

Pengaruh Metode Latihan *Strechcordz Longbelt Slider* Terhadap Peningkatan Kecepatan 50m *Bifins* Kelompok Umur Junior Klub Dolphin Buleleng (Penelitian Eksperimen Pada Kelas Junior Klub Dolphin Buleleng)

Luh Kade Dewi Rahayu¹, I Gede Suwiwa², I Komang Sukarata Adnyana³, I Made Satyawan⁴, Ni Luh Putu Sphyanawati⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha

kade.dewi@undiksha.ac.id

DOI: 10.56773/apesj/V4.i1.133

Abstrak: Secara khusus, bagi atlet junior yang masih tahap perkembangan motorik, kecepatan menjadi komponen khusus dalam olahraga selam. Latihan menggunakan alat *stretchcordz longbelt slider* latihan menggunakan saling merupakan cara yang efektif bagi atlet junior untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kecepatan atlet junior di club dolphin buleleng, yang berusia 12-17 tahun, sebelum dan setelah mereka mengikuti latihan *stretchcordz longbelt slider* dengan menggunakan latihan sling. Para peneliti dalam studi ini menggunakan paradigma pretest/posttest satu kelompok, yang umum digunakan dalam desain penelitian kuantitatif, untuk mencapai kesimpulan mereka sebanyak dua puluh orang atlet, berusia antara dua belas sampai tujuh belas tahun, dipilih dari kelompok sembilan puluh atlet junior menggunakan tehnik pilihan dari catatan waktu mereka. Analisis statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan pada variabel kecepatan, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menyarankan bahwa atlet junior dapat memperoleh manfaat dari latihan *stretchcordz longbelt slider* dengan latihan kecepatan tangan dan kaki dengan jarak 20meter untuk meningkatkan kecepatan mereka. Pelatih disarankan untuk mendorong perkembangan catatan waktu atlet junior dengan memasukan latihan ini ke dalam program latihan dasar mereka.

Kata Kunci: *Strechcordz Longbelt Slider*, Kecepatan, Atlet Junior, *Finswimming*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang mendasar dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah kualitas, kuantitas, dan relevansi. Peningkatan kualitas pendidikan dewasa ini merupakan kebutuhan yang mendesak, mengingat kualitas pendidikan di Indonesia jauh tertinggal dari negara tetangga. Disisi lain, kegiatan pembangunan yang sedang dilaksanakan membutuhkan sumberdaya manusia yang berkualitas, demokratis, dan tanggap terhadap masalah-masalah praktis yang harus diselesaikan. Sumber daya manusia yang demikian sangat dipengaruhi dengan kualitas pendidikan. *Finswimming* merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga selam yang sangat digemari dilingkungan masyarakat, terkhusus di

kabupaten Buleleng. Di kota-kota besar bahkan sampai ke pelosok daerah, sudah bermunculan sekarang ini perkumpulan-perkumpulan Selam yang menjadi tempat untuk belajar dan berlatih terkait dengan kegiatan aktifitas *Finswimming* itu sendiri. Cabang olahraga ini pun juga mulai digemari oleh semua tingkat usia baik dari anak-anak, remaja, maupun dewasa dan menjadi suatu gaya hidup baru dilingkungan masyarakat milenial.

Pelatihan dikatakan berhasil jika sudah mencapai latihan yang maksimal dan mencapai target. Latihan yang maksimal dan mencapai target suatu proses pelatihan yang ditandai dengan adanya perubahan kearah positif, perubahan ini tidak terjadi secara instan namun memerlukan proses yang berkelanjutan dan merupakan hasil dari interaksi antara pelatih dan atlet. Masalah yang masih terjadi dalam latihan di Klub Dolphin Buleleng adalah kualitas kecepatan. Yang dimana setiap atlet memiliki kecepatannya masing-masing namun saat di lihat dari data atlet Kelompok Umur (KU) Junior Klub Dolphin Buleleng ini kecepatannya sangat kurang baik yang dimana ada 20 orang yang berusia 12– 17 tahun pada saat dilakukan latihan mainset kecepatannya tidak stabil antara repetisi satu sampai delapan, jadi untuk itu harus diberikan model latihan yang bisa membuat kecepatannya meningkat dari sebelumnya agar masuk dalam catatan waktu yang diinginkan. Untuk mengatasi permasalahan itu harus memberikan model latihan seperti penggunaan *Strechcordz Long Belt Slider* dalam latihan mereka agar bisa mengukur sebagaimana kecepatan mereka meningkat dalam pelaksanaan model latihan tersebut dan dimana mereka harus benar-benar memahami latihan dalam penggunaan *Strechcordz Long Belt Slider* agar tehnik dan cara penggunaannya juga benar dan berpengaruh terhadap kecepatan mereka. Hal ini peneliti melakukan uji coba kecepatan yang dimana pada uji coba ini peneliti menggunakan metode menggunakan alat *Strechcordz Long Belt Slider* dengan jarak 20 meter.

Hal ini peneliti melakukan pengukuran pada aspek kecepatan dengan menggunakan metode latihan *Strechcordz Long Belt Slider* yang nantinya diharapkan mampu meningkatkan kualitas kecepatan terkhusus pada nomor 50m *Bifins*. Dari hasil pengamatan awal yang peneliti lakukan pada Club Dolphin Buleleng terdapat data sebagai berikut : yang dimana ada anak junior berumur 12 sampai 17 tahun, yang dimana rata-rata catatan waktu atlet junior umur 12 sampai 17 yaitu dari 21.23 detik sampai 28.58 detik. Sedangkan jika dilihat dari catatan waktu rekor nasional usia junior, untuk 50m *bifins* tercatat 20.34 detik sampai 25.45 detik, oleh karna itu dari data tersebut dapat disimpulkan adanya potensi untuk meningkatkan kualitas kecepatan atlet dengan metode latihan yang tepat seperti menggunakan alat bantu dalam melakukan latihan contohnya penggunaan alat *Strechcordz Long Belt Slider* yang digunakan untuk berpengaruh terhadap hasil kecepatan nomor 50m biffin Club Dolphin Buleleng.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan di gunakan adalah eksperimen semu (*quasi exsperimental design*). Agustianti *et al.* (2022), *Quasi exsperimental Design* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memperkirakan sebab akibat tanpa perlakuan secara acak, contoh dari *quasi exsperimental design* yaitu *time-series* dan *pretest-postttest design*. *Time-series design* yang merupakan pengukuran yang dilakukan berulang kali sebelum dan sesudah dilakukanya perlakuan atau treatment untuk mengamati perubahan dari waktu ke waktu. Sedangkan *pretest-postttest design* mengacu pada pengukuran subjek penelitian sebelum dan sesudah menerima perlakuan untuk menilai perubahan Eko Yulianto, et al (2025).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan model *quasi experimental* (eksperimen quasi). *Quasi eksperimen*, menurut Arifin (2012, hlm. 74) disebut juga eksperimen semu yang tujuannya adalah untuk memprediksi keadaan yang dapat dicapai melalui eksperimen yang sebenarnya, tetapi tidak ada pengontrolan atau manipulasi terhadap seluruh variabel yang relevan. Dikuatkan pula oleh Sukmadinata (2011, hlm. 59) bahwa “pengontrolannya hanya dilakukan terhadap satu variabel saja, yaitu variabel yang dipandang paling dominan”. Dalam hal ini diambil dua kelas sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Desain penelitian ini menggunakan desain *Pretest Posttest Control Group Design* (Arikunto, 2002) dengan rancangan seperti table berikut ini:

Tabel 1 Desain Kuasi Eksperimen *Pretest-Postttest Control Group Design*

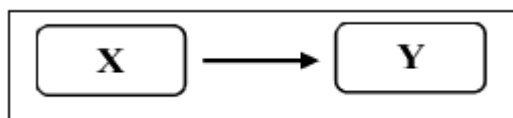
| Kelompok | <i>Pre Test</i> | <i>Treatment</i> | <i>Post Test</i> |
|------------------|-----------------|------------------|------------------|
| Eksperimen Group | O1 | X | O2 |
| Control Group | O3 | | O4 |

Keterangan :

- O1 : Pengukuran kemampuan awal kelompok eksperimen
- O2 : Pengukuran kemampuan akhir kelompok eksperimen
- X : Pemberian perlakuan
- O3 : Pengukuran kemampuan awal kelompok kontrol
- O4 : Pengukuran kemampuan akhir kelompok control

Variabel, menurut Mamuaya *et al.* (2025) merupakan suatu fenomena yang bervariasi atau suatu faktor yang jika diukur akan menghasilkan skor yang bervariasi. Dalam penelitian ini, terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (Variabel X) dalam penelitian ini adalah pengaruh

metode latihan *Strechcordz Long Belt Slider*. Sedangkan Variabel Terikat (Variabel Y) penelitian ini adalah Kecepatan 50m *Bifins*.



Gambar 1 Bagan Hubungan Antar Variabel

Untuk memperjelas hubungan antar variabel digambarkan melalui bagan sebagai berikut:

Keterangan:

X = Variabel Bebas

Y= Variabel Terikat

Menurut Wahyuni (2021), mengatakan bahwa “metode eksperimen semu atau kuasi pada dasarnya sama dengan eksperimen murni, bedanya adalah dalam pengontrolan variabel”, dan menurut Riyanto *et al.* (2022), eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan dan penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Penelitian quasi eksperimen adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel, tetapi tidak menggunakan pengacakan penuh terhadap subjek penelitian seperti pada eksperimen sebenarnya (*true experiment*). Artinya, peneliti masih dapat memanipulasi variabel independen (perlakuan) dan mengamati efeknya pada variabel dependen (hasil), namun tidak bisa mengontrol semua variabel eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai pengaruh latihan *strechcordzlong belt slider* terhadap peningkatan kecepatan 50m *Bifins* atlet junior usia 12-17 tahun di club dolphin buleleng yang didapat dari hasil data pretest dan posttest didapatkan hasil berupa deskriptif statistic, Uji Non- Parametrik dan Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 2 *Output Descriptive Statics*

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Pretest | 20 | 21.34 | 41.32 | 26.6130 | 4.79943 |
| Posttest | 20 | 21.03 | 40.34 | 26.1030 | 4.45181 |
| Valid N (listwise) | 20 | | | | |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik terhadap 20 atlet, diperoleh gambaran distribusi kemampuan sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Pada *pretest*, nilai minimum yang dicapai atlet adalah 21,03 detik dan nilai maksimum sebesar 41,32 detik, dengan nilai rata-rata 26,6130 detik serta standar deviasi 4,79943. Nilai standar deviasi tersebut menunjukkan bahwa distribusi kemampuan atlet pada *pretest* masih cukup bervariasi, yang mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan yang relatif besar antara atlet. Sebelum menuliskan judul hasil dan pembahasan, berikan jarak 2 spasi baris 12pt. Hasil penelitian merupakan uraian berdasarkan jenis-jenis data yang dikumpulkan menurut metode penelitian. Hasil dan pembahasan harus disesuaikan.

Hypothesis Test Summary

| | Null Hypothesis | Test | Sig. | Decision |
|---|--|---|------|-----------------------------|
| 1 | The median of differences between Pretest and Posttest equals 0. | Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test | .000 | Reject the null hypothesis. |

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Gambar 2 Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test*

| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|---------------------|
| | Posttest - Pretest |
| Z | -3.920 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on positive ranks. | |

Gambar 3 Hasil *Test Statistics^a*

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -3,920$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest sprint* 50 meter, sehingga perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan performa atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan latar belakang dan hasil observasi awal yang dilakukan di club dolphin buleleng, dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet junior usia 12-17 tahun, khususnya aspek kecepatan atlet junior, masih berada di mendekati sesuai yang diharapkan. Hasil tes *sprint* 50 meter dan tes *streccordzlong belt slider* menunjukkan bahwa kemampuan atlet junior dalam kecepatan masih belum optimal. Hal ini berdampak pada kesulitan atlet junior dalam melakukan gerakan tehnik dengan baik seperti tehnik tarikan tangan di bawah air.

Sebagai solusi, penelitian ini mengarah pada pentingnya penerapan metode latihan *streccordzlong belt slider* terhadap peningkatan kecepatan 50m *Bifins*

sebagai bentuk latihan progresif yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dasar atlet junior. Latihan ini dinilai efektif untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan dan kekuatan atlet yang sangat dibutuhkan oleh atlet club dolphin buleleng.

Dalam uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* hasil menunjukkan bahwa seluruh data yang dihasilkan baik *pretest* maupun *posttest* kecepatan.

REFERENSI

- Abubakar, H. Rifa'i. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Adi, S., and Tommy Soenyoto. 2023. *Fisiologi Olahraga*. Cahya Ghani Recovery.
- Agustianti, Rifka, Lissiana Nussifera, L. Angelianawati, Igit Meliana, Effi Alfiani Sidik, Qomarotun Nurlaila, Nicholas Simarmata, Irfan Sophan Himawan, Elvis Pawan, and Faisal Ikhrum. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Tohar Media.
- Aulia, Nurunnisa Sekar, and Achmad Widodo. 2021. "Analisis Daya Tahan Aerobik Atlet Selam Kabupaten Pasuruan Pada Pemusatan Latihan Persiapan Porprov Jatim 2019." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9(03).
- Beach, Pamela S., Melanie Perreault, Ali Brian, and Douglas H. Collier. 2023. *Motor Learning and Development*. Human kinetics.
- Benda, Rodolfo N., Nádia F. S. Marinho, Marcelo G. Duarte, Patrick C. Ribeiro-Silva, Paloma R. Ortigas, Camila F. Machado, and Thábata V. B. Gomes. 2021. "A Brief Review on Motor Development: Fundamental Motor Skills as a Basis for Motor Skill Learning." *Brazilian Journal of Motor Behavior* 15(5):342–55.
- Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2021. *Periodization of Strength Training for Sports*. Human Kinetics Publishers.
- Bompa, Tudor O., and Sorin Sarandan. 2022. *Training and Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Brink, Kolby J., Aaron Likens, and Nick Stergiou. 2023. "The Evolution of Scholarship of Biomechanics and Motor Control Within the Academy: The Past, the Present, and the Future." *Kinesiology Review* 13(1):42–54.
- Budiyana, Amelia Tasya, Boyke Mulyana, and Ira Purnamasari. 2021. "Kontribusi Power Tungkai Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Kecepatan 50m Apnea Olahraga Selam." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 13(2):102–8.
- Cham, Belinda S., Alexandra A. Boeing, Micah K. Wilson, Mark A. Griffin, and Karina Jorritsma. 2021. "Endurance in Extreme Work Environments."
- Eko Yulianto, S. T., Alsaudi, A. T. B. D., & Chan, A. A. S. (2025). *Buku Referensi: Perkembangan Motorik untuk Penerapan dalam Pendidikan Olahraga di Era Digital*. CV Eureka Media Aksara.