

Pengaruh Latihan Menggunakan Hula Hoop Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Caruban Aquatic Club Cirebon

Yera Sekar As'andira*, Didik S. P. Raharja, Sandra Arhesa

Universitas Majalengka

*e-mail: yerasekar1208@gmail.com

ABSTRACT

The hip movement skills in the butterfly leg movement of the Caruban Aquatic Club athletes are still low, an indication of the mistake made is the butterfly leg movement starting from the knee. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of hula hoop training and conventional training on the butterfly speed of swimming. This study used an experimental method with a Nonequivalent Control Group Design. The population is the swimming athletes of Caruban Aquatic Club Cirebon, using a total sampling of 10 athletes divided into an experimental group and a control group through a simple random sampling technique by drawing lots. Using a butterfly style swimming speed test instrument. Data processing techniques using SPSS 17. Hypothesis test of swimming speed obtained t count $0.002 < t$ table 2.77 and Sig. (2-tailed) $0.0998 > 0.05$, then the hypothesis proposed that there is a difference in the effect of training using hula hoops and conventional training on the butterfly style swimming speed, cannot be accepted. It can be concluded that there is no difference in the effect of hula hoop training and conventional training on the butterfly speed of swimming in swimming athletes at the Caruban Aquatic Club Cirebon association.

Keywords: hula hoop trainin;, butterfly swim speed

ABSTRAK

Keterampilan gerak pinggul pada gerakan kaki gaya kupu-kupu atlet Caruban Aquatic Club masih rendah, indikasi kesalahan yang dilakukan yaitu gerakan kaki gaya kupu-kupu yang dimulai dari lutut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan hula hoop dan latihan konvensional terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Populasinya adalah atlet renang Caruban Aquatic Club Cirebon, menggunakan *total sampling* sebanyak 10 orang atlet yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui teknik pengambilan sampel random sederhana dengan cara diundi. Menggunakan instrumen tes kecepatan renang gaya kupu-kupu. Teknik pengolahan data menggunakan SPSS 17. Uji hipotesis kecepatan renang diperoleh T_{hitung} 0,002 < T_{tabel} 2.77 dan Sig. (2-tailed) 0.0998 > 0.05, maka hipotesis yang diajukan terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan hula hoop dan latihan secara konvensional terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu, tidak dapat diterima. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan hula hoop dan latihan konvensional terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet renang di perkumpulan Caruban Aquatic Club Cirebon.

Kata Kunci: latihan hula hoop; kecepatan renang gaya kupu-kupu

Submitted Nov 30, 2020 | Revised Apr 25, 2021 | Accepted Apr 30, 2021

Pendahuluan

Olahraga renang adalah olahraga yang banyak diminati oleh orang-orang selain membuat tubuh menjadi sehat, mengurangi tingkat stress, mengurangi depresi serta memperbaiki pola tidur, dengan renang kita dapat mengukir prestasi. Perkembangan olahraga renang di Indonesia semakin hari semakin menunjukkan kemajuan yang sangat signifikan, hal ini terbukti dengan banyaknya kolam renang yang terdapat diberbagai daerah dan apresiasi masyarakat terhadap cabang olahraga ini terlihat dengan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas air yang ada di pusat sarana olahraga (Arhesa, 2019). Selain itu Salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan saja sudah dapat mulai diajarkan renang (Arhesa & Dkk, 2020).

Dalam olahraga renang, gaya yang dapat dilakukan cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki ciri khas masing-masing dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Terdapat empat gaya dalam olahraga renang, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya bebas (*freestyle / crawl*).

Renang gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dimana posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah lengan ditekan ke bawah secara bersamaan dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan (Puspita, 2018; Maulidin & Wira Panji, 2020; Farizal & Tanjung, 2020). Sedangkan untuk gerakan kedua belah kaki dimulai dari pinggul, menendang ke bawah secara bersamaan dan ke atas seperti gerakan lumba-lumba. Untuk mengambil nafas hal yang dilakukan adalah pada saat kepala keluar dari permukaan air, gunakan mulut untuk mengambil nafas dan keluarkan nafas melalui hidung atau mulut pada saat kepala kembali dibawah permukaan air.

Dalam renang gaya kupu-kupu berbeda dengan gaya renang yang lain karena gerakan kaki gaya kupu-kupu dimulai dari pinggul, dari analisa pernyataan diatas setiap perenang harus mampu melakukan gerakan kaki yang dimulai dari pinggul untuk memaksimalkan kecepatan dalam renang gaya kupu-kupu. Menurut Haller (2015) selama melakukan gerakan, usahakan agar kaki agak dibelokkan sedikit, kedua ibu jari kaki saling berdekatan. Tetapi yang terutama harus diingat ialah gerakan ini selalu dimulai dari pinggul. Hal ini disampaikan pula oleh ahli lain, menurut Arhesa (2020), tingkat kelenturan seluruh tubuh terutama pinggul dan tungkai sangat diperlukan pada saat melipat dua lutut. Sudut yang dibentuk adalah 70-85°.

Untuk mengikuti perkembangan maka usaha untuk memenuhi pembinaan terus dikembangkan dengan berbagai metode dan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan salah satunya adalah penggunaan hula hoop dalam upaya meningkatkan fleksibilitas pinggul pada renang gaya kupu-kupu yang dalam tehniknya membutuhkan fleksibilitas pinggul yang baik untuk meningkatkan kecepatan renang. Kondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan dan kelenturan pinggang seorang perenang sangat mempengaruhi kecepatan renang, sebab kemampuan daya tahan otot lengan dan kelenturan pinggang yang baik mampu memperkecil keletihan dan meminimalisir terjadinya cedera (Erison & Ridwan, 2020). Penggunaan hula hoop dalam upaya meningkatkan fleksibilitas pinggul sejalan dengan pendapat ahli lainnya, menurut Rohman (2019) setiap aktivitas yang mengikutsertakan otot, bersifat ritmik dan terus menerus akan memberikan efek latihan yang dikehendaki.

Penggunaan alat hula hoop selain untuk meningkatkan fleksibilitas pinggul, alat ini juga dapat meningkatkan semangat baru, motivasi pada atlet dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis yang baik terhadap atlet pada saat latihan. Menurut Ristanti et al. (2019) beberapa alasan mendasar mengapa hulahoop bisa dianggap penting untuk pengembangan fisik motorik pada anak atau kekayaan pengalaman gerak dan pengembangan kecerdasan gerak (*smart move*) antara lain: 1). Dengan satu media hulahoop bisa peroleh beragam aktivitas gerak yang menyenangkan bagi anak-anak. 2). Sangat mudah, praktis dan aman penggunaannya. 3). Mempunyai tingkat keselamatan yang relatif lebih aman bagi anak-anak. 4). Dapat dikembangkan dengan berbagai macam aktivitas gerak yang tidak hanya untuk individu, berpasangan tetapi juga berkelompok. 5). Mudah digunakan dan sekaligus dapat mengembangkan berbagai macam gerakan-gerakan yang kreatif.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan awal pada atlet Caruban Aquatic Club bahwa belum maksimalnya fleksibilitas pinggul pada gerakan kaki gaya kupu-kupu. Atlet merasa kelelahan saat melakukan gerakan kaki yang dimulai dari pinggul dan menyebabkan kurangnya kecepatan renang gaya kupu-kupu. Menurut Badriah (2011) faktor yang mempengaruhi kecepatan salah satunya adalah *flexibility*. Kurangnya fleksibilitas gerakan pinggul dalam gaya kupu-kupu pada atlet renang Caruban Aquatic Club menyebabkan kurangnya kecepatan renang serta kurangnya penguasaan teknik yang baik pada atlet tersebut. Menurut Mardinus & Maidarman (2019) tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu yang baik merupakan modal awal bagi atlet untuk menjadi atlet atau perenang gaya kupu-kupu. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk

mengetahui pengaruh latihan menggunakan hula hoop terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet caruban aquatic club Cirebon.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh data-data yang mampu memberi makna dari penelitian yang dilakukan.

Pada penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design* (eksperimen semu), dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Model desain penelitian ini merupakan pengembangan dari *true experimental design*. Menurut (Sugiyono, 2018), “Desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit dilakukan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes kecepatan menggunakan stopwatch, yang diambil dari tes awal dan tes akhir..

Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Caruban Aquatic Club Kota Cirebon yaitu sebanyak 10 orang yang selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok melalui undian pada kertas yang sudah tertera nama atlet/ kode nomor dan diambil sebanyak jumlah sampel yang diperlukan yaitu 5 orang sebagai kelompok eksperimen dan 5 orang sebagai kelompok kontrol. Nama/ kode nomor yang muncul saat undian merupakan kelompok eksperimen.

Hasil dan Pembahasan

Dikarenakan data hasil tes dalam satuan waktu, maka diperlukan konversi data menjadi data nilai standar sehingga data layak dianalisis. Cara menghitung T-skor satuan waktu adalah $T\text{-skor} = 50 + 10 \left(\frac{\bar{X} - X}{S} \right)$, dengan keterangan \bar{X} = Nilai rata-rata, X = Hasil yang diperoleh, S = Simpangan baku. Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut:

1. Uji Deskriptif

Hasil pengujian Deskriptif pada *pretest* dan *posttest* hasil tes renang gaya kupu-kupu dapat dilihat tabel 1.

Tabel 1. *Descriptive Statistics Swim Test*

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest Renang Eksperimen	5	38.82	63.35	49.9900	10.01842
Pretest Renang Kontrol	5	38.40	61.91	50.0880	10.00302
Posttest Renang Eksperimen	5	34.38	59.49	49.9860	10.01222
Posttest Renang Kontrol	5	38.14	62.59	50.2980	9.75653
Valid N (listwise)	5				

Data pada table 1 menunjukkan hasil *pretest* renang gaya kupu-kupu pada kelompok eksperimen memiliki nilai minimum 38,82, nilai maksimum 63,35, rata-rata 49,99, standar deviasi 10,018. Sedangkan *pretest* renang gaya kupu-kupu pada kelompok kontrol memiliki nilai minimum 38,40, nilai maksimum 61,91, rata-rata 50,08, standar deviasi 10,003.

Hasil *posttest* renang gaya kupu-kupu pada kelompok eksperimen memiliki nilai minimum 34,38, nilai maksimum 59,49, rata-rata 49,98, standar deviasi 10,012. Sedangkan hasil *posttest* renang gaya kupu-kupu pada kelompok kontrol memiliki nilai minimum 34,14, nilai maksimum 62,59, rata-rata 50,29, standar deviasi 9,756. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *pretest* mengalami peningkatan pada *posttest* setelah diberikan *treatment* ditandai dengan adanya penurunan nilai rata-rata.

2. Uji Normalitas

Dalam melakukan Uji Normalitas Data peneliti bisa mengetahui apakah distribusi data dari *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal atau tidak. Hasil pengujian normalitas pada *pretest* dan *posttest* hasil tes renang gaya kupu-kupu dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. *Tests of Normality Swim Test*

Data Penelitian	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Keterangan
		Statistic	Df	Sig.	
Pretest	Eksperimen	.171	5	.200*	Normal
Kecepatan Renang	Kontrol	.190	5	.200*	Normal
Posttest	Eksperimen	.209	5	.200*	Normal
Kecepatan Renang	Kontrol	.154	5	.200*	Normal

Adapun dasar untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan jika nilai signifikan $> 0,05$, maka nilai berdistribusi normal dan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka nilai tidak berdistribusi normal. Diketahui bahwa dalam Tabel uji normalitas data *pretest* dan *posttest* di atas nilai signifikan $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* diatas berdistribusi Normal.

3. Uji Homogenitas

Dalam Uji Homogenitas ini diperlukan sebagai syarat dalam membandingkan data tes awal dan tes akhir. Dari hasil perhitungan uji homogenitas menggunakan bantuan SPSS dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. *Test of Homogeneity of Variance Swim Test*

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Based On Mean	.000	1	8	.987	Homogen

Adapun dasar untuk menguji Homogenitas ini dengan ketentuan jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan nilai Homogen dan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan nilai tidak Homogen. Dari tabel diatas diketahui nilai signifikan $0,987 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* diatas memiliki data yang homogen.

Pengujian Hipotesis peneliti menggunakan Uji-t. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan hula hoop dan latihan konvensional terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet Caruban Aquatic Club Cirebon. Berdasarkan hasil Uji-t dapat di rangkum dalam table dibawah ini :

Tabel 4. *Paired Samples Test Swim Test*

Data	t hitung	t tabel	Sig	Keputusan	Keterangan
<i>Prepost</i> Kecepatan Renang (Eksperimen)	0.002	2.77	.998	H ₀ diterima	Tidak Signifikan
<i>Prepost</i> Kecepatan Renang (Kontrol)	0.360	2.77	.737	H ₀ diterima	Tidak Signifikan

Berdasarkan *output* SPSS pada kelompok eksperimen diperoleh $T_{hitung} = 0,002 < T_{tabel} 2,77$. Jika dilihat dari signifikansi, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,998. Karena nilai signifikansi lebih dari (α 0,05), maka H₀ diterima. Hasil *output* SPSS pada kelompok kontrol diperoleh $T_{hitung} = 0,360 < T_{tabel} 2,77$. Jika dilihat dari signifikansi, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,737. Karena nilai signifikansi lebih dari (α 0,05), maka H₀ diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis tersebut diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan hula hoop dan latihan konvensional terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu pada Atlet Caruban Aquatic Club Cirebon.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen yang menggunakan hula hoop dan kelompok kontrol yang berlatih secara konvensional dalam meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu. Hal ini dikarenakan baik latihan menggunakan hula hoop maupun latihan secara konvensional, keduanya meningkatkan fleksibilitas hanya saja latihan hula hoop meningkatkan fleksibilitas dengan latihan secara dinamis, sedangkan latihan konvensional yaitu *stretching* meningkatkan fleksibilitas dengan latihan secara statis.

Daftar Pustaka

- Arhesa, S. (2019). Pengaruh latihan push-up dan squat-jump terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet arhesa swimming club. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1025–1029.
- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang untuk pemula* (1st ed.). Cemerlang.
- Arhesa, S., & Dkk. (2020). Identifikasi faktor-faktor penghambat belajar renang. *Journal Respects*, 2(2), 10–17.
- Badriah, Dewi Laelatul. (2011). *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung: Multazam.
- Erison, & Ridwan, M. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 2(1), 233–243.
- Farizal, I & Tanjung, A. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Srinijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188-203.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Haller. (2015). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya Bandung.
- Mardinus, A., & Maidarman. (2019). Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang. 2(1), 18–23.
- Maulidin, & Wira Panji, N. (2020). Pengaruh Metode Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 46 - 59.
<https://doi.org/10.21009/GJIK.111.04>
- Puspita, M. D. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins Dan Paddle Dengan Menggunakan Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Ku Iv & V Di Klub Dash Yogyakarta. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 7(1).
- Ristanti, Wawan Setiawan, & Donny Setiawan. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hulahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(1), 16–20.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i1.617>
- Rohman, U. (2019). Permainan Hula Hoop: Penggunaan dan Implikasinya bagi kebugaran jasmani. *Sportif*, 5, 251.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.