

**PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU
KICKBAND TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG
GAYA DADA 50 METER PADA ATLET WOMEN SWIMMING
CLUB (WSC) KOTA PADANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh Gelar Sarjana pendidikan



ISMAL ARIF

NIM: 19087092

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu Kick Band
Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter
Pada Atlet Women Swimming Club (Wsc) Kota Padang

Nama : Ismal Arif

NIM/BP : 19087092

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

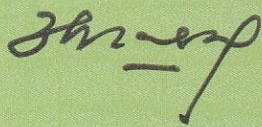
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Mei 2026

Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP.1963311041987031002

Dosen Pembimbing



Romi Mardela, S.Pd. M.Pd
NIP. 198503052012121001

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu Kick Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Women Swimming Club (Wsc) Kota Padang
Nama : Ismal Arif
NIM/BP : 19087092
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , 20 Mei 2026

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

1



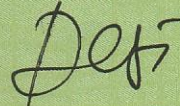
Anggota : Dr. Pringgo Mardesia, S.Pd., M.Pd

2



Anggota : Desi Purnama Sari S.Pd., M.Pd.

3



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu *Kickband* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Yang membuat pernyataan



Ismal Arif
NIM. 19087092

ABSTRAK

Ismal Arif. 2026. Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu Kick Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kecepatan renang gaya dada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang akibat lemahnya kekuatan otot tungkai dan teknik gerakan kaki yang belum efisien. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu kick band terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50meter.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test dan post-test, melibatkan 7 atlet sebagai sampel dengan pemberian treatment sebanyak 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test berbantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata waktu pre-test sebesar 52,119 detik menjadi 47,09 detik pada post-test, dengan peningkatan sebesar 9,92%. Nilai Sig. (2-tailed) $0,004 < 0,05$ dan t hitung $4,487 > t$ tabel 2,447, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat bantu kick band terbukti berpengaruh meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50meter melalui penguatan otot tungkai dan perbaikan efisiensi teknik gerakan kaki atlet.

Kata Kunci: Kick Band, Kecepatan Renang, Gaya Dada

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Kick Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang " ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, saran, dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung. Penulis hanya bisa menyampaikan terima kasih serta memberikan doa yang tulus dari hati yang paling dalam, semoga Allah SWT mencurahkan berkat-Nya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini terkhusus penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada 1. Kedua orang paling berharga, orang tua saya, Ayah: Riswandi dan Ibu: Defi Yuspita yang selalu mendoakan, mendidik, mendampingi, dan memberikan motivasi kepada saya sampai saat ini dalam memberikan kontribusi dalam penyelesaian proposal ini. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Romi Mardela, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal ini.

2. Bapak Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd dan Ibuk Desi Purnama Sari, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji yang selalu memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Dr. Masrun, M. Kes, AIFO sebagai Kepala Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan S. Pd, M. Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
5. Seluruh staf pengajar Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Terimakasih Kepada Keluarga saya, Yang Telah Mendoakan dan memberikan support dalam memberi motivasi dan dukungan dalam penulisan skripsi.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.
8. Kepada pengurus dan pelatih Women Swimming Club (WSC) Kota Padang yang telah memberikan bantuan fasilitas dalam melaksanakan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
9. Serta kepada teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan proposal ini. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada

semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, Mei 2026

Ismal Arif

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
B. Penelitian Yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berfikir.....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	56
B. Hasil analisis data.....	57
C. Uji Prasyarat.....	59

D. Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test).....	60
E. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAM DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
C. Implikasi Hasil Penelitian	75
D. Keterbatasan Penelitian.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar. 1 Renang Gaya Bebas.....	17
Gambar. 2 Renang Gaya Punggung	18
Gambar. 3 Renang Gaya Kupu-kupu	19
Gambar. 4 Renang Gaya Dada	20
Gambar. 5 Posisi badan pada renang gaya dada	21
Gambar. 6 Posisi Gerakan Tangan Gaya Dada	22
Gambar. 7 Otot Lengan Dan Tangan.....	23
Gambar. 8 Tungkai dan Kaki Gaya Dada.....	25
Gambar. 9 Otot Tungkai dan Kaki Gaya Dada	26
Gambar. 10 Karet Resistance Band.....	36
Gambar. 11 Kerangka Konseptual	43
Gambar. 12 Histogram hasil Pre Test peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet women swimming club (WSC) Kota Padang.....	58
Gambar. 13 Histogram Hasil Tes akhir (Post-test) peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet women swimming club (WSC) Kota Padang.....	59
Gambar. 14 Latihan menggunakan kick band pada Kelompok Eksperiment	70

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. One Groups <i>Pretest-Posttest</i> Design	41
Tabel 2. Populasi atlet di klub renang Women Swimming Club (WSC) Kota Padang.....	43
Tabel 3. Sampel atlet di klub renang Women Swimming Club (WSC) Kota Padang.....	51
Tabel 4. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok ekperiment.....	51
Tabel 5. Analisis deskriptif data <i>Pre-test</i> kelompok eksperiment	52
Tabel 6. Analisis deskriptif data <i>Post-test</i> kelompok eksperiment.....	53
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-test</i>) peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet women swimming club (WSC) Kota Padang	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (<i>Post-test</i>) peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet women swimming club (WSC) kota padang	53
Tabel 9. Uji Normalitas.....	54
Tabel 10. Hasil Hitung Uji Homogenitas.....	55
Tabel 11. <i>Paired Samples Statistics</i>	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya yakni kualitas hidup yang meningkatkan sehingga menjadikan tubuh sehat dan bugar (Siwi & Rustiadi, 2021). Olahraga tidak hanya dikenal sebagai gaya hidup (lifestyle) saja, tetapi juga sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat terutama bagi anak-anak untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Hal – hal yang telah dijelaskan memberikan gambaran bahwa salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga dengan melakukan pembinaan yang ter-organisir dengan baik serta dilakukan pada usia dini, selain itu terdapat faktor yang dapat mempengaruhi prestasi, yakni; faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud ialah bakat/potensi yang ada dalam diri anak, sedangkan faktor eksternalnya ialah kualitas seorang pembina/pelatih (klub) maupun guru penjas (sekolah), pemahaman dan dukungan orang tua terhadap potensi anak, selain itu riset evaluasi hasil pertandingan yang ada dapat dijadikan sebagai monitoring latihan yang telah dilakukan agar bisa dilakukan peningkatan kearah yang lebih baik serta menciptakan kematangan dalam pertandingan (Setiadi & Soenyoto, 2023). Sehingga kini telah banyak dibuka klub-klub olahraga dengan berbagai fasilitas yang menunjang aktivitas cabang olahraga yang diminati. Bahkan institusi

pendidikan maupun non pendidikan cukup sering mengadakan kompetisi olahraga secara berjenjang.

Secara garis besar ada 4 (empat) aspek kepelatihan yang harus dimiliki atlet untuk meningkatkan kemampuannya di bidang olahraga yaitu: latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut (Budiwanto, 2012) dalam bukunya yang berjudul “Metode Latihan Olahraga” menyatakan bahwa: Kemampuan fisik diperlukan untuk memperoleh keterampilan teknik yang lebih baik, kemampuan teknik yang lebih baik, dipersiapkan untuk memperoleh kemampuan taktik. Dan jika kemampuan taktik diperoleh, maka bermanfaat digunakan untuk persiapan memperoleh kemampuan kematangan bertanding.

Perancangan program latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet untuk merespon rangsangan yaitu beban latihan yang dapat dilihat dari tingkat kematangan organ tubuh (anatomi) dan fungsi sistem energi (fisiologi). Sehingga seorang pelatih diharuskan menguasai bidang kepelatihan yang dikuasai meliputi pengetahuan tentang *sport sciences* dan pengalaman dalam bidang melatih berlatih untuk membantu mengembangkan prestasi atlet. Atlet yang memiliki keterampilan teknik yang sempurna dapat menunjang pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya (Mardesia, 2023).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang telah diakui secara internasional sejak penyelenggaraan Olimpiade modern pertama pada tahun 1896. Sejak saat itu, renang bersama atletik dan senam menjadi tiga cabang olahraga yang wajib dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan multievent

bertaraf internasional maupun nasional, seperti Olimpiade, Asian Games, SEA Games, hingga Pekan Olahraga Nasional (PON) yang mulai memasukkan renang sebagai cabang wajib pada tahun 1984. Hal ini mencerminkan betapa strategis dan fundamentalnya posisi olahraga renang dalam ekosistem olahraga prestasi secara global.

Secara fisiologis, olahraga renang menuntut atlet untuk mengintegrasikan tiga komponen biomotor utama secara sinergis, yakni daya tahan, kekuatan, dan kecepatan (Juliandri & Mardela, 2023). Ketiga komponen tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling mendukung dalam membentuk performa renang yang optimal. Tanpa penguasaan ketiga aspek ini secara proporsional, atlet akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan efisiensi gerakan sepanjang lintasan yang ditempuh.

Dalam konteks kompetisi, parameter keberhasilan seorang atlet renang diukur secara objektif melalui satu indikator utama, yaitu kecepatan dalam menempuh jarak pada nomor dan gaya yang dipertandingkan. Artinya, kecepatan bukan sekadar salah satu aspek performa, melainkan merupakan hasil akhir dari seluruh proses latihan yang dilakukan atlet. Pencapaian kecepatan tertinggi dalam waktu tersingkat menjadi tujuan akhir yang menentukan posisi atlet dalam sebuah kejuaraan. Dalam olahraga renang terdapat empat macam gaya renang yaitu: gaya bebas (crawl/freestyle), gaya punggung (backstroke), gaya dada (breaststroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly).

Renang adalah olahraga yang memperlombakan kecepatan berenang atlet. Menurut (Andika dan Purnama Sari. D, 2024) ada beberapa prinsip renang yang harus diketahui oleh para pelatih maupun atlet, yaitu: hambatan dan dorongan, prinsip hukum aksi-reaksi, prinsip pemindahan momentum, prinsip teori hukum kuadrat, prinsip daya apung. Sedangkan untuk mencapai target kecepatan yang diinginkan, atlet harus mengembangkan biomotor olahraga lainnya untuk menyeimbangkan kemampuan fisiknya. Olahraga renang adalah olahraga yang dilaksanakan di air dengan menggunakan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang optimal (Juliandri dan Mardela, 2023). Selain itu biomotor lain yang mempunyai peran berbeda pada cabang olahraga diantaranya ada kelincihan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan keseimbangan (*balance*). Sedangkan untuk melatih kecepatan berenang perlu untuk mengembangkan latihan kekuatan dan daya tahan (Harsono, 1998).

Gaya dada (*breaststroke*) merupakan salah satu gaya renang yang paling kompleks secara teknis dan paling menuntut secara biomekanis dibandingkan gaya renang lainnya, sehingga waktu yang di tempuh akan sedikit lebih lambat dibandingkan dengan gaya yang lain. Menurut (Ishak, 2018) di antara empat gaya tersebut gaya dada menjadi gaya yang paling lambat gerakannya. Kompleksitas ini terletak pada pola gerakan siklik yang mengharuskan atlet mengkoordinasikan dorongan lengan, tarikan napas, dan tendangan kaki (*kick*) secara bersamaan dalam satu siklus gerak yang harmonis dan efisien. Kecepatan dalam melakukan teknik renang gaya dada ditentukan oleh penguasaan teknik dasar gerakan yang menghasilkan suatu dorongan yang membawa tubuh melaju ke depan serta

komponen kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan otot tungkai sebagai penggerak utama dalam renang gaya dada (Lekso, 2013). Dalam konteks inilah, kecepatan pada gaya dada tidak semata-mata ditentukan oleh frekuensi kayuhan, melainkan sangat bergantung pada kualitas dan power tendangan kaki sebagai sumber propulsi utama. Tentu hal ini menjadi faktor yang sangat penting untuk dilihat oleh pelatih terutama untuk menurunkan atlet di kategori renang gaya dada untuk memperhatikan kualitas dan power tendangan kaki sebagai salah satu kunci utama dalam mendapatkan kecepatan pada gaya dada.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa persoalan kecepatan pada gaya dada seringkali bersumber dari lemahnya power otot tungkai. Hal ini sejalan dengan pendapat para ahli biomekanikal renang yang menyatakan bahwa pada gaya dada, kontribusi tungkai terhadap total gaya dorong (*propulsive force*) mencapai proporsi yang sangat signifikan dibandingkan gaya renang lain. Dengan demikian, defisit kekuatan dan power pada otot-otot penggerak tungkai, khususnya otot quadriceps, hamstring, gluteus, dan gastrocnemius secara langsung akan berdampak pada penurunan kecepatan tempuh atlet.

Fenomena ini pula yang teridentifikasi pada atlet renang gaya dada Women Club Swimming Kota Padang. Berdasarkan hasil observasi dan pencatatan performa selama periode 8-9 November tahun 2024, diperoleh data bahwa waktu tempuh atlet pada nomor 50m gaya dada berada pada angka 52,12 detik, sementara target yang ditetapkan untuk kejuaraan golden black open tahun 2024 dan renang minangkabau open 2024 adalah < 45.00 detik. Kesenjangan antara

capaian aktual dan target kompetitif ini mengindikasikan adanya permasalahan mendasar yang perlu diidentifikasi dan ditangani secara sistematis melalui program latihan yang tepat sasaran.

Melalui serangkaian pengamatan dan analisis gerak, ditemukan indikasi kuat bahwa faktor pembatas utama kecepatan atlet terletak pada kurangnya power eksplosif otot tungkai saat melakukan fase *kick* pada gaya dada. Kondisi ini diperkuat oleh hasil tes fisik awal yang menunjukkan cepatnya kehabisan stamina dan kurangnya kekuatan otot tungkai dalam melakukan renang gaya dada yang dinilai belum memenuhi standar yang diharapkan untuk level kompetisi yang diikuti. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi latihan yang secara spesifik mampu meningkatkan komponen power otot tungkai tanpa mengabaikan aspek koordinasi gerak renang yang sudah terbentuk.

Berangkat dari permasalahan di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui apa yang menyebabkan kurangnya kecepatan renang pada gaya dada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang. Peneliti menduga yang menyebabkan salah satu kurangnya tingkat kecepatan renang pada gaya dada tersebut adalah masih rendahnya tingkat kekuatan fisik atlet, terutama pada bagian otot tungkai. Hasil tinjauan peneliti ke lapangan pada saat latihan, masih banyak ditemukan atlet yang sudah kehabisan stamina sebelum latihan selesai. Dilihat dari daya tahan yang kurang bagus membuat atlet cepat lelah, pergerakan atlet mulai lambat, kecepatan yang mulai menurun, hal ini terlihat saat atlet mengadakan lomba kejuaraan yang dimana atlet belum mencapai target waktu

yang diharapkan, kemudian kekuatan otot tungkai yang masih lemah dimana pada saat melakukan gerakan renang gaya dada dalam jangka waktu yang lama atlet sudah mulai kelelahan.

Berdasarkan hasil observasi pada saat pengamatan pada kemampuan renang gaya dada pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang masih banyak atlet yang belum mencapai sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan. Memperhatikan uraian tersebut, maka penulis ingin mengadakan penelitian melalui judul skripsi yaitu, "Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu Kick Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang". Penelitian ini berupa eksperimen dengan pemberian *treatment* pada atlet pada jangka waktu tertentu untuk membantu meningkatkan kecepatan renang gaya dada yang belum sempurna menggunakan alat bantu *kickband*.

Salah satu metode latihan yang dinilai relevan dan efektif untuk meningkatkan power otot tungkai secara spesifik adalah latihan dengan menggunakan *kick band*. *Kick band* adalah alat penunjang latihan yang terbuat dari bahan lateks fleksibel, memiliki beragam bentuk dan ukuran, serta warna yang berbeda untuk menandakan tingkat resistensinya. Latihan *kick band* bekerja berdasarkan prinsip beban progresif berbasis elastisitas, di mana otot dipaksa untuk bekerja melawan hambatan yang meningkat seiring rentang gerak, sehingga merangsang adaptasi neuromuskular yang optimal. *Kick band* akan dipasang di kedua lutut perenang untuk membantu mengurangi kemungkinan perenang

membuka jarak kedua lutut yang terlalu lebar serta meningkatkan kekuatan penggerak utama pada otot-otot ekstensor dari lutut dan ekstensor pada pinggul.

Keunggulan metode ini dibandingkan latihan beban konvensional terletak pada kemampuannya untuk mereplikasi pola gerak spesifik tendangan gaya dada, sehingga transfer peningkatan kekuatan dari ruang latihan ke dalam air (*transfer of training*) dapat berlangsung lebih efektif dan efisien. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan renang gaya dada setelah pemberian treatment.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Waktu tempuh atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang pada nomor 50meter gaya dada masih jauh dari target kompetisi, yakni berada pada angka 52,12 detik, sementara target yang ditetapkan untuk Kejuaraan Golden Black Open 2024 dan Renang Minangkabau Open 2024 adalah 45,00 detik terdapat kesenjangan sebesar $\pm 7,12$ detik yang mencerminkan permasalahan serius dalam performa kompetitif atlet.
2. Rendahnya power eksplosif otot tungkai atlet pada fase kick gaya dada, yang merupakan sumber propulsi utama dalam renang gaya dada. Kelemahan pada otot-otot quadriceps, hamstring, gluteus, dan gastrocnemius secara langsung berdampak pada penurunan kecepatan tempuh, mengingat kontribusi tungkai

terhadap total gaya dorong pada gaya dada sangat signifikan dibandingkan gaya renang lainnya.

3. Atlet mengalami penurunan kecepatan gerak secara progresif akibat daya tahan fisik yang belum memadai, di mana banyak atlet terpantau kehabisan stamina sebelum sesi latihan selesai. Kondisi ini menyebabkan pergerakan atlet melambat, efisiensi teknik menurun, dan frekuensi kayuhan serta tendangan kaki tidak dapat dipertahankan secara konsisten sepanjang lintasan 50 meter.
4. Belum optimalnya koordinasi gerak siklik pada renang gaya dada, khususnya dalam mengintegrasikan gerakan dorongan lengan, pengambilan napas, dan tendangan kaki secara harmonis dan efisien dalam satu siklus gerak. Kelemahan koordinasi ini memperburuk efisiensi biomekanis atlet sehingga energi yang dikeluarkan tidak sebanding dengan kecepatan yang dihasilkan.
5. Belum digunakannya metode latihan yang secara spesifik menargetkan peningkatan kekuatan dan power otot tungkai sesuai pola gerak renang gaya dada, sehingga program latihan yang diterapkan selama ini belum mampu memberikan stimulus neuromuskular yang cukup untuk mendorong peningkatan performa secara signifikan.
6. Belum diketahuinya pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu kick band terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang, padahal kick band dinilai sebagai intervensi yang relevan dan efektif karena mampu mereplikasi pola gerak spesifik tendangan gaya dada serta meningkatkan kekuatan otot-otot ekstensor lutut dan pinggul melalui prinsip beban progresif berbasis elastisitas,

sehingga transfer peningkatan kekuatan dari latihan darat ke dalam air dapat berlangsung lebih efektif dan efisien.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, agar tidak terjadi kesalahan penafsiran maka telah dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu kick band terhadap peningkatan kecepatan gerakan kaki gaya dada 50 meter atlet renang Women Swimming Club (WSC) Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan menggunakan alat bantu kick band berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu kick band terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih khususnya
- b. pada tahap perbaikan teknik kaki gaya dada.
- c. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya dalam membahas peningkatan power tungkai atlet renang.
- d. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu kick band terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai agar menghasilkan kecepatan gerakan kaki gaya dada sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian prestasi

2. Secara Praktis

- a. Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai bahan referensi dan evaluasi dalam pelaksanaan program latihan yang telah dilakukan terutama pada tahap perbaikan teknik renang gaya dada serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya agar lebih bervariasi.

b. Bagi Atlet

Pemberian treatment yang tepat pada saat latihan akan membantu memperbaiki teknik renang gaya dada agar menghasilkan gerakan yang berpengaruh dan efisien sebagai upaya untuk meningkatkan kecepatan berenang atlet.

BAB V

KESIMPULAM DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, serta analisis statistik mengenai pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu kick board terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan menggunakan alat bantu kick board terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, latihan menggunakan alat bantu kick board terbukti efektif dalam meningkatkan performa kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan alat bantu kick board layak digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter, khususnya pada atlet Women Swimming Club (WSC) Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan, yaitu:

1. Bagi atlet renang WSC Kota Padang, disarankan untuk terus menerapkan metode latihan menggunakan alat bantu kick band sebagai bagian dari program latihan rutin, khususnya dalam sesi perbaikan teknik gerakan kaki gaya dada, guna mempertahankan dan meningkatkan kecepatan renang yang telah dicapai.
2. Bagi pelatih renang, dapat mengembangkan metode latihan menggunakan alat bantu kick band atau tanpa menggunakan alat bantu kick band untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter ke beberapa bentuk model latihan agar program yang diberikan bervariasi dan tidak membosankan.
3. Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti diharapkan mampu menyempurnakan idenya untuk penelitian selanjutnya dengan lebih baik.

C. Implikasi Hasil Penelitian

1. Implikasi teoritis

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: metode latihan menggunakan alat bantu kick band dapat digunakan pelatih sebagai bentuk variasi latihan untuk memperbaiki teknik gerakan kaki gaya

dada yang belum sempurna dengan memaksimalkan kekuatan pondongan utama yang ada pada tungkai dan kaki sehingga berpotensi untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada pada atlet renang Women Swimming Club (WSC).

2. Implikasi praktis untuk atlet dan pelatih

Berdasarkan keseluruhan proses dan temuan penelitian ini, terdapat beberapa implikasi praktis yang relevan bagi pengembangan program latihan renang gaya dada. Bagi pelatih, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *kick band* merupakan alat bantu latihan yang sederhana, terjangkau, dan efektif untuk memperbaiki teknik gerakan kaki gaya dada sekaligus meningkatkan kekuatan otot tungkai secara bersamaan dalam satu sesi latihan. Pelatih dapat mengintegrasikan penggunaan *kick band* ke dalam program latihan rutin, khususnya pada fase teknik (*technical phase*) dari periodisasi latihan tahunan, di mana fokus utama adalah pada pembentukan dan pementapan pola gerakan yang benar.

Bagi atlet, penggunaan *kick band* memberikan *feedback* proprioseptif yang langsung dan nyata — atlet dapat merasakan secara langsung kapan mereka membuka lutut terlalu lebar karena *kick band* akan memberikan tegangan resistif yang segera mengoreksi posisi lutut. Mekanisme koreksi diri (*self-correction*) yang bersifat instan ini menjadikan *kick band* sebagai alat bantu yang tidak hanya meningkatkan kekuatan fisik, tetapi juga mempercepat proses internalisasi teknik gerakan yang benar dalam memori motorik (*motor*

memory) atlet. Pada akhirnya, teknik yang benar yang telah terinternalisasi dengan baik akan menghasilkan gerakan yang lebih efisien, hambatan yang lebih kecil, dorongan yang lebih kuat, dan kecepatan renang yang lebih tinggi sebagaimana yang telah dibuktikan oleh hasil penelitian ini.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa keterbatasan yang dialami peneliti yaitu:

1. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti jumlahnya sangat terbatas akibat dari berkurangnya jumlah perenang yang berlatih di klub Women Swimming Club (WSC) Kota Padang.
2. Ada beberapa perenang yang tidak rutin mengikuti jadwal latihan (8 kali) sehingga hasil post-test yang didapatkan kurang maksimal.
3. Program latihan kurang bervariasi sehingga menyebabkan kejenuhan pada atlet karena hampir besar program latihan yang diberikan hanya berfokus pada 1 gaya renang yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, F. P., Masrun, Sari, D. P., & Denay, N. (2024). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *(Tidak Tercantum Jelas Dalam PDF)*, 1390–1403.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2012). *Metode Latihan Olahraga*. FIK Universitas Negeri Malang.
- Chrisnanto, H. (2018). Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3, 33–41.
- Depdikbud, D. P. dan K. (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Harsono. (1998). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Depdikbud.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ishak, M. (2018). PENGARUH AKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP PEMBENTUKAN DAYA TAHAN. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.3>
- Juliandri, R., Mardela, R., Argantos, & Sari, D. P. (2023). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada.
- Kamalia, A. (2014). Pengaruh Modifikasi Pelatihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Anggota Renang Lumba-Lumba Swimming Club Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 106–113.
- Kippenhan, B. C. (2002). Lower-Extremity Joint Angles Used During the Breaststroke Whip Kick. *International Symposium on Biomechanics in Sports*.
- Lekso, M. F. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 1(1), 1–14.

- Lutan, R., Sudrajat, P., & Ucup, Y. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17–21. <https://doi.org/10.24036/45601>
- Mason, B., Patton, S., & Newton, A. (1989). *Propulsion in Breaststroke Swimming*.
- Murni, M. (2000). *Renang*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Romadhon. (2017). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo UNY*.
- Seifert, L., Leblanc, H., & Choller, D. (2010). Breaststroke Kinematics. In *World Book of Swimming*.
- Setiadi, K., & Soenyoto, T. (2023). Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga Menggunakan Metode Sport Search pada Siswa SMP di Panti Asuhan Muhammadiyah Ajibarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 520–528. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.54639>
- Setiawan, T. T. (2005). *Ketrampilan Renang II*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sismandiyanto, & Susanto, E. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siwi, E. R. W., & Rustiadi, T. (2021). Kontribusi Presentase Ketebalan Lemak Tubuh dan IMT Terhadap Physical Fitness Index Atlet Judo PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 403–408. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.44532>
- Soekarno. (1982). *Pengetahuan Mengenai Renang*. Dikti Depdikbud.
- Sugiyanto, F. X., & Supriyanto, A. (2004). *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Supriyanto, A. (2007). *Metode Melatih Fisik Renang*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian*. Fajar Interpratama Mandiri.