

Pengaruh Penggunaan Papan Luncur dan Pull Buoy untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas pada Atlet Menengah Nemo Walet Swimming Club 2024

Yogi Ferdy Irawan¹, Dimas Andi Saputra²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdatul Ulama

e-mail: yogiferdian@umnu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan papan luncur dan pull buoy terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada atlet menengah di Nemo Walet Swimming Club. Renang gaya bebas dikenal sebagai salah satu teknik renang yang paling efisien dan cepat, namun memerlukan teknik dan koordinasi yang baik antara gerakan tangan, kaki, serta pernapasan. Untuk membantu atlet menguasai teknik ini, digunakan alat bantu seperti papan luncur yang berfokus pada latihan gerakan kaki, dan pull buoy yang mengasah kekuatan serta teknik gerakan tangan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan sampel yang diambil dari atlet menengah di klub renang tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan papan luncur dan pull buoy secara signifikan meningkatkan keterampilan dan kecepatan renang gaya bebas atlet, serta memperbaiki teknik pernapasan dan posisi tubuh saat berenang. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada atlet menengah.

Kata kunci: *Renang Gaya Bebas, Papan Luncur, Pull Buoy, Keterampilan Renang Dan Teknik Renang*

Abstract

This study aims to investigate the effect of using kickboards and pull buoys on improving freestyle swimming skills among intermediate athletes at the Nemo Walet Swimming Club. Freestyle swimming is known as one of the most efficient and fastest swimming techniques, but it requires excellent coordination between arm movements, leg movements, and breathing. Training aids like kickboards, which concentrate on leg movements, and pull buoys, which improve arm strength and technique, aid athletes in mastering this technique. This study employs an experimental method with samples taken from intermediate swimming club athletes. The results indicate that using kickboards and pull buoys significantly improves athletes' freestyle swimming skills and speed, as well as breathing techniques and body positioning during swimming. Coaches can use these findings as a guide to create more effective training programs that improve intermediate athletes' freestyle swimming skills.

Keywords : *Freestyle Swimming, Kickboard, Pull Buoy, Swimming Technique, Intermediate Athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur dan berulang, yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan umum. Melalui olahraga, seseorang dapat menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, serta daya tahan tubuh (Mts, 2017). Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam pengelolaan berat badan, pengurangan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, serta memperbaiki kualitas tidur (Bagus Apriliyanto et al., 2017). Olahraga memiliki berbagai bentuk dan jenis, mulai dari olahraga individu seperti lari, renang, dan bersepeda, hingga olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, dan voli. Di samping manfaat fisiknya, olahraga juga memberikan

manfaat psikologis, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membangun rasa percaya diri. Olahraga juga sering dijadikan sebagai sarana rekreasi dan hiburan, serta memiliki nilai sosial karena dapat mempererat hubungan antarindividu melalui kerja sama tim dan kompetisi yang sehat. Dengan berbagai manfaat tersebut, olahraga menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif (Rohim et al., 2023).

Renang adalah salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia karena memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan dan kebugaran tubuh (Imansyah & Tanjung, 2020). Olahraga ini tidak hanya populer di kalangan atlet profesional, tetapi juga banyak diminati oleh masyarakat umum sebagai aktivitas rekreasi dan latihan fisik. Renang dikenal sebagai olahraga yang dapat dilakukan oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga lansia, sehingga prevalensinya cukup tinggi di berbagai komunitas (Yudharmanto Putra et al., 2023). Selain itu, berbagai fasilitas renang yang tersedia di perkotaan dan pedesaan, seperti kolam renang umum dan klub renang, turut mendorong minat masyarakat untuk berpartisipasi dalam olahraga ini. Renang bisa dilakukan di berbagai tempat, baik di kolam renang, danau, maupun laut (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019). Terdapat beberapa macam gaya renang yang umum dipraktikkan, yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya bebas adalah gaya renang yang paling cepat dan efisien, di mana perenang menghadap ke bawah dengan gerakan tangan dan kaki yang bergantian. Gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh telentang menghadap ke atas, dengan gerakan tangan dan kaki mirip gaya bebas, tetapi perenang menghadap ke atas (Rohim et al., 2023). Gaya dada adalah salah satu gaya renang yang paling dikenal dan sering dipelajari pertama kali oleh pemula, dengan gerakan tangan yang dilakukan secara simetris di depan dada dan kaki yang melakukan tendangan katak. Gaya kupu-kupu adalah gaya renang yang membutuhkan kekuatan dan teknik yang baik, di mana perenang menggerakkan kedua tangan secara bersamaan dari depan ke belakang dan melakukan tendangan lumba-lumba dengan kedua kaki. Masing-masing gaya renang memiliki teknik dan manfaat tersendiri yang dapat membantu meningkatkan keterampilan dan kebugaran perenang (Dwi Febriawaludin et al., 2021).

Gaya bebas adalah salah satu gaya renang yang paling populer dan sering digunakan dalam kompetisi karena kecepatannya yang tinggi. Gaya ini memungkinkan perenang untuk bergerak dengan cepat dan efisien di dalam air (Dwi Febriawaludin et al., 2021). Dalam gaya bebas, perenang menghadap ke bawah dengan tubuh yang hampir sejajar dengan permukaan air. Gerakan tangan dilakukan secara bergantian, di mana satu tangan diangkat keluar dari air dan kemudian dimasukkan kembali di depan tubuh, sementara tangan yang lain melakukan gerakan mengayuh di dalam air. Gerakan kaki juga dilakukan secara bergantian dengan tendangan cepat dan ritmis, yang dikenal sebagai flutter kick (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019). Perenang menjaga posisi tubuh tetap streamline untuk mengurangi hambatan air, yang sangat penting untuk mencapai kecepatan maksimal. Teknik pernapasan dalam gaya bebas juga sangat penting, di mana perenang memutar kepala ke samping untuk mengambil napas setiap beberapa gerakan tangan. Gaya bebas tidak memiliki aturan yang ketat mengenai gerakan spesifik, sehingga perenang dapat menyesuaikan teknik mereka untuk mencapai kecepatan terbaik. Keunggulan utama dari gaya bebas adalah efisiensinya dalam mengurangi hambatan dan memaksimalkan kecepatan, menjadikannya pilihan utama dalam lomba renang jarak pendek dan panjang.

Dalam renang gaya bebas, terdapat banyak elemen pendukung yang digunakan untuk membantu perenang meningkatkan teknik, kecepatan, dan efisiensi gerakannya. Salah satu elemen utama adalah papan luncur (kickboard), yang digunakan untuk melatih gerakan kaki. Dengan memegang papan luncur, perenang dapat fokus pada gerakan kaki mereka tanpa harus mengkhawatirkan gerakan tangan, membantu memperkuat otot kaki dan memperbaiki teknik tendangan (Yudharmanto Putra et al., 2023). Selain itu, pull buoy adalah alat penting lainnya yang digunakan untuk melatih gerakan tangan dan menguatkan otot lengan. Pull buoy diletakkan di antara paha atau pergelangan kaki, sehingga perenang dapat fokus pada gerakan tangan tanpa menggunakan kaki, yang membantu dalam mengembangkan kekuatan dan teknik pukulan tangan. Fins atau kaki katak juga sering digunakan untuk meningkatkan kekuatan kaki dan memperbaiki tendangan dengan memberikan resistensi tambahan dalam air. Selain itu, snorkel renang memungkinkan perenang untuk berlatih tanpa harus memutar kepala untuk bernapas, sehingga

mereka bisa lebih fokus pada teknik gerakan tubuh dan tangan. Semua elemen ini, ketika digunakan secara efektif, dapat membantu perenang gaya bebas meningkatkan performa dan efisiensi mereka di dalam air (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019b).

Kemampuan atlet menengah di Nemo Walet Swimming Club mencakup penguasaan dasar-dasar renang gaya bebas, seperti posisi tubuh yang horizontal dan streamline, gerakan tangan yang efektif, serta teknik kaki yang teratur. Namun, meskipun mereka telah menguasai teknik dasar, masih terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki, seperti konsistensi dalam menjaga posisi tubuh, kekuatan dan keteraturan flutter kick, serta efisiensi dalam teknik pernapasan. Beberapa atlet juga mengalami kesulitan dalam koordinasi gerakan tangan dan kaki, yang dapat menghambat kecepatan dan stabilitas saat berenang.

Untuk meningkatkan kemampuan ini, pelatih di Nemo Walet Swimming Club telah mulai memperkenalkan penggunaan alat bantu seperti papan luncur dan pull buoy. Penggunaan papan luncur memungkinkan atlet untuk fokus pada teknik kaki, seperti flutter kick, yang penting untuk stabilitas dan kecepatan dalam renang gaya bebas. Sementara itu, pull buoy membantu atlet memusatkan perhatian pada teknik gerakan tangan dan memperbaiki koordinasi tanpa gangguan dari gerakan kaki. Dengan latihan yang terstruktur dan penggunaan alat bantu ini, diharapkan para atlet menengah dapat mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan renang gaya bebas, yang tercermin dari perbaikan waktu renang dan efisiensi teknik.

Penelitian terahulu yang dilakukan Febriawaludin (2021) membuktikan bahwa Penggunaan papan luncur dan pull buoy memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dan performa perenang dalam gaya bebas. Papan luncur, atau kickboard, digunakan terutama untuk melatih gerakan kaki. Dengan memegang papan luncur, perenang dapat fokus pada gerakan tendangan tanpa perlu mengkhawatirkan gerakan tangan. Hal ini membantu memperkuat otot kaki, meningkatkan kecepatan tendangan, dan memperbaiki teknik tendangan sehingga perenang dapat lebih efisien bergerak di dalam air. Penggunaan papan luncur juga memungkinkan perenang untuk memperbaiki posisi tubuh agar tetap streamline, yang mengurangi hambatan air dan meningkatkan kecepatan (Dwi Febriawaludin et al., 2021).

Pull buoy, di sisi lain, digunakan untuk melatih gerakan tangan dan meningkatkan kekuatan otot lengan (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019). Alat ini diletakkan di antara paha atau pergelangan kaki, membuat kaki tetap mengapung tanpa gerakan, sehingga perenang dapat fokus sepenuhnya pada gerakan tangan. Penggunaan pull buoy membantu perenang memperbaiki teknik pukulan tangan, memperkuat otot lengan dan bahu, serta meningkatkan koordinasi antara gerakan tangan dan tubuh. Selain itu, pull buoy membantu perenang menjaga posisi tubuh yang benar di air, meningkatkan efisiensi dan kecepatan gerakan (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019a).

Kedua alat ini, ketika digunakan secara teratur dalam latihan, dapat meningkatkan performa keseluruhan perenang dalam gaya bebas. Papan luncur dan pull buoy membantu mengisolasi dan memperkuat area spesifik tubuh yang penting untuk renang, sehingga perenang dapat mengembangkan teknik yang lebih baik, meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta mencapai kecepatan maksimal di dalam air (Yudharmanto Putra et al., 2023).

Salah satu research gap yang signifikan adalah kekurangan studi yang secara khusus memfokuskan pada klub renang tertentu dan populasi atlet menengah. Mayoritas penelitian yang telah dilakukan cenderung mengambil sampel yang lebih umum atau memfokuskan pada atlet elit, sehingga tidak memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana penggunaan alat bantu renang ini dapat diadaptasi secara efektif dalam konteks pelatihan di klub renang seperti Nemo Walet SC. Selain itu, belum ada penelitian yang cukup mendalam mengenai durasi dan intensitas penggunaan papan luncur dan pull buoy yang optimal untuk mencapai peningkatan keterampilan renang yang signifikan pada atlet menengah. Hal ini penting karena faktor-faktor ini dapat berbeda-beda tergantung pada karakteristik individu, program latihan yang diterapkan, dan tujuan yang ingin dicapai dalam pengembangan teknik renang. Studi yang memperdalam aspek ini akan memberikan panduan praktis bagi pelatih dan atlet dalam mengoptimalkan latihan mereka. Secara keseluruhan, dengan mengeksplorasi research gap ini, penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang bagaimana alat bantu renang seperti papan luncur dan pull buoy dapat dioptimalkan untuk meningkatkan

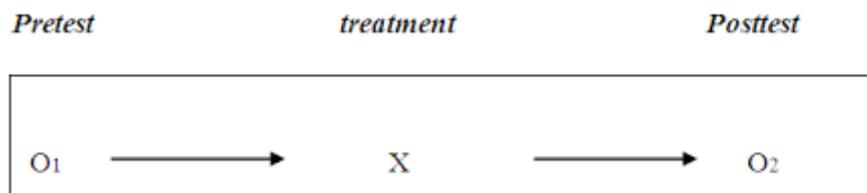
performa dan keterampilan renang gaya bebas khususnya di kalangan atlet menengah dari Nemo Walet SC.

Untuk mengatasi masalah tersebut, penelitian ini mengusulkan penggunaan papan luncur dan pull buoy sebagai bagian dari program latihan yang terstruktur. Dengan memfokuskan latihan pada gerakan kaki dan tangan secara terpisah, diharapkan atlet dapat mengembangkan keterampilan renang gaya bebas dengan lebih efektif dan efisien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan papan luncur dan pull buoy terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada atlet menengah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan program latihan renang yang lebih efektif dan dapat diadopsi oleh pelatih renang lainnya.

METODE

Rancangan/Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *true experimental*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *one Group Pretest-Posttest*. Kelompok eksperimen akan menggunakan papan luncur dan pull buoy sebagai alat bantu dalam latihan renang gaya bebas. Atlet nemo tersebut akan melalui tahap pre-test untuk mengukur keterampilan renang gaya bebas awal mereka sebelum intervensi dilakukan. Akhirnya, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan renang gaya bebas setelah intervensi dilakukan. Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai efektivitas papan luncur dan pull buoy dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada atlet menengah.



Keterangan :

- O1 = Pre-test
- O2 = Post-test
- X = Perlakuan

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Nemo Walet Swimming Club (SC), sebuah klub renang yang terletak di Kebumen yang dipilih karena fasilitas renangnya yang memadai dan tersedianya atlet menengah yang menjadi subjek penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian observasi ini direncanakan mulai 15 Juni tahun 2024 hingga 15 Juli tahun 2024. Proses pengumpulan data akan dilakukan secara intensif selama periode tersebut untuk memastikan keakuratan hasil penelitian.

Populasi, Sampel, dan Sampling

Populasi

Populasi dalam konteks penelitian adalah keseluruhan kelompok individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan penelitian ini (sugiyono, 2022). Dalam kasus ini, populasi adalah semua atlet menengah yang tergabung dalam klub renang Nemo Walet SC yang berlatih gaya bebas yaitu sebanyak 30 orang. Populasi ini mencakup semua individu yang memenuhi kriteria sebagai atlet menengah di klub renang tersebut.

Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian (sugiyono, 2022). Sampel dipilih agar dapat membuat generalisasi tentang populasi secara lebih efisien dan terukur. Dalam penelitian ini, sampel adalah sekelompok

atlet menengah sebanyak 20 sampel dari Nemo Walet SC yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti tingkat keterampilan dan partisipasi aktif dalam latihan gaya bebas.

Metode Sampling

Metode sampling adalah teknik atau prosedur yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi (Sugiyono, 2022). Pilihan metode sampling sangat penting karena dapat memengaruhi validitas hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling untuk memilih sampel penelitian. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih subjek yang dianggap paling sesuai dengan kriteria penelitian dan tujuan penelitian. Dalam konteks ini, sampel yang dipilih adalah atlet menengah dari Nemo Walet Swimming Club yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi tertentu.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Penelitian ini melibatkan atlet menengah yang telah memiliki dasar teknik renang gaya bebas dan telah berpartisipasi dalam kompetisi lokal atau regional. Para atlet yang memenuhi kriteria inklusi adalah mereka yang berusia antara 7 hingga 14 tahun dan menunjukkan komitmen yang tinggi dalam mengikuti program latihan klub, minimal tiga kali seminggu. Selain itu, kondisi kesehatan yang baik dan bebas dari cedera yang dapat mempengaruhi kemampuan berenang juga menjadi syarat utama. Para atlet yang telah memiliki pengalaman latihan renang selama minimal satu tahun di Nemo Walet Swimming Club dianggap memenuhi kriteria untuk diikutsertakan dalam penelitian ini.

Sebaliknya, atlet yang mengalami cedera atau memiliki kondisi kesehatan yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berlatih atau bertanding secara optimal akan dikecualikan dari penelitian ini. Selain itu, mereka yang tidak dapat berkomitmen untuk mengikuti program latihan secara konsisten selama masa penelitian, serta atlet yang pindah ke klub lain selama penelitian berlangsung, juga tidak akan diikutsertakan.

Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, penggunaan papan luncur dan pull buoy didefinisikan sebagai alat bantu dalam latihan renang yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berenang. Penggunaan alat ini dilakukan selama tiga kali dalam seminggu dengan durasi latihan 1 jam 30 menit setiap sesi. Keterampilan renang gaya bebas diukur pada atlet menengah Nemo Walet SC sebelum dan sesudah perlakuan, dengan penilaian keterampilan yang dikategorikan dalam skala ordinal: nilai di bawah 15 dianggap kurang sekali, nilai 15-17 kurang, nilai 18-20 cukup, nilai 21-23 baik, dan nilai 24 ke atas dianggap sangat baik (Anandia, P. R., & Wahidi, R., 2016).

Alat dan Bahan

Untuk mendukung penelitian ini, beberapa alat dan bahan yang digunakan meliputi papan luncur, pull buoy, stopwatch untuk mengukur waktu, alat tulis untuk mencatat hasil, serta peluit untuk memberikan instruksi selama sesi latihan.

Prosedur Kerja

Prosedur kerja penelitian ini diawali dengan persiapan pre-test untuk mengukur keterampilan renang gaya bebas sebelum intervensi. Selanjutnya, dilakukan latihan menggunakan papan luncur dan pull buoy sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Setelah periode latihan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan keterampilan renang gaya bebas pada para atlet. Hasil pre-test dan post-test kemudian akan dianalisis untuk menentukan efektivitas penggunaan alat bantu tersebut dalam meningkatkan keterampilan renang.

Teknik Pengumpulan Data

Observasi

Observasi merupakan teknik yang memungkinkan peneliti untuk mengamati secara langsung perilaku, interaksi, atau fenomena yang sedang diteliti. Dengan melakukan observasi, peneliti dapat memperoleh data yang mendalam dan akurat tentang kondisi yang sebenarnya

tanpa tergantung pada laporan atau interpretasi dari pihak lain. Observasi dapat dilakukan secara partisipatif, di mana peneliti turut serta dalam situasi yang diamati, atau non-partisipatif di mana peneliti sebagai pengamat. Teknik ini berguna dalam konteks di mana informasi yang diperoleh dari pengamatan langsung lebih berharga daripada data yang dilaporkan oleh subjek.

- Pengamatan Sebelum dan Sesudah pemberian latihan menggunakan Papan seluncur dan Pol Boy

Teknik Analisa Data

Data Keterampilan gaya bebas Pre-test dan Post-Test yang telah diperoleh di olah dengan menggunakan analisis statistik yaitu SPSS V.26 dengan analisa dianatara lain: Melakukan Uji normalitas pada data yang di dapatkan, membandingkan data sebelum dan sesudah perlakuan (Pretest dan Posttest) dengan menggunakan uji *paired T-Test* Untuk mengetahui perbedaan pengaruh jika distribusi data normal, jika tidak berdistribusi normal menggunakan uji *Wolcoxon* dan Jika Sig. <0,05 maka Hipotesis di terima, Jika Sig. >0,05 maka Hipotesis ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi dapat dilihat pada Tabel

Keterampilan Renang Gaya Bebas	Median (mg/dl)	Minimal (mg/dl)	Maksimal (mg/dl)	Sig
Pre- Test	18.5	15	21	0,000
Post-Test	21.5	18	22	

Berdasarkan hasil Uji T Paired menunjukkan nilai Sig 0,000 (<0,05) yang menunjukkan Terdapat Pengaruh Penggunaan media papan luncur dan pull buoy untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada atlit menengah nemo walet swimming club 2024, dengan Rata-rata nilai pre test 18.5 (Kategori Keterampilan cukup) dan post tes 21.5 (Kategori Keterampilan Baik Sekali) yang memiliki perbandingan yang signifikan.

Penelitian mengenai keterampilan renang gaya bebas dilakukan dengan menilai 20 peserta yang terdiri dari 11 laki-laki dan 9 perempuan. Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa aspek utama, yaitu sikap awal, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan, yang kemudian dikategorikan ke dalam beberapa tingkat penguasaan keterampilan. Skor maksimal yang bisa dicapai adalah 30, dan hasil penelitian menunjukkan variasi dalam tingkat penguasaan keterampilan para peserta.

Pembahasan

Dari data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dapat dibandingkan hasilnya bahwa, penggunaan media papan luncur sangat dianjurkan untuk atlit menengah Nemo Wallet Swimming Club karena diberikan latihan dengan gerakan renang gaya bebas yang paling mudah dulu contohnya seperti meluncur, pengambilan nafas hingga gerakan tersulit. metode ini diberikan agar dapat menguasai teknik dengan sempurna. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Agung Rizkiyansyah & Boyke Mulyana 2019.

Hasil penerapan dari kedua media tersebut mempunyai efektifitas untuk peningkatan keterampilan teknik dasar renang gaya bebas yang signifikan. Adapun hal lain yang dapat diperhatikan setelah treatment dari kedua media tersebut stlit menengah Nemo Walet SC lebih termotivasi ingin belajar renang lebih banyak lagi apalagi dengan gerakan variasi artinya selain mereka belajar berenang mereka mendapatkan ilmu wawasan tentang renang. Pada pelaksanaan latihan dimulai dari hal dasar yaitu pengambilan nafas dan mengurangi rasa ketakutan di air atau adaptasi. Setelah itu di pelajari bagaimana gerakan kaki yang efektif dan efisien, setelah kaki berlanjut pada gerakan.

SIMPULAN

Penggunaan alat bantu berupa papan luncur dan pull buoy terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada atlet menengah di Nemo Walet Swimming

Club. Latihan rutin dengan menggunakan alat-alat tersebut secara signifikan meningkatkan kemampuan teknik renang, khususnya dalam hal koordinasi gerakan tangan dan kaki serta pernapasan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan papan luncur dan pull buoy juga berperan dalam memperbaiki posisi tubuh dan meningkatkan kecepatan renang. Dengan demikian, alat bantu ini dapat dianggap sebagai komponen penting dalam program latihan yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan renang pada atlet tingkat menengah. Kesimpulan ini mendukung penggunaan alat bantu dalam pelatihan renang sebagai strategi efektif untuk meningkatkan performa atlet, khususnya pada gaya renang bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagus Apriliyanto, R. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, Ilmu Keolahragaan, F., & Hartoto, S. S. (2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 02 Tahun*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Dwi Febriawaludin, B., Agustan, B., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2021). *Pengaruh Penggunaan Pull Buoy Dan Papan Luncur Terhadap Penguasaan Gerak Gaya Bebas Les Renang Tingkat Sd Di Sanggariang Kuningan*. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 1–4.
- Imansyah, F., & Tanjung, D. A. (2020). *Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons)*. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188.
- Mts, S. I. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan VIII*. <http://buku.kemdikbud.go.id>
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019a). *Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019b). *Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Rohim, F., Yudha Prawira, A., Tya Maya Ningrum, D., Kunci, K., Teknik, M., & Bebas, G. (2023). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Pemula di Klub Embun Pagi Jakarta Timur Info Artikel (Vol. 4)*. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Yudharmanto Putra, P., Tengah, J., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Metode Pembelajaran Menggunakan Papan Luncur dan Pullbuoy terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 25 Meter Club (ACC) Semarang*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>