



Hubungan Penguasaan Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan dan Motivasi dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas

Saeful Ariyansa¹, Akhmad Sobarna², Rony Mohamad Rizal³, Sony Hasmarita⁴
^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, Indonesia
E-mail: saeful.ariyansa@stkipasundan.ac.id, akhmadsobarna9@gmail.com,
denrony@gmail.com, sonyhasmarita92@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-05-07 Revised: 2024-06-27 Published: 2024-07-01 Keywords: <i>Basic technique; Arm Muscle Strength; Motivation; Swimming Speed.</i>	The aim of this research was to determine the relationship between mastery of basic techniques, arm muscle strength and motivation with freestyle swimming speed. This research is a type of quantitative descriptive research using the correlation method. The population in this study was all KU-1 athletes at the Piscess Swimming Club, 17 people. Using a total sampling technique, the sample was chosen from the total population, namely 17 people. The instruments used were a movement quality test on basic freestyle swimming techniques, push ups, a motivation questionnaire and a 50 meter freestyle swimming speed test. The results of this research show that: 1) There is a significant relationship between mastery of basic swimming techniques and freestyle swimming speed, and provides a correlation value of 0.820 or 67.24%. 2) There is a significant relationship between arm muscle strength and freestyle swimming speed, and gives a correlation value of 0.986 or 97.21%. 3) There is a significant relationship between motivation and freestyle swimming speed, and gives a correlation value of 0.820 or 67.24%, and 4) There is a significant relationship between mastery of basic techniques, arm muscle strength and motivation together with swimming speed freestyle, and provides a correlation value of 0.972 or 94.47%. For swimming coaches in particular, it seems necessary to pay attention not only to the physical aspect, but also to the development of the mental aspect.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-05-07 Direvisi: 2024-06-27 Dipublikasi: 2024-07-01 Kata kunci: <i>Teknik Dasar; Kekuatan Otot Lengan; Motivasi; Kecepatan Renang.</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan motivasi dengan kecepatan renang gaya bebas. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet KU-1 di Club renang Piscess Swimming Club sebanyak 17 orang, dengan menggunakan teknik total sampling, maka sampelnya dipilih merupakan semua total populasi yaitu sebanyak 17 orang juga. Instrumen yang digunakan adalah, tes kualitas gerak teknik dasar renang gaya bebas, push up, angket motivasi dan tes kecepatan renang gaya bebas sejauh 50 meter. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar renang dengan kecepatan renang gaya bebas, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,820 atau 67,24%. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,986 atau 97,21%. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kecepatan renang gaya bebas, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,820 atau 67,24%, dan 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan kecepatan renang gaya bebas, dan memberikan nilai korelasi sebesar 0,972 atau 94,47%. Bagi para pelatih renang khususnya, kiranya sudah perlu memperhatikan tidak hanya pada aspek fisik saja, melainkan juga pengembangan terhadap aspek mental.

I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang melibatkan unsur jasmani dan rohani guna meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat dan bugar. Aktivitas olahraga tidak hanya melibatkan unsur fisik saja, tetapi juga unsur mental atau psikis ikut terlibat dalam kegiatan olahraga. Disini sudah jelas bahwa tujuan dari

olahraga adalah untuk meningkatkan kualitas manusia mulai dari jasmani, rohani, sosial dan juga emosional. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2021 tentang Keolahragaan disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Bangun,

2019). Di Indonesia banyak sekali jenis cabang olahraga yang sering dimainkan. Kebanyakan masyarakat Indonesia sekarang ini melakukan kegiatan olahraga yang nampaknya dapat memberikan manfaat bagi hidupnya kedepan, salah satunya adalah olahraga renang. Olahraga ini memang menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh banyak kalangan, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Mereka melakukannya dengan tujuan berbeda-beda, ada yang hanya untuk mencari kesehatan, memperbanyak relasi atau pertemanan, menjaga kebugaran, mencari kesenangan, sekedar mengikuti pelajaran di sekolah, bahkan ada juga yang bertujuan untuk meraih prestasi.

Renang adalah cabang olahraga yang populer di kalangan siswa khususnya dan masyarakat pada umumnya. Olahraga renang di Indonesia sendiri telah dikenal akrab oleh masyarakat bahkan sudah tidak memandang jenis kelamin maupun usia. Tak heran, bahwa semakin banyak pula pengusaha maupun masyarakat luas yang menyediakan sarana prasarana kolam renang olahraga renang juga dikenal sebagai salah satu olahraga air yang menyenangkan serta menarik minat masyarakat (Yudha Prawira et al., 2021). Renang merupakan jenis olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang. Renang akan memberikan kesenangan, relaksasi, tantangan persaingan dan kemampuan menyelamatkan jiwa dalam keadaan darurat di dalam air (Kurniawan & Winarno, 2020). Olahraga renang merupakan olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik (Priana, 2019). Renang merupakan aktivitas olahraga yang melibatkan seluruh bagian tubuh untuk tetap bergerak dan berat badan ditahan oleh air sehingga sangat cocok untuk menjaga kesegaran dan kebugaran tubuh (Adha, 2020). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman dan penguasaan mengenai teknik dasar dalam melakukannya.

Pemahaman akan kemampuan teknik dasar pada olahraga renang menjadi sangat penting. Hal tersebut berguna untuk menunjang dalam keberhasilan berenang. Pemahaman teknik dasar sangat diutamakan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Agar siswa dapat berenang dengan benar, mereka di tuntut untuk mampu melakukan unsur gerak dari teknik dasar olahraga renang sehingga penguasaan teknik dasar harus dikedepankan dalam proses pembelajaran (Lahinda, 2020). Jika teknik dasar

telah dimiliki dengan baik, maka akan dapat berenang dengan baik pula. Hal ini sudah wajar untuk dimiliki oleh setiap atlet dari berbagai macam cabang olahraga.

Beberapa literatur mengenai olahraga renang, setidaknya ada empat gaya dalam olahraga renang, beberapa macam atau gaya dalam melakukan aktivitas berenang dalam air tersebut yaitu diantaranya: gaya *crawl* atau sering dikenal dengan gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu atau sering dikenal juga sebagai gaya *dolpin* (Bangun, 2019). Sebagaimana yang disebutkan, maka dapat diketahui bahwa salah satu gaya renang yang perlu dikuasai adalah gaya bebas, karena gaya ini merupakan gaya renang yang menjadi dasar dari gaya-gaya renang yang lain. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan kondisi fisik untuk mengkoordinasi gerakan tangan dan tungkai serta pernapasan secara harmonis, sehingga menghasilkan kecepatan yang maksimal (Sembiring & Wiyaka, 2021), selain itu seorang perenang harusnya memiliki otot lengan yang baik sehingga mampu melakukan gerakan kayuhan tangan yang maksimal (Shanty et al., 2021). Melakukan renang gaya bebas diperlukan kekuatan otot lengan, sehingga apabila kekuatan otot lengan terlatih maka kemungkinan besar seorang atlet bisa melakukan renang gaya bebas dengan cepat (Wardhani, 2022).

Selain penguasaan teknik dasar yang baik, dan juga kekuatan otot lengan yang tinggi, dalam pelaksanaan aktivitas renang gaya bebas dalam olahraga renang, Lengan merupakan anggota tubuh bagian atas yang terdiri dari lengan atas dan lengan bawah. Lengan memiliki tiga bagian otot : otot deltoid, bisep dan trisep. Untuk mencapai kecepatan renang gaya bebas yang maksimal, otot lengan renang gaya bebas harus kuat agar tubuh dapat terdorong untuk bergerak lebih cepat. Oleh karena itu, perenang dengan otot lengan yang kuat dapat menggunakannya sebagai aset utama yang dapat mendukung kecepatan renang gaya bebas dan memberikan peluang bagi perenang untuk mencapai prestasi (Kurniawan & Winarno, 2020). Pada renang gaya bebas, kekuatan otot lengan sangat memengaruhi kecepatan berenang. Gerakan lengan merupakan kunci untuk berenang dengan cepat, efektif dan bebas , sehingga harus dilakukan dengan baik sejak awal. Gerakan lengan dilakukan dalam dua fase : fase pertama dilakukan didalam air, menarik air dengan tangan dan mendorongnya ke belakang saat tubuh bergerak maju. Sedangkan fase kedua dilakukan di atas air

dengan tangan bergerak maju sebelum kembali ke air untuk gerakan selanjutnya. Semua gerakan di atas dilakukan secara berulang dan berurutan. Karena berbagai gerakan yang terlibat, otot lengan yang kuat diperlukan untuk mendukung atlet di dalam air (Rasyid et al., 2017).

Kemudian dibutuhkan faktor psikis yang dapat menunjang keberhasilan renang gaya bebas, yaitu salah satunya adalah motivasi. Hal ini dikarenakan, ketika atlet memiliki motivasi yang tinggi, cenderung akan menampilkan performa yang baik pula. Motivasi sangat dibutuhkan ketika atlet sedang melakukan perlombaan renang, karena motivasi akan mempengaruhi perilaku atlet saat berlatih dan juga bertanding (Nahari, 2023). Aspek mental atau psikis yang mempengaruhi kemampuan berenang atlet adalah seperti keberanian, motivasi, kecemasan, komunikasi konsentrasi dan percaya diri (Kurniawan & Winarno, 2020). Motivasi merupakan daya dorong, dimana hal tersebut tidak bisa dilepaskan dari penampilan seorang atlet, semakin besar daya dorong atlet maka penampilan akan semakin optimal (Maulidin & Anwar, 2020). Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menjadi penggerak dan mengarahkan perilaku seorang individu, termasuk didalamnya perilaku belajar (Mujiono & Dimiyati, 2022). Menurut Harold menjelaskan bahwa motivasi adalah menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan, dan sebuah kondisi yang menggerakkan perilaku dan mengarahkan aktivitas terhadap pencapaian tujuan (Arnain, 2019). Menurut Ford *motivation is the organized patterning of one or more of the constructs to energize, regulate, and direct achievement behavior* (motivasi adalah pola terorganisir dari satu atau lebih konstruksi untuk memberi energi, mengatur, dan mengarahkan perilaku pencapaian (Science, 2022). Motivasi olahraga adalah suatu daya penggerak yang menimbulkan kegiatan berolahraga, dan memaksimalkan kesempatan dan peluang yang diinginkan. Deci & Ryan mendefinisikan motivasi olahraga adalah sebagai energi dan arah perilaku untuk melakukan aktifitas fisik dalam berolahraga (Arnain, 2019). Motivasi adalah "hasrat didalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak". Pendapat lain diungkapkan oleh para ahli motivasi, yang dikutip oleh (Komarudin, 2013).

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dipaparkan tersebut, peneliti mendapatkan beberapa aspek penting yang berkaitan dengan keterampilan berenang dalam gaya bebas, yaitu

mengenai penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan juga aspek psikis seperti motivasi. Aspek-aspek tersebut menurut peneliti sangat menarik untuk diteliti lebih lanjut, sehingga diharapkan nantinya dapat memberikan informasi yang lebih baik bagi olahraga renang, khususnya pada gaya bebas.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode tersebut digunakan untuk mencari keterkaitan atau hubungan dari satu variabel dengan variabel lainnya. Model korelasi multiple digunakan jika variabel-variabel bebas dari penelitiannya secara teoretik diyakini independen atau tidak ada variabel intervening diantara variabel-variabel bebasnya (James, 2016). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah teknik dasar (X1), kekuatan otot lengan (X2), dan motivasi (X3) sebagai variabel bebasnya, sedangkan kecepatan renang gaya bebas (Y) adalah variabel terikatnya. Populasi adalah gabungan dari seluruh elemen yang terbentuk peristiwa, hal, atau orang yang memiliki karakteristik serupa yang menjadi pusat perhatian peneliti, karena dipandang sebagai semesta penelitian (Sugiono, 2015). Populasi pada penelitian ini sebanyak 17 orang, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling*, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet KU-1 di Club renang Piscess Swimming Club yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini tes kecepatan renang gaya bebas 50 m, tes kekuatan otot lengan, angket motivasi. Adapun teknik analisis data menggunakan teknik korelasi dan regresi sederhana. Pengolahan data diperoleh dari hasil tes pada setiap variabel, yaitu tes teknik renang gaya bebas (X1), tes kekuatan otot lengan (X2), tes motivasi (X3), dan tes kecepatan renang gaya bebas (Y), pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan program Ms Excel 2019 dan juga IBM SPSS versi 26.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil Setelah melakukan pengumpulan data, penulis memaparkan hasil pengolahan dan analisis data, sehingga nantinya dapat ditafsirkan untuk membuat kesimpulan. Pada tahap ini ada beberapa langkah yang penulis dapat paparkan, diantaranya adalah hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan

baku untuk setiap tes, pengujian uji normalitas dari setiap variabel penulisan, perhitungan korelasi dan signifikansi dari setiap variabel, dan perhitungan indeks determinasi atau besarnya hubungan dari masing-masing variabel

1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Setelah melakukan pengumpulan data yaitu dengan cara melakukan tes dari masing-masing variabel penulisan, maka di dapat hasil nilai minimum, maksimum, rata-rata dan standar deviasi.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Penguasaan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (X1)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	17	8	13	10,41	1,661
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan hasil pada tabel 1 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai minimum dari hasil tes penguasaan teknik dasar renang gaya bebas adalah sebesar 8 dan nilai maksimumnya adalah 13. Sedangkan untuk nilai rata-rata memperoleh 10,41 dengan simpangan bakunya sebesar 1,661. Kemudian dibawah ini adalah untuk tes kekuatan otot lengan, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (X2)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X2	17	22	35	26,65	3,790
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan hasil pada tabel 2 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai minimum dari hasil tes kekuatan otot lengan adalah sebesar 22 dan nilai maksimumnya adalah 35. Sedangkan untuk nilai rata-rata memperoleh 26,65 dengan simpangan bakunya sebesar 3,790. Kemudian dibawah ini adalah untuk tes motivasi, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Tes Motivasi (X3)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X3	17	89	122	105,06	11,792
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan hasil pada tabel 3 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai minimum dari hasil tes motivasi adalah sebesar 89 dan

nilai maksimumnya adalah 122. Sedangkan untuk nilai rata-rata memperoleh 105,06 dengan simpangan bakunya sebesar 11,792. Kemudian dibawah ini adalah deskripsi untuk hasil tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 meter (Y)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	17	27,86	33,53	31,148	1,835
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan hasil pada tabel 4.4 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai minimum dari hasil tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter adalah sebesar 27,86 dan nilai maksimumnya adalah 33,53. Sedangkan untuk nilai rata-rata memperoleh 31,148 dengan simpangan bakunya sebesar 1,835.

Setelah melakukan perhitungan pada variabel bebas ketiga, maka selanjutnya penulis melakukan perhitungan korelasi ganda pada semua variabel bebas. Pengujian korelasi ganda ini dilakukan pada variabel X1, X2 dan X3 secara bersama-sama dengan Y. Untuk data hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Korelasi Ganda Variabel X1, X2 dan X3 dengan Y

Model Summary							
		R			Change Statistics		
Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	Sig. F Change
1	.986 ^a	.972	.965	1,86294	.972	149,340	3 13 .000

Berdasarkan penyajian data hasil analisis yang disajikan pada tabel 5 tersebut, terlihat bahwa nilai *R Square* sebesar 0,972 dengan nilai signifikansinya yaitu *Sig. F Change* adalah $0,000 < 0,05$. Artinya adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama- sama dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang Piscess Swimming Club.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Indeks Determinasi

No	Korelasi	Nilai r	ID
1	x1y	0,820	67,24%
2	x2y	0,986	97,21%
3	x3y	0,820	67,24%
4	x123y	0,972	94,47%

Berdasarkan hasil perhitungan indeks determinasi, dapat diketahui bahwa besarnya kontribusi antara penguasaan teknik dasar (X1) dengan kecepatan renang gaya bebas adalah 67,24%. Pada variabel kekuatan otot lengan (X2) memberikan kontribusi sebesar 97,21% kepada kecepatan renang gaya bebas. Sedangkan motivasi (X3) memberikan kontribusi 67,24%. Dan besarnya kontribusi antara penguasaan teknik dasar renang, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan kecepatan renang gaya bebas adalah sebesar 94,47%.

B. Discussion

Penelitian Dalam pembahasan ini, ada beberapa hal yang ingin penulis jelaskan berdasarkan penulisan yang telah dilakukan. Mengacu kepada hasil analisis data dan perhitungan yang telah dilakukan, maka penulis dapat menjelaskan beberapa temuan-temuan dari hasil penelitian ini. Berdasarkan penulisan yang telah dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar dengan kecepatan renang gaya bebas, dan besar pengaruhnya adalah 67,24%. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi suatu hal yang penting untuk menunjang kualitas gerakan yang dilakukan (Malik & Rubiana, 2019). artinya bahwa dengan menguasai teknik dasar akan mempengaruhi hasil gerakannya. Penguasaan teknik dasar renang memang menjadi faktor yang mampu berkontribusi dalam melakukan kecepatan berenang, semakin bagus teknik yang dilakukan akan semakin efisien gerakan yang ditimbulkan, karena teknik dasar merupakan hal yang mendasar dan perlu diberikan pelatihan agar dapat mengembangkan keterampilan (Hawindri, 2016). Penguasaan teknik dasar pada cabang olahraga menjadi sangat penting bagi atlet, karena dapat menunjang performa untuk jadi lebih baik (Erculj et al., 2010).

Sealnjutnya dari hasil penulisan yang telah dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas, dan besar pengaruhnya adalah 97,21%. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa kekuatan otot lengan memegang peranan penting dalam menghasilkan kecepatan berenang, semakin

besar kekuatan otot lengan akan semakin tinggi kecepatan berenangnya (Djohan, 2017). Anggota struktur tubuh yang baik yakni menyangkut tentang kekuatan otot lengan adalah merupakan salah satu potensi yang baik untuk mendapatkan kecepatan dalam renang. Oleh karena itu, orang yang mempunyai kekuatan otot lengan rata-rata memiliki kemampuan fisik yang baik, sehingga menghasilkan kecepatan berenang yang baik (Sembiring & Wiyaka, 2021). Dengan demikian kekuatan otot lengan yang baik dapat mendukung sehingga tenaga yang dihasilkan lebih besar atau lebih kuat sehingga kecepatan bisa ditambah (Shanty et al., 2021).

Kemudian hasil penulisan yang telah dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kecepatan renang gaya bebas, dan besar pengaruhnya adalah 67,24%. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa motivasi sebagai aspek psikis dapat memberikan kontribusi terhadap penampilan seorang atlet (Alhogbi, 2017). Motivasi merupakan sebuah dorongan dalam diri untuk melakukan sesuatu tindakan, semakin tinggi motivasi atlet untuk berprestasi maka peluang untuk menang akan semakin besar (Maulidin & Anwar, 2020). Motivasi merupakan suatu perubahan energi dalam maupun dari luar diri seseorang yang ditandai dengan perasaan reaksi untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan, harapan, kebutuhan, tujuan, sasaran, dan insentif. Keadaan inilah yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu (Rumpoko et al., 2022).

Dan berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh dari ketiga variabel bebas bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan kecepatan renang gaya bebas, dan besar pengaruhnya adalah 94,47%. Hal ini sesuai dengan berbagai teori di atas yang menyebutkan bahwa variabel-variabel tersebut saling mempengaruhi dan memiliki kontribusi, maka dapat disimpulkan bahwa teori mendukung hasil penelitian ini. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis ingin mengemukakan hal yang sangat perlu untuk didiskusikan lebih lanjut agar hasil penelitian ini dapat berkembang. Berdasarkan data yang telah penulis dapatkan, yaitu

korelasi dari variabel-variabel tersebut ditafsirkan ke dalam korelasi yang cukup tinggi, hal ini menimbulkan suatu pertanyaan yang memerlukan pemecahan. Apakah hasil tersebut masih dipengaruhi atau didukung oleh faktor lain seperti halnya faktor tinggi badan, berat badan atau disebabkan sampel yang digunakan terlalu kecil. Penemuan ini jelas memerlukan suatu penulisan lebih lanjut, untuk itu penulis sangatlah setuju apabila diadakan penulisan lebih lanjut lagi dengan sampel yang lebih banyak atau dengan variabel lain.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar renang dengan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Piscess Swimming Club.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Piscess Swimming Club.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Piscess Swimming Club.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Piscess Swimming Club.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Hubungan Penguasaan Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan dan Motivasi dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas.

DAFTAR RUJUKAN

- Alhogbi, B. G. (2017). Pengaruh Motivasi, Kedisiplinan Dan Adaptasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Peserta Program Afirma Pendidikan Menengah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21-25.
- Arnain. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh Di Fitness Center Benk Gym Samarinda. *Psikoborneo*, 7(3), 762-770.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Djohan. (2017). The Correlation between Flexibility and Strength of Arm Muscle with Swimming Speed. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380.
- Erculj, F., Blas, M., & Bracic, M. (2010). Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take-off power. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(11), 2970-2978. <https://doi.org/https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e38107>
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner IlmuKeolahragaan*, 11(4), 284-290. <https://doi.org/http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pa.sca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- James, T. (2016). *Macam – Macam Metodologi Penelitian*. Lensa Media Pustaka.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 543-556.
- Lahinda, J. (2020). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa. *Masamus*, 1(2), 85-90. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2333296&val=22438>

- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84.
- Maulidin, & Anwar, Z. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Lan Renang Gaya Dada Rinjani Club. *Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika (JONTAK)*, 1(1), 25–31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36312/jontak.v1i1.52>
- Mujiono, & Dimiyati. (2022). *Belajar dan Pembelajaran*. Dirjen Perguruan Tinggi dan Depdikbud.
- Nahari, A. S. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Perkumpulan Renang Binataruna Swimming Club Jakarta. *UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI*, 2(1), 104–120.
- Rasyid, H. Al, Setyakarnawijaya, Y., & Marani, I. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 71–85.
- Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., & Sunjoyo. (2022). Motivasi Berenang Ditinjau Dari Usia. *JURNAL PORKES*, 5(2), 609–619.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.7078>
- Science. (2022). Advances in motivation in sport and exercise. *In Choice Reviews Online*, 39(07), 39.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5860/choice.39-4032>
- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan atlet renang. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 75–83.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.30>
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>
- Sugiono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta Bandung.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 103–109.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>