

**PENGARUH METODE LATIHAN VISUALISASI DAN PRAKTIK TERHADAP
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS UMUR 10-13 TAHUN DI CSJ SWIMMING
CLUB BANDAR LAMPUNG**

Niko Petrik¹, Herman Tarigan², Muhammad Fajril Rifaldo³,
Lungit Wicaksono⁴,

¹²³⁴Penjas FKIP Universitas Lampung

Alamat e-mail : ¹nikopetrik03@gmail.com, ²dr.tarigan@fkip.unila.ac.id,
³mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id, ⁴lungit.wicaksono02@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of visualization and practice training on freestyle swimming speed at CSJ Swimming Club Bandar Lampung. The research method used was a comparative experiment. The sample used in this study was 30 athletes using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was a 25m freestyle swimming speed test. The results of this study indicate that 1) There is a significant effect of the visualization and practice training treatment group on freestyle swimming speed, with the results of the t test at a significant level of 5% (0.05) obtained a t count value of 10,259 > t table value = 2.160. 2) There is a significant effect of the non-visual group or without treatment on freestyle swimming speed, with the results of the t test at a significant level of 5% (0.05) obtained a t count value of 14,319 > table value = 2.160. 3) There is a significant difference in the comparison test between the visualization and practice group and the non-visual group regarding freestyle swimming speed., with a 2-sided test data analysis (significant = 0.05) the calculated t value was 2.781 > t table = 2.048.

Keywords: visualization and practice training, freestyle swimming speed, swimming

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas di CSJ Swimming Club Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komperatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Instrumen yang digunakan yaitu tes kecepatan renang gaya bebas 25m. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok treatment latihan visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar 10,259 > nilai t tabel = 2,160. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok non visual atau terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar 14,319 > nilai tabel = 2,160. 3) Ada perbedaan yang signifikan pada uji perbandingan antara kelompok visualisasi dan praktik dan kelompok non visual terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar 2,781 > t tabel = 2,048.

Kata Kunci: latihan visualisasi dan praktik, kecepatan renang gaya bebas, renang

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan, kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup manusia. Dalam konteks masyarakat Indonesia, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi dan pendidikan, tetapi juga sebagai wahana pembinaan prestasi yang berperan penting dalam pengembangan kemampuan individu secara fisik, mental, dan sosial. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menegaskan bahwa olahraga melibatkan unsur pikiran, raga, dan jiwa secara terpadu untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohani secara optimal.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan memiliki nilai prestasi tinggi adalah renang, khususnya renang gaya bebas yang menjadi gaya dasar dan paling sering dipertandingkan. Renang gaya bebas menuntut penguasaan teknik yang baik, koordinasi gerak lengan dan tungkai, pengaturan pernapasan, serta efisiensi gerak untuk mencapai

kecepatan optimal. Namun, hasil observasi awal di CSJ Swimming Club Bandar Lampung menunjukkan bahwa sebagian atlet usia 10–13 tahun masih memiliki kecepatan renang gaya bebas yang belum optimal, ditandai dengan kurang efektifnya gerakan lengan, kaki yang kaku, frekuensi latihan yang rendah, serta kurangnya fokus atlet saat proses latihan berlangsung. Selain itu, metode latihan yang digunakan masih cenderung konvensional dan minim pemanfaatan media visual sebagai sarana pembelajaran teknik.

Kualitas prestasi latihan merupakan tingkat keberhasilan dan efektivitas individu dalam mencapai tujuan latihan yang dilaksanakan secara sistematis, terarah, dan berkelanjutan untuk meningkatkan komponen fisik, teknis, dan mental olahraga (Tangkudung et al., 2020). Program latihan yang efektif harus didasarkan pada prinsip tujuan yang jelas, spesifik, berkelanjutan, bertahap, dan terukur, serta didukung oleh penetapan tujuan (*goal setting*) yang berperan penting dalam meningkatkan performa dan pencapaian prestasi (Nurseto, 2018).

Keberhasilan latihan juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti kesehatan, kecerdasan dan bakat, minat dan motivasi, serta metode belajar atau latihan yang digunakan (Ayu, 2022; Edo & Utami, 2024).

Latihan merupakan proses sistematis yang dilakukan secara teratur, berulang, dan berkesinambungan dengan peningkatan beban bertahap untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet (Saharullah, 2022). Tujuan utama latihan adalah membantu atlet mencapai prestasi optimal, yang tercermin dari kualitas program dan proses latihan yang diberikan pelatih (Harsono, 2017; Saharullah & Hasyim, 2022). Pencapaian tersebut didukung oleh empat komponen latihan, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental, serta pelaksanaannya harus berlandaskan prinsip beban bertambah, spesialisasi, individualisasi, variasi, pemulihan, kesinambungan, kesiapan, dan penghindaran overtraining agar adaptasi dan peningkatan performa berlangsung optimal (Hasyim & Saharullah, 2019).

Secara teoritis, pembelajaran gerak menekankan pentingnya

visualisasi dan praktik terstruktur untuk membantu atlet membangun representasi mental gerakan yang benar, meningkatkan pemahaman teknik, serta mempercepat proses penguasaan keterampilan. Metode latihan visualisasi, khususnya melalui media video, memungkinkan atlet mengamati model gerakan yang benar dan menginternalisasikannya sebelum dipraktikkan secara langsung. Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa latihan berbasis visualisasi dan praktik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dan kecepatan renang.

Berdasarkan fenomena tersebut, fokus permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya pengaruh metode latihan visualisasi dan praktik dibandingkan latihan non visual terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10–13 tahun di CSJ Swimming Club Bandar Lampung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas, membandingkannya dengan latihan non visual, serta

mengidentifikasi perbedaan pengaruh kedua metode tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis dalam memperkaya kajian ilmu kepelatihan olahraga, khususnya renang, serta manfaat praktis sebagai acuan bagi pelatih dan klub renang dalam merancang program latihan yang lebih efektif, inovatif, dan berbasis bukti empiris guna meningkatkan prestasi atlet usia dini.

B. Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis kuantitatif dengan metode *Quasi Experimental Design*. Desain penelitian yang digunakan, yaitu *Two Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah 30 atlet *Csj Swimming Club*. Menurut (Arikunto 2016:104), jika populasi terdiri dari kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel. Namun, jika populasi lebih dari 100 orang, maka sampel dapat diambil sekitar 10% hingga 15% atau 20% hingga 25% dari total populasi tersebut.

Bedasarkan pendapat tersebut, maka sampel dalam penelitian ini

berjumlah populasi yang ada sebanyak 30 atlet dengan menggunakan kriteria. Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah metode latihan visualisasi dan praktik dan non visual. Sedangkan untuk variabel terikat (Y) adalah kecepatan renang gaya bebas. Tempat penelitian akan dilaksanakan di Kolam Renang Universitas Lampung, Bandar Lampung. Waktu kegiatan dilaksanakan pada tanggal yang ditentukan, sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra *Csj Swimming Club* Bandar Lampung.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi untuk mengamati penerapan metode latihan visualisasi dan kecepatan renang gaya bebas, studi kepustakaan untuk mengkaji teori terkait, serta tes dan pengukuran kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada anak usia 10–13 tahun di *CSJ Swimming Club* Bandar Lampung yang memiliki nilai validitas 0,682 dan reliabilitas 0,873 (Rukmana et al., 2023).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas. Uji normalitas data menggunakan metode yang dikenal sebagai uji Lilliefors.

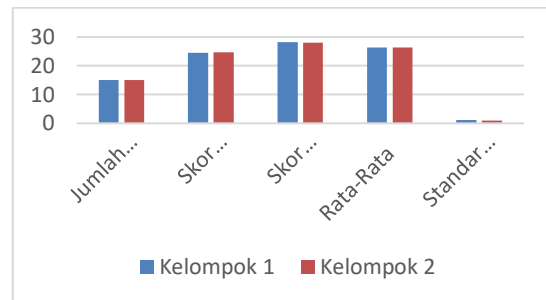
Serta uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan Uji t. Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*. Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 30 atlet CSJ Swimming Club Bandar Lampung yang terlebih dahulu mengikuti pre-test kecepatan renang gaya bebas, kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 15 atlet (Kelompok Visualisasi dan Praktik serta Kelompok Non Visual) menggunakan metode *ordinal pairing* untuk menyeimbangkan kemampuan awal, dengan hasil pre-test menunjukkan rerata $26,43 \pm 1,1$ detik pada Kelompok Visualisasi dan Praktik serta $26,36 \pm 0,95$ detik pada Kelompok Non Visual, sehingga kesetaraan kemampuan awal antar kelompok dapat terjaga dan meningkatkan validitas internal penelitian. Dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut:

Tabel 1 Statistik Deskriptif Data Pre-test Kecepatan Renang

Kelompok	(N)	Min	Maks	Mean	Standar Deviasi
Visualisasi	15	24,43	28,23	26,43	1,11
Non Visualisasi	15	24,76	27,97	26,36	0,95



Grafik 1 Diagram Pre-Test Kecepatan Renang Gaya Bebas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pre-Test

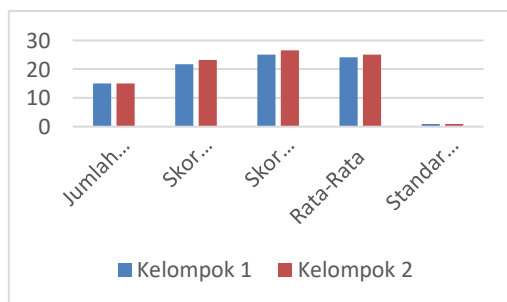
Kategori	Kelompok Visualisasi dan Praktik		Kelompok Non Visual	
		%		%
Baik Sekali	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%
Cukup	1	6,67%	1	6,67%
Kurang Kurang	6	40%	6	40%
Sekali	8	53,33%	8	53,33%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan hasil tes awal, baik kelompok Visualisasi dan Praktik maupun kelompok Non Visual yang masing-masing terdiri dari 15 peserta menunjukkan distribusi kemampuan awal yang sama, yaitu 8 peserta (53,33%) berada pada kategori Kurang Sekali dan 6 peserta (40%) pada kategori Kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang relatif setara sebelum perlakuan diberikan.

Tabel 3 Statistik Deskriptif Data Post -Test

Kecepatan Renang					
Kelompok	(N)	Min	Maks	Mean	Standar Deviasi
Visualisasi	15	21,75	25,05	24,14	0,92
Non Visualisasi	15	23,15	26,56	25,08	0,99

Setelah 12 sesi intervensi, hasil post-test menunjukkan bahwa Kelompok Visualisasi dan Praktik mengalami peningkatan kecepatan renang dengan rerata waktu $24,14 \pm 0,92$ detik dibandingkan pre-test 26,43 detik, sedangkan Kelompok Non Visual juga mengalami peningkatan dengan rerata post-test $25,08 \pm 0,99$ detik dibandingkan pre-test 26,36 detik, sehingga meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, peningkatan pada Kelompok Visualisasi dan Praktik tampak lebih besar, yang menegaskan perlunya analisis komparatif untuk mengisolasi pengaruh spesifik metode latihan visualisasi dan praktik dibandingkan latihan non visual.



Grafik 2 Diagram Post-Test Kecepatan Renang Gaya Bebas

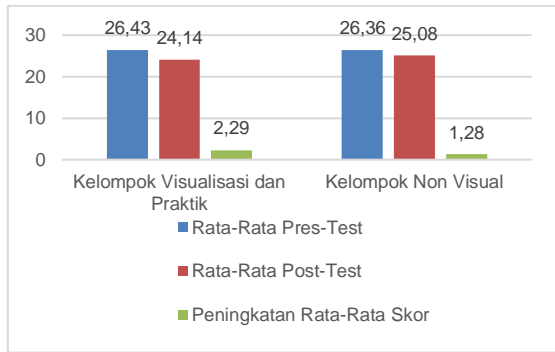
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pre-Test

Kategori	Kelompok Visualisasi dan Praktik	%	Kelompok Non Visual	%
Baik Sekali	2	13,33%	0	0%
Baik	3	20%	1	6,67%
Cukup	10	66,67%	7	46,67%
Kurang Kurang Sekali	0	0%	4	26,67%
Total	15	100%	15	100%

Pada post-test, Kelompok Visualisasi dan Praktik didominasi kategori Cukup sebanyak 10 peserta (66,67%), diikuti kategori Baik 3 peserta (20%) dan Baik Sekali 2 peserta (13,33%) tanpa adanya peserta pada kategori Kurang maupun Kurang Sekali, sedangkan Kelompok Non Visual menunjukkan kemampuan yang lebih rendah dan beragam dengan 7 peserta (46,67%) kategori Cukup, 1 peserta (6,67%) kategori Baik, tidak ada kategori Baik Sekali, serta 4 peserta (26,67%) kategori Kurang dan 3 peserta (20%) kategori Kurang Sekali.

Tabel 5 Perbandingan Rerata Kecepatan Renang Gaya Bebas Antar Kelompok

Kelompok	Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	Peningkatan Rata-Rata Skor
Kelompok Visualisasi dan Praktik	26,43	24,14	2,29
Kelompok Non Visual	26,36	25,08	1,28



Grafik 3 Diagram Rerata Peningkatan Waktu Kecepatan Renang Gaya Bebas

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

DATA SET	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
Pre-test Kelompok 1	0,129	0,234	Normal
Pre-test Kelompok 2	0,096	0,234	Normal
Post-test Kelompok 1	0,193	0,234	Normal
Post-test Kelompok 2	0,179	0,234	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, ditunjukkan oleh nilai L_{hitung} pre-test Kelompok 1 sebesar 0,129 dan Kelompok 2 sebesar 0,096 yang lebih kecil dari L_{tabel} 0,234, serta nilai L_{hitung} post-test Kelompok 1 sebesar 0,193 dan Kelompok 2 sebesar 0,179 yang juga lebih kecil dari L_{tabel} 0,234.

Tabel 7 Data Uji Homogenitas

DATA SET	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Pre-test	1,365	4,67	Homogen
Post-test	1,165	4,67	Homogen

Untuk menilai pengaruh intervensi *Metode Latihan Visualisasi dan Praktik* terhadap kecepatan renang gaya bebas, dilakukan uji-t berpasangan pada Kelompok Visualisasi dan Praktik yang menunjukkan peningkatan rerata waktu dari 26,43 detik pada pre-test menjadi 24,14 detik pada post-test (rerata = 2,29 detik), dengan hasil uji-t menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 10,259 yang lebih besar dari t_{tabel} 2,160 pada taraf signifikansi 0,05 (df = 15), sehingga hipotesis alternatif diterima dan dapat disimpulkan bahwa metode latihan visualisasi dan praktik berpengaruh sangat signifikan dan efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Tabel 8 Hasil Uji T Berpasangan Kelompok Visualisasi dan Praktik

T _{hitung}	T _{tabel}	Kesimpulan
10,259	2,160	Signifikan

Hasil uji-t berpasangan pada Kelompok Non Visual menunjukkan adanya peningkatan kecepatan renang gaya bebas yang signifikan, ditandai dengan penurunan rerata waktu dari 26,36 detik pada pre-test menjadi 25,08 detik pada post-test (rerata = 1,28 detik), dengan nilai t_{hitung} sebesar 14,319 yang lebih besar dari t_{tabel} 2,160 pada taraf signifikansi 0,05 (df = 13), sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan secara statistik pada Kelompok Non Visual dari pre-test ke post-test.

Tabel 9 Hasil Uji T Berpasangan
Kelompok Non-Visual

T hitung	T tabel	Kesimpulan
14,319	2,160	Signifikan

Perbandingan langsung skor post-test kecepatan renang gaya bebas antara Kelompok Visualisasi dan Praktik dan Kelompok Non Visual melalui uji-t independen menunjukkan rerata waktu 24,14 detik pada Kelompok Visualisasi dan Praktik dan 25,08 detik pada Kelompok Non Visual, dengan nilai t-hitung sebesar 2,781 yang lebih besar dari t-tabel 2,048 pada taraf signifikansi 0,05 (df = 28), sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, di mana metode latihan visualisasi dan praktik terbukti secara statistik lebih efektif dibandingkan latihan non visual dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Tabel 10 Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir
Kelompok 1 Dengan Kelompok 2

T hitung	T tabel	Kesimpulan
2,781	2,048	Signifikan

Pembahasan ini mengintegrasikan hasil statistik deskriptif dan pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa seluruh uji

prasyarat (normalitas dan homogenitas) terpenuhi, sehingga penggunaan uji-t parametrik dinilai tepat dan valid.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada kedua kelompok, baik Kelompok Visualisasi dan Praktik (peningkatan rerata 2,29 detik) maupun Kelompok Non-Visual (peningkatan rerata 1,28 detik), namun perbandingan antar kelompok mengungkapkan bahwa peningkatan pada Kelompok Visualisasi dan Praktik secara statistik lebih signifikan ($t_{hitung} = 2,781$), sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima. Temuan ini menegaskan bahwa metode latihan visualisasi dan praktik lebih efektif dibandingkan latihan non visual dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Efektivitas metode tersebut selaras dengan teori pembelajaran gerak dan prinsip spesifisitas latihan, di mana visualisasi melalui media video membantu atlet memahami dan menginternalisasi teknik renang gaya bebas secara lebih optimal, mulai dari posisi tubuh hingga koordinasi gerak. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan

berbantu visualisasi dan video berpengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan dan kecepatan renang. Secara praktis, metode latihan visualisasi dan praktik dengan program terstruktur selama 12 sesi direkomendasikan sebagai pendekatan latihan yang efektif bagi pelatih dan klub renang, khususnya dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas, serta memperkuat kontribusi penelitian ini sebagai bagian dari bukti empiris dalam konteks latihan renang berbasis visualisasi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Latihan Visualisasi dan Praktik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Umur 10-13 Tahun di CSJ *Swimming Club*, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen latihan visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok non visual terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen latihan visualisasi dan praktik dengan kelompok non visual terhadap kecepatan renang gaya bebas.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Nurseto, F. (2018). *Psikologi Olahraga*. Graha Ilmu.
- Saharullah, Wahyudin, & Nawir, N. (2019). *Pembinaan Olahraga Usia Dini (Edisi Revisi)*. Universitas Negeri Makassar.

Jurnal :

- Ayu, D. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X Sma Negeri 2 Tulang Bawang Tengah*. 1(1), 97–108.
- Edo, U., & Utami, R. J. (2024). Pengembangan Bahan Ajar Metode Dan Latihan Keterampilan Psikologis Pada Mata Kuliah Psikologi Olahraga. *Dharmas Education Journal*, 5(2), 1134–1143.
- Saharullah, & Hasyim. (2022). *Metodologi Kepelatihan Olahraga* (Vol. 5, Issue 1).
- Tangkudung, J., Taufik, M. S., Putri, J. W., Pratama, R. R., & Solahudin, S. (2020). *SPORT COACHING*. Akademi Pustaka.UNM.