

PENGARUH LATIHAN LARI BOLAK BALIK 20 METER TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS

Bimo Ferdinan Boik^a, Yoniel Selan^b, Martina Dewi Lengo^c

^aPJKR FKIP Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, bimoferdinanboik@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 5 Mei 2025

Direvisi: 10 Mei 2025

Disetujui: 20 Mei 2025

Keywords:

lari bolak balik, renang gaya bebas

Abstrak

Pengaruh Latihan Lari Bolak Balik 20 Meter Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Semester II Kelas A Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Jurusan PJKR, FKIP, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Penelitian ini dilatarbelakangi pada masalah yang ditemui dalam dunia olahraga terkhususnya pada mahasiswa semester II program studi PJKR 1945, dimana banyak mahasiswa yang masih menghadapi kesulitan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tau pengaruh latihan lari bolak balik 20 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi semester II kelas A Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian yaitu *One group prestes-post test design*. Sampel penelitian terdiri dari satu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan melalui latihan lari bolak balik 20 Meter untuk mengukur kecepatan renang gaya bebas. Penelitian ini menggunakan tes renang gaya bebas yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan sebagai instrumen penelitian atau dengan kata lain tes yang dilakukan berupa *pretest* dan *postest*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecepatan renang yang diperoleh mahasiswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan lari bolak balik 20 Meter terhadap kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Semester II Kelas A Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

Abstract

The Effect of 20 Meter Back and Forth Running Exercise on Freestyle Swimming Speed in Physical Education, Health and Recreation Students Semester II Class A, Persatuan Guru University 1945 NTT. Department of PJKR, FKIP, Persatuan Guru University 1945 NTT. This research is motivated by the problems encountered in the world of sports, especially in semester II students of the PJKR 1945 study program, where many students still face difficulties in increasing their freestyle swimming speed. Therefore, the purpose of this study is to find out the effect of 20 meter back and forth running exercise on increasing freestyle swimming speed in Physical Education, Health and Recreation students semester II class A, Persatuan Guru University 1945 NTT. This study uses a quantitative method, with a research design, namely One group pretest-post test design. The research sample consisted of one experimental group that received treatment through 20 meter back and forth running exercise to measure freestyle swimming speed. This study uses a freestyle swimming test conducted before and after it is carried out as a research instrument or in other words the test conducted is a pretest and posttest. The results show that there is a difference in swimming speed obtained by students before and after being given treatment. Thus it can be concluded that there is a significant effect on 20 Meter back and forth running

PENDAHULUAN

Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga dan hiburan ke orang yang menonton. Adapun berbagai jenis-jenis olahraga seperti lari, renang, bulu tangkis, tenis, dan sepak bola, Dengan berbagai jenis olahraga yang tersedia, setiap orang dapat menemukan aktivitas yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka (Mahatma Raison Pribadi1, 2022).

Renang adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air, baik di kolam renang, laut, maupun sungai. Kegiatan ini melibatkan gerakan tubuh yang terkoordinasi untuk memindahkan diri secara efisien di dalam air. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya membutuhkan keterampilan teknik, tetapi juga kondisi fisik yang optimal. Dalam konteks pendidikan jasmani, kemampuan renang yang baik sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang sedang mempelajari ilmu kesehatan dan rekreasi. Gaya bebas, sebagai salah satu gaya renang yang paling umum, memerlukan kecepatan dan efisiensi yang tinggi untuk mencapai performa maksimal.

Kecepatan dalam olahraga, khususnya dalam renang, menjadi salah satu faktor penting yang menentukan hasil akhir seorang perenang. Berbagai macam latihan dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan, salah satunya adalah latihan lari bolak-balik. (Filemon Darmanto Ndora1), 2022) Latihan tidak hanya meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga daya tahan dan kecepatan. Dengan demikian, penting untuk mengetahui pengaruh latihan lari bolak-balik 20 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan.

Di Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, mahasiswa semester II Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi diharapkan memiliki kemampuan renang yang baik sebagai bagian dari kurikulum. Namun, banyak mahasiswa yang masih menghadapi kesulitan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu meningkatkan kecepatan renang mereka.

Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah latihan lari bolak-balik. Latihan ini dikenal dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan anaerobik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan performa renang. Smith dan Jones (2020). menjelaskan bahwa pelatihan yang melibatkan latihan kardiovaskular dan kekuatan secara bersamaan dapat menghasilkan peningkatan kecepatan renang yang signifikan. Dengan mengintegrasikan latihan lari bolak-balik ke dalam program latihan renang, diharapkan mahasiswa dapat melihat peningkatan signifikan dalam kecepatan renang mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain rancangan penelitiannya adalah One group pretest-post test design. Penelitian ini dilakukan dikolam renang dan lapangan futsal Hotel Sasando kota Kupang Nusa Tenggara timur, Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 bulan yaitu bulan Maret samapi April.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Sugiyono, 2015). Berdasarkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kelas A, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT yang berjumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono (2018, hlm. 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau mewakili populasi yang diteliti. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sampel sejenis yaitu jenis kelamin laki-laki kelas A Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Persatuan Guru 1945 NTT yang berjumlah 15 orang.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test sampel sejenis Ali Maksum (2012: 177) dengan rumus sebagai berikut:

t =

$$\frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N}}}$$

Keterangan: N: jumlah sampel

D: perbedaan setiap pasangan score tes awal dan akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa

memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar/Bagan.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No	Nama	Umur (Th)	Jenis Kelamin	Keterangan
1	BPA	19	L	Sehat
2	PT	20	L	Sehat
3	IL	20	L	Sehat
4	YN	19	L	Sehat
5	RM	18	L	Sehat
6	BB	18	L	Sehat
7	YT	18	L	Sehat
8	ANR	21	L	Sehat
9	OH	20	L	Sehat
10	SU	21	L	Sehat
11	LL	19	L	Sehat
12	SN	19	L	Sehat
13	YT	18	L	Sehat
14	DM	20	L	Sehat
15	GN	20	L	Sehat

Tabel 2. Data Mentah Tes Awal

NO	NAMA	Kesempatan			Total Skor
		I	II	III	
1.	BPA	26	27	25	78
2.	PT	19	18	22	59
3.	IL	15	18	17	50
4.	YN	32	33	30	95
5.	RM	30	32	30	93
6.	BB	34	30	31	95
7.	YT	20	21	19	60
8.	ANR	18	18	20	56
9.	OH	20	22	19	61
10.	SU	26	21	24	71
11	LL	18	17	22	57
12	SN	15	15	17	47
13	YT	17	19	17	53

14	DM	15	15	19	49
15	GN	14	13	17	44

Tabel 3. Data Mentah Hasil Tes Akhir

NO	NAMA	Kesempatan			Total Skor
		I	II	III	
1.	BPA	20	18	20	58
2.	PT	15	14	16	42
3.	IL	15	15	13	43
4.	YN	22	19	21	62
5.	RM	20	22	19	61
6.	BB	25	21	19	65
7.	YT	18	15	20	53
8.	ANR	14	14	12	40
9.	OH	20	18	21	59
10.	SU	20	18	18	56
11	LL	15	12	15	42
12	SN	14	15	16	45
13	YT	13	13	15	41
14	DM	13	14	11	38
15	GN	11	11	12	34

Tabel 4. Pengolahan Data

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D ²
1.	78	58	20	400
2.	59	42	17	289
3.	50	43	7	49
4.	95	62	33	1.089
5.	93	61	32	1.024
6.	95	65	30	900
7.	60	53	7	49
8.	56	40	16	256
9.	61	59	2	4

10.	71	56	15	225
11.	57	42	15	225
12.	47	45	2	4
13.	53	41	12	144
14.	49	38	11	121
15.	44	34	10	100
Σ	968	739	229	4.879
M	96,8	73,9	22,9	4.87,9

Pembahasan

Data penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi semester II kelas A UPG 1945 NTT. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi descriptor dari masing – masing indikator.

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan. Hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pencapaian peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi semester II kelas A UPG 1945 NTT. Dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari 41 berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan lari bolak balik 20 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi semester II kelas A UPG 1945 NTT. Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 5 minggu. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Pramod dan Divya (2019), yaitu hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen menjalani program pelatihan selama 5 minggu telah meningkat secara signifikan. Terjadinya perubahan atau peningkatan kecepatan renang gaya bebas disebabkan karena pelatihan yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar, hal ini didukung dengan pendapat Anggriawan (2015), bahwa pelatihan olahraga yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar akan dapat memberikan perubahan yaitu kenaikan kapasitas otot-otot rangka dalam membakar glukosa dan lemak untuk energi selama berolahraga. Olahraga dapat

menyebabkan lemak tubuh berkurang dan menaikkan massa otot, jaringan non lemak juga akan mengalami peningkatan. Latihan lari bolak balik 20 meter untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas merupakan latihan yang dimodifikasi yang tentunya untuk peningkatan kemampuan pengetahuan renang gaya bebas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa. Latihan lari bolak balik 20 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi semester II kelas A Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa model latihan lari bolak balik 20 untuk peningkatan renang gaya bebas sangat efektif .

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut: 1. Bagi peneliti, untuk menjadi pengalaman dalam mempersiapkan diri terjun langsung ke lapangan terutama dalam penggunaan model latihan lari bolak balik dan Renang gaya bebas. 2. Bagi Universitas, agar selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada dosen dan mahasiswa agar selalu berinovasi dalam setiap program pembelajaran terkhususnya Renang dan Atletik. 3. Bagi mahasiswa, untuk menjadi pengalaman pembelajaran yang baru dalam metode renang gaya bebas serta menjadi bahan referensi untuk proses pembelajaran yang berkelanjutan. 4. Bagi peneliti lain, untuk menjadi referensi pada penelitian yang melibatkan lari bolak balik 20 meter dan renang gaya bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Nur Rizki, Farhan Isma Padilah, Raissa Rahma, & Siti Tahara Nurfalah. (2023). Pengaruh Kaderisasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), 29–33. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i2.514>
- Filemon Darmanto Ndora1), Y. R. (2022, juni 2). PENGEMBANGAN MODEL LARI BOLAK BALIK SEBAGAI BENTUK. Retrieved maret 13, 2025,
- Mahatma Raison Pribadi1, F. M. (2022, maret 03). Survei Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Mahasiswa Program Studi. Retrieved maret 13, 2025, from jurnal.peneliti.net.

- Smith, A., & Jones, B. (2020). Dampak Latihan Aerobik terhadap Kecepatan Renang. *Jurnal Internasional Penelitian Renang*.
- Sugiyono (2015), dalam bukunya *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,
- Supriyadi, D. (2018). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Pres
- Suryadi, D. (2017). *Pendidikan Olahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, A. P. Y., Dianastiti, F. E., Ermawati S., E. S., Saragih, D. K., & Suwandi, S. (2022). Analisis Kualitas Konten Evaluasi Pembelajaran Bahasa pada E-Learning di Perguruan Tinggi sebagai Media Pembelajaran Hybrid. *Jurnal Sastra Indonesia*, 11(3), 227–236. <https://doi.org/10.15294/jsi.v11i3.58001>
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh kekuatan otot terhadap kecepatan renang gaya bebas club renang bintang khatulistiwa pontianak. *Spj: Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 103–109. <https://jurnal.usk.ac.id/SPJ/article/view/25428>