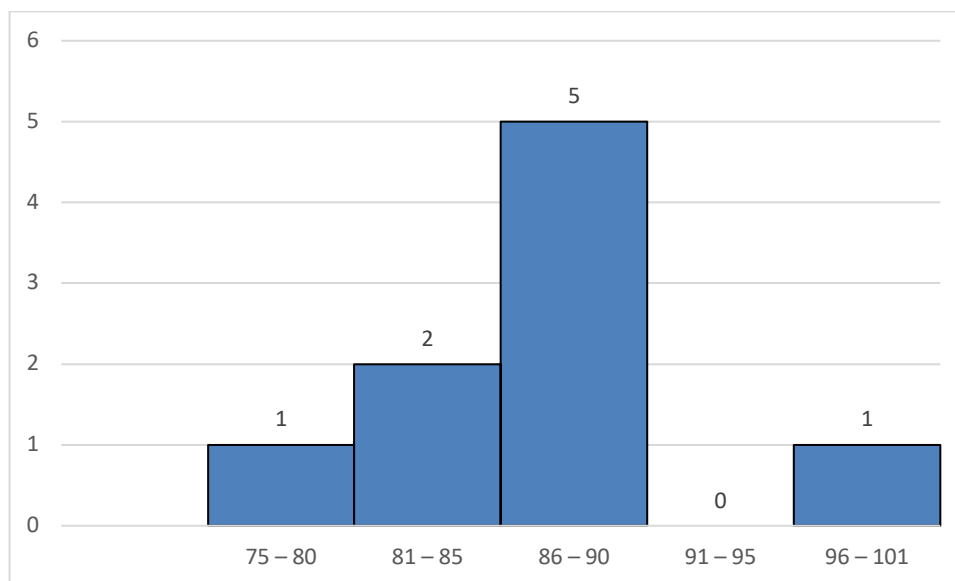
1. Analisis data *pree-test* renang gaya bebas 50M

Sebelum dilakukan latihan variasi *two beat kick* atlet harus melakukan *pree-test* berupa tes renang gaya bebas 50M,

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree-test* Renang gaya bebas 50M

Interval Kelas (detik)	Frekuensi
75 – 80	1
81 – 85	2
86 – 90	5
91 – 95	0
96 – 101	1
Jumlah	9

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, hasil *pree-test* dengan jumlah 9 sampel, terdapat 1 sampel yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 75 – 80, terdapat 2 sampel yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 81 – 85, terdapat 5 sampel yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 86 – 90, terdapat 1 sampel yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 96 – 101. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 1 Histogram Distribusi Frekuensi *Pre – Test*

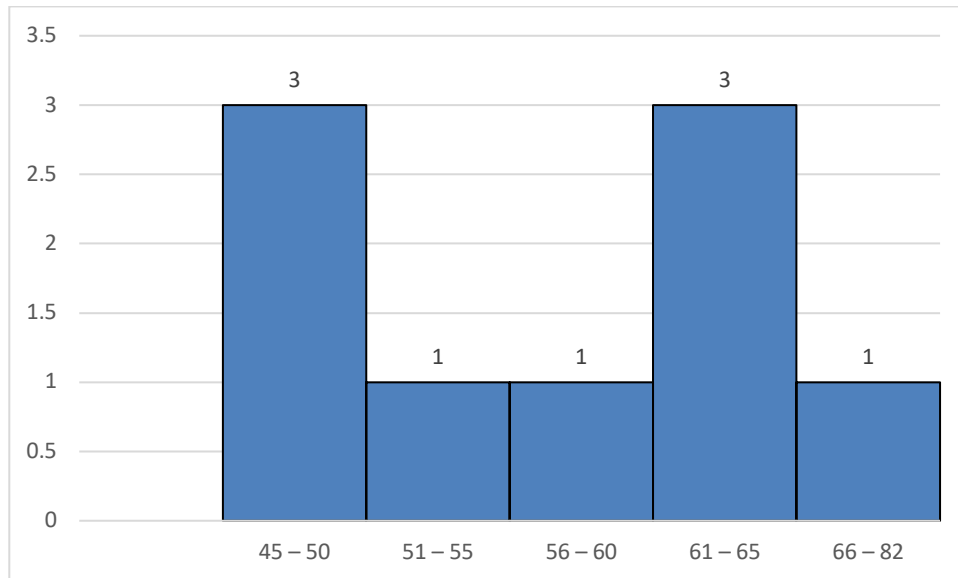
2. Analisis data *post-test* renang gaya bebas 50M

Setelah dilakukan latihan variasi *two beat kick* atlet harus melakukan *post-test* berupa tes renang gaya bebas 50 meter, maka berikut ini adalah analisis data *post-test* yang di dapatkan :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pre-test* Renang gaya bebas 50M

Interval Kelas (detik)	Frekuensi
45 – 50	3
51 – 55	1
56 – 60	1
61 – 65	3
66 – 82	1
Jumlah	9

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, hasil *post-test* dengan jumlah 9 sampel, terdapat 3 sampel yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 45-50, terdapat 1 sampel yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 51 – 55, terdapat 1 sampel yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 56 – 60, dan terdapat 3 orang yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 61 – 65, dan terdapat 1 orang yang memiliki renang gaya bebas 50M pada kelas interval 66 – 62. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 2 Histogram Distribusi Frekuensi *Post - Test*

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis dari sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan *Shapiro-Wilk*, karena sampel berjumlah < 50 . Uji normalitas akan dibantu menggunakan SPSS versi 25 *for windows*, dengan syarat nilai signifikansi $> 0,05$ data bisa dikatakan normal dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data bisa dikatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* pada data test *vertical jump* dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 Uji Normalitas Data Hasil Test renang gaya bebas 50M

Variabel	Statistik Shapiro–Wilk	Sig. (p)	Keterangan
Pretest Renang 50 m	0,93	0,05	Normal
Posttest Renang 50 m	0,95	0,05	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro wilk*, dapat dijelaskan seperti berikut :

- a) Hasil uji normalitas data *pre-test* menggunakan *shapiro-wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,93.
- b) Hasil uji normalitas data *post-test* menggunakan *shapiro-wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,95.

Berdasarkan nilai signifikansi dari hasil uji normalitas dengan menggunakan *shapiro-wilk*, dapat disimpulkan bahwa data hasil *pre test* dan *post*

test berdistribusi normal, karena nilai signifikansi dari kedua data tersebut $> 0,05$.

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan two beat kick terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas pada atlet pemula di Club Asri Pekanbaru. Teknik uji hipotesis yang digunakan adalah uji – t berpasangan, yang membandingkan hasil *pree-test* dan *post-test* dalam 1 kelompok.

Tabel 4.8 Tabel *Paired Sample Test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pree Test - Post Test	0,4777	0,24	0,279	-5,985	-4,743	8,27	8	0,000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dapat diketahui dan dijelaskan seperti berikut :

- Nilai rata-rata selisih (*mean difference*) adalah 0,4777, artinya nilai *post test* meningkat dari hasil *pree test*.
- Nilai $T_{hitung} = 8,27$ dengan derajat kebebasan (df) = 8
- Nilai signifikansi (sig.2-tailed) sebesar 0,000

Kriteria pengambilan keputusan dalam *paired sample test* adalah sebagai berikut :

- Jika Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_1 diterima.
- Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_1 ditolak.

Karena nilai signifikansi = 0,000 (lebih kecil dari 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_1 dapat diterima yang artinya, Adanya peningkatan yang signifikan antara Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai t hitung = 8,27 dengan p-value = 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Secara statistik, hasil ini membuktikan bahwa latihan Two Beat Kick memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kemampuan renang 50 meter gaya bebas.

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran pretest kemampuan renang 50 meter gaya bebas pada atlet pemula Club ASRI “Academy Swimming Riau” menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki waktu tempuh yang relatif lama. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram pretest, mayoritas atlet berada pada interval waktu **86–90 detik**, bahkan terdapat atlet dengan waktu tempuh mencapai **lebih dari 100 detik**. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan renang awal atlet pemula masih berada pada kategori **sedang hingga rendah**.

Secara teknis, kondisi ini mengindikasikan bahwa atlet pemula belum memiliki **efisiensi gerakan kaki dan koordinasi tubuh yang optimal**. Dalam renang gaya bebas, peran gerakan kaki sangat penting sebagai penunjang keseimbangan dan stabilitas tubuh di air. Menurut **Maglischo (2003)**, gerakan kaki pada gaya bebas berfungsi untuk menjaga posisi tubuh tetap streamline serta membantu mempertahankan kecepatan renang, meskipun kontribusi utama dorongan berasal dari gerakan lengan.

Hasil pretest yang cenderung lambat juga dapat disebabkan oleh belum optimalnya **ritme tendangan kaki**, pernapasan, serta koordinasi antara gerakan tangan dan kaki. Atlet pemula umumnya masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan ritme renang secara konsisten sepanjang jarak 50 meter. Hal ini sejalan dengan pendapat **Bompa & Buzzichelli (2019)** yang menyatakan bahwa atlet pemula masih berada pada tahap adaptasi motorik, sehingga gerakan yang dilakukan belum efisien dan masih boros energi.

Dengan demikian, hasil pretest memperkuat asumsi bahwa atlet pemula memerlukan **latihan teknik dasar yang spesifik**, terutama latihan yang berfokus pada gerakan kaki untuk meningkatkan efisiensi dan koordinasi renang gaya bebas.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan Two Beat Kick, hasil posttest menunjukkan adanya **penurunan waktu tempuh yang signifikan** pada hampir seluruh atlet. Distribusi frekuensi posttest memperlihatkan pergeseran data ke interval waktu yang lebih cepat, dengan sebagian besar atlet berada pada rentang **45–65 detik**. Bahkan, dua atlet mampu mencapai waktu **45 detik**, yang menunjukkan peningkatan performa yang sangat baik.

Perubahan distribusi data ini diperkuat oleh bentuk histogram posttest yang menunjukkan konsentrasi data pada waktu yang lebih singkat. Hal ini menandakan bahwa latihan Two Beat Kick mampu memperbaiki kemampuan renang atlet secara menyeluruh, tidak hanya pada satu atau dua individu, tetapi hampir pada seluruh sampel penelitian.

Secara fisiologis dan biomekanis, latihan Two Beat Kick melatih **ritme tendangan kaki yang sinkron dengan gerakan lengan**, sehingga penggunaan energi menjadi lebih

efisien. Menurut **Toussaint & Truijens (2005)**, efisiensi renang sangat ditentukan oleh kemampuan perenang dalam meminimalkan hambatan air (drag) dan mengoptimalkan koordinasi antarsegmen tubuh. Latihan Two Beat Kick membantu perenang mempertahankan posisi tubuh horizontal, sehingga hambatan air berkurang dan kecepatan renang meningkat.

Selain itu, latihan ini juga meningkatkan **kekuatan dan daya tahan otot tungkai**, yang berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh selama berenang. Hal ini sejalan dengan pendapat **Sukadiyanto (2011)** yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram dan berulang akan meningkatkan kemampuan fisik spesifik sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dilatih.

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai **t hitung = 8,27** dengan **p-value = 0,000 (< 0,05)**, yang berarti terdapat **perbedaan yang signifikan** antara hasil pretest dan posttest. Secara statistik, hasil ini membuktikan bahwa latihan Two Beat Kick memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kemampuan renang 50 meter gaya bebas.

Two Beat Kick merupakan pola tendangan kaki dalam renang gaya bebas yang dilakukan **dua kali dalam satu siklus gerakan lengan**. Pola ini banyak digunakan untuk jarak pendek hingga menengah karena lebih hemat energi dibandingkan six beat kick. Menurut **Maglischo (2003)**, two beat kick sangat efektif untuk meningkatkan efisiensi renang, terutama bagi perenang pemula yang masih belajar mengatur koordinasi gerak.

Hasil penelitian ini mendukung teori tersebut, karena setelah latihan Two Beat Kick, atlet menunjukkan peningkatan waktu tempuh yang signifikan. Dengan koordinasi yang lebih baik, atlet mampu berenang lebih cepat tanpa meningkatkan kelelahan secara berlebihan. Pendapat ini juga diperkuat oleh **Costill et al. (2012)** yang menyatakan bahwa latihan teknik yang menekankan koordinasi dan efisiensi gerak sangat efektif untuk meningkatkan performa renang, khususnya pada atlet pemula.

SIMPULAN

Hasil *pree test* pada sampel menunjukkan rata – rata sebesar 0,066 dengan nilai signifikansi $0,93 > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal. Dan setelah diberikan *treatment*, hasil *post test* meningkat dengan rata – rata sebesar 0,310 dengan nilai signifikansi $0,95 > 0,05$ yang juga menunjukkan data berdistribusi normal. Dan berdasarkan uji t berpasangan didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan two beat kick terhadap kemampuan renang 50 meter gaya bebas pada atlet pemula di Club Asri Pekanbaru

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, A., Herywansyah, H., & Umar, T. (2023). Perbandingan pengaruh side kick drill dan vertical kick drill terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(2), 120–128.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Badruzaman, B., & Saputra, Y. M. (2020). Pengaruh pembelajaran renang selama delapan minggu terhadap peningkatan kemampuan dasar renang gaya bebas untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(1), 1–9.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Costill, D. L., Maglischo, E. W., & Richardson, A. B. (2012). *Handbook of sports medicine and science: Swimming*. Wiley-Blackwell.
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis teknik renang gaya bebas pada atlet renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 22–28.
- Kurnia Rusli, & Andi Nur Abadi. (2022). Perbedaan pengaruh latihan berdiri menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 85–93.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Nilhakim. (2022). Pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet Ocean Club Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 30–38.
- Nur'aeni, N., Rustandi, R., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan renang gaya bebas pada atlet pemula. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 15(1), 55–64.
- Prastiwi, D., Ratimiasih, Y., Royana, I. F., & Zhannisa, U. H. (2022). Pengaruh latihan interval terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 134–142.
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. Macmillan.
- Subagyo. (2015). *Belajar berenang bagi pemula*. UNS Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). *Prinsip-prinsip latihan dalam keolahragaan*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 119–132
- Toussaint, H. M., & Truijens, M. (2005). Biomechanical aspects of peak performance in human swimming. *Animal Biology*, 55(1), 17–40.