

Analisis Waktu Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Almagary Challenge Swim Palembang

Dwi Arya Saputra¹, Jujur Gunawan Manullang¹, Widya Handayani¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: dwiarya685@gmail.com

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025,

Published on 29 December 2025

Abstrak: Kejuaraan renang memiliki batasan standar yang harus dicapai, baik memecahkan rekor yang ada maupun menciptakan rekor baru. Oleh karena itu, persiapan dan pelatihan maksimal diperlukan sebelum mengikuti kompetisi, salah satunya dengan mengetahui kemampuan atlet sehingga mereka dapat mengembangkan strategi pelatihan yang tepat dan sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kategori waktu terbaik pribadi atlet KU IV ACS Palembang dalam nomor 100-meter gaya bebas tahun 2024 dibandingkan dengan batas B KU DKI Jakarta 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan populasi 19 atlet dan 7 sampel yang ditentukan berdasarkan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengukur, mencatat, dan mengumpulkan waktu renang gaya bebas 100 meter atlet KU IV ACS Palembang, baik putra maupun putri, selama latihan, uji waktu internal, dan kompetisi lainnya di tingkat regional dan nasional, yang dianalisis dengan mengacu pada data kuantitatif, yaitu dengan memasukkan catatan waktu terbaik pribadi (PB) atlet KU IV ACS Palembang dalam nomor renang gaya bebas 100 meter dan membandingkannya dengan batas yang telah ditentukan, yaitu batas B KU DKI Jakarta 2025, sehingga disimpulkan bahwa hanya 14,28% atau 1 dari 7 atlet KU IV ACS Palembang yang telah mencapai batas B KU DKI Jakarta 2025, sedangkan 6 lainnya belum mencapai target yang ditetapkan oleh ACS Palembang.

Kata Kunci: Atlet Almagary Challenge, Gaya Bebas, Olah Raga Renang

Abstract: Swimming championships have standard limits that must be achieved, either breaking existing records or creating new records. Therefore, maximum preparation and training are needed before participating in the competition, one of which is by knowing the athlete's abilities so that they can develop the right and appropriate training strategy. This study aims to determine the personal best time category of KU IV ACS Palembang athletes in the 100-meter freestyle in 2024 against the B limit of KU DKI Jakarta 2025. The research method used is a survey method with a population of 19 athletes and 7 samples determined based on the purposive sampling technique. Data collection in this study was done by measuring, recording and accumulating the 100-meter freestyle swimming time of KU IV

ACS Palembang athletes, both male and female, during training, internal time trials, and other competitions at both regional and national levels, which were analyzed with reference to quantitative data, namely by entering the personal best (PB) time records of KU IV ACS Palembang athletes in the 100-meter freestyle even and comparing them with the predetermined limit, namely the B limit of KU DKI Jakarta 2025, so that it was concluded that only 14.28% or 1 out of 7 KU IV ACS Palembang athletes had reached the B limit of KU DKI Jakarta 2025, while the other 6 had not yet met the target set by ACS Palembang.

Keywords: *Athlete Almagary Challenge, Freestyle, Swimming Sport*

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, selain sebagai sarana untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, tetapi dapat pula dijadikan sebagai media untuk mengembangkan potensi diri, membentuk karakter, dan meningkatkan prestasi. Dalam konteks yang lebih luas, olahraga juga memiliki peran strategis dalam membangun kebanggaan baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di berbagai tingkat, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, adalah renang. Selain itu, renang juga dapat dikategorikan sebagai cabang olahraga prestasi yang sangat kompetitif. Hal ini dikarenakan renang tidak hanya menuntut teknik yang baik, tetapi juga membutuhkan kombinasi kecepatan, daya tahan, serta efisiensi gerakan sehingga mampu mencapai hasil yang optimal dalam perlombaan.

Selanjutnya, (Saputra, 2024) menyebutkan bahwa dalam olahraga renang terdapat beberapa nomor yang kerap diperlombakan, diantaranya; (1) gaya bebas (freestyle), (2) gaya dada (breaststrok), (3) gaya punggung (backstrok), dan (4) gaya kupu-kupu (butterfly). Namun, dari kelima nomor gaya yang kerap diperlombakan tersebut, pada penelitian ini hanya berfokus pada salah satu gaya saja, yakni renang gaya bebas. Pada dasarnya renang gaya bebas diambil dari terjemahan bahasa Inggris, yakni freestyle.

Menurut Firdausi (Nugroho et al., 2021) renang gaya bebas berarti berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Selanjutnya, terdapat faktor yang mempengaruhi renang gaya bebas, yakni kecepatan. Hal ini dikarenakan kecepatan merupakan salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan singkat. Oleh karena itu, dalam renang kecepatan adalah suatu hal yang mutlak dan menjadi penunjang serta tolak ukur tercapainya prestasi terutama pada renang gaya bebas. Tetapi, pada kenyataannya masih saja ditemui atlet yang belum mampu mempertahankan kecepatan pada saat berenang karena

disebabkan oleh berbagai faktort.

Saat ini sudah banyak perkumpulan renang yang siap membina para atlet untuk mencetak prestasi, salah satunya ialah Almagary Challenge Swim Palembang yang mana klub tersebut direncanakan akan menjadi tempa peneliti melakukan penelitian nantinya. Almagary Challenge Swim Palembang atau biasa dikenal dengan ACS Palembang kerap kali aktif dalam mengikuti berbagai pertandingan baik di tingka regional maupun nasionalt. Seperti yang kita ketahui, pada pertandingan nasional tentu memiliki standar waktu atau biasa disebu dengan limit.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Januari 2025 dengan mewawancarai asisten *coach* ACS Palembang diketahui bahwa pada tahun 2025 klub ini memiliki standar limit waktu yang harus dicapai oleh para atlet paling minimal ialah limit B KU DKI Jakarta 2025. Oleh sebab itu, pihak ACS Palembang baik itu *head coach*, *manager*, maupun asisten *coach* selalu berupaya agar para atlet mampu mencapai limit yang sudah ditentukan tersebut agar mereka dapat bersaing dengan atlet dari klub lain atau bahkan daerah lain. Dalam hal ini, atlet ACS Palembang harus memiliki performa yang maksimal sehingga mampu meraih prestasi setinggi mungkin.

Sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai tersebut, maka klub ACS Palembang selalu mengevaluasi hasil perolehan waktu para atlet baik ketika latihan, internal time trial maupun saa mengikuti perlombaan. Pada penelitian ini, klub ACS Palembang dan peneliti akan menjadikan hasil catatan waktu terbaik atau personal best (PB) atlet pada tahun 2024 sebagai bahan acuan dalam pembuatan program latihan di periodesasi latihan selanjutnya. Selain itu, melalui hasil catatan waktu personal bes (PB) tersebut pula peneliti dapat membantu klub ACS Palembang dalam menggolongkan perolehan waktu atletnya pada kategori limit B KU DKI Jakarta 2025.

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah waktu *personal best* (PB) atlet KU IV *Almagary Challenge Swim* Palembang pada nomor 100-meter gaya bebas tahun 2024 sudah termasuk pada kategori limit B KU DKI Jakarta 2025. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui kategori waktu *personal bes* (PB) atlet KU IV *Almagary Challenge Swim* Palembang pada nomor 100-meter gaya bebas tahun 2024 terhadap limit B KU DKI Jakarta 2025.

Selain itu, peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak baik itu bagi klub *Almagary Challenge Swim* Palembang agar lebih mudah dalam merancang program latihan yang sesuai dengan targe yang ingin dicapai, maupun bagi para atlet agar dapat mengetahui kemampuan atau waktu renang 100 meter gaya bebas yang mereka miliki saa ini apakah sudah sesuai

atau belum dengan limit B KU DKI Jakarta 2025 sehingga dapat memotivasi mereka agar mampu melampaui limit yang sudah distandarkan oleh klub tersebut.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Menurut (Sugiyono, 2016) “metode penelitian survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mendengarkan kuesioner, *test*, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen)”

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti melakukan analisis terhadap catatan waktu *personal best* (PB) atlet KU IV ACS Palembang pada nomor 100-meter gaya bebas. Adapun alasan peneliti menggunakan data dari hasil *personal best* (PB) atlet karena waktu tersebut merupakan waktu maksimal atau waktu terbaik yang atlet peroleh selama satu tahun terakhir tepatnya tahun 2024.

Populasi yang terdapat pada penelitian ini berjumlah 19 orang atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang. Namun, berdasarkan teknik *purposive sampling* hanya 7 orang atlet saja yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Dalam hal ini, hanya atlet yang berada pada KU IV saja serta memiliki waktu latihan lebih sedikit dibandingkan dengan 12 atlet lainnya.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah wawancara untuk mengetahui hasil catatan waktu *personal best* (PB) atlet KU IV ACS Palembang pada nomor 100-meter gaya bebas tahun 2024. Dengan demikian, teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah dengan melakukan pengukuran, pencatatan dan pengakumulasian terhadap waktu renang 100-meter gaya bebas pada atlet KU IV *Almagary Challenge Swim* Palembang baik putra maupun putri selama mereka mengikuti latihan, *interval time trial*, dan perlombaan lainnya baik tingkat regional maupun nasional.

Selanjutnya, dari data yang diperoleh dilakukan analisis yang mengacu pada kuantitatif data, yaitu dengan memasukkan hasil catatan waktu *personal best* (PB) atlet KU IV ACS Palembang pada nomor 100-meter gaya bebas tahun 2024 dan membandingkannya dengan limit yang telah ditentukan, yakni limit B KU DKI Jakarta 2025.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini merupakan tabulasi data hasil penelitian berupa hasil catatan waktu terbaik renang 100-meter gaya bebas pada atlet KU IV *Almagary Challenge Swim* Palembang selama tahun 2024 dan limit B KU DKI Jakarta 2025. Hasil catatan waktu *personal best* (PB) 7 atlet KU IV *Almagary Challenge Swim* Palembang baru 1 atlet saja yang telah memenuhi standar limit yang ditargetkan oleh klub, yakni limit B KU DKI Jakarta 2025, sedangkan 6 atlet lainnya masih belum memenuhi standar limit yang ditargetkan oleh klub ACS Palembang.

Dengan demikian, diperlukan upaya khusus bagi klub agar 6 atlet lainnya mampu memenuhi standar limit yang ditargetkan. Baik itu, menyusun program yang tepa dan sesuai dengan kebutuhan atlet maupun menganalisis dan mengevaluasi hal-hal apa saja yang perlu diperbaiki untuk program latihan kedepannya, seperti program pemanasan, latihan tambahant, maupun hal penting lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Umar e al., 2023) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas dengan Metode *Side Kick Drillt*” yang memperoleh hasil dan kesimpulan bahwa melalui metode *side kick drill* yang dilakukan dengan benar dapat meningkatkan kecepatan renang 100-meter gaya bebas pada UKM Renang UTP.

Selanjutnya, (Nugroho et al., 2021) melakukan penelitian dengan tujuan yang sama, yakni untuk meningkatkan kecepatan renang 100-meter gaya bebas pada atlet. Oleh sebab itu, ia memberikan *treatmen* berupa latihan interval sehingga diperoleh hasil yang sesuai, yaitu terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan renang 100-meter gaya bebas pada atlet para renang SKODI. Kemudian, dilanjutkan oleh hasil penelitian (Wardhani, 2022) dengan judul “Pengaruh Kekuatan Oto terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas *Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianakt*” menerangkan bahwa terjadi perubahan berupa peningkatan hasil renang gaya bebas pada atlet renang klub Bintang Khatulistiwa Pontianak setelah diberikan latihan kekuatan oto lengan dan kekuatan oto kakit.

Sehubungan dengan beberapa penelitian terdahulu yang relevan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh *Almagary Challenge Swim* Palembang agar mampu membentuk atlet yang memiliki kecepatan sesuai dengan limit yang telah ditargetkan, yakni limit B KU DKI Jakarta 2025.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil survei dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa

baru 14,28t% atau 1 dari 7 atlet KU IV *Almagary Challenge Swim* Palembang yang telah mencapai limit B KU DKI Jakarta 2025, sedangkan 6 lainnya masih belum memenuhi targe yang sudah ditetapkan ACS Palembang. Oleh sebab itu, dibutuhkan kerjasama antara pihak klub dalam hal ini, *head coach, manager, asisten coach* bahkan atlet sekalipun untuk terus berlatih dengan maksimal sesuai dengan program latihan yang telah disusun dengan tepa agar mampu mencapai limit yang telah distandarkan sebelumnya serta meraih prestasi setinggi-tingginya.

E. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan artikel ini. Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak klub *Almagary Challenge Swim* Palembang, karena telah memberikan kesempatan dan kemudahan untuk melakukan pengumpulan data pada artikel ini. Mudah-mudahan artikel ini dapat bermanfaat bagi banyak orang khususnya bagi klub dan atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang.

Referensi

- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021) t. Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Parat-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal MensSanat*, 6(1), 56-65. <https://doi.org/10.24036/MensSanat.06012021.20>
- Saputra, D. A. (2024). Pengaruh Durasi Pemanasan terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang. <http://eprints.univpgri-palembang.ac.id/402/>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (CE 23). Alfabeta.
- Umar, T., Yulianto, P. F., Budiyo, K., & Gunadi, D. (2023). Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas dengan Metode Side Kick Drill. *SPINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 339-343. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.436>
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Oto terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *SPJ: Spor Pedagogy Journal*, 1(1), 103-109. <https://jurnal.usk.ac.id/SPJ/article/download/5428/15707>