

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET RENANG TIRTA INTAN *SWIMMING SCHOOL* SILAMPARI KOTA LUBUKLINGGAU

Muhamad Lutviansyah¹, Muhammad Suhdy², Muhammad Supriyadi³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
lutvi.kembar@gmail.com

ABSTRAK

Renang yang saat ini diminati oleh kalangan umur telah bertransformasi menjadi olahraga prestasi yang sering diperlombakan baik tingkat regional sampai ke tingkat nasional. Sehingga dibutuhkan atlet atlet yang mempunyai kemampuan yang baik seperti contohnya dalam hal kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang Tirta Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang mana lebih berfokus pada data dan angka untuk mendapatkan hasil penelitian. Metode penelitian yang digunakan yakni korelasi (hubungan) dimana akan diteliti lebih dalam terkait hubungan antara kebugaran jasmani dan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet di Tirta Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau. Populasi nya terdiri dari 32 orang atlet renang dan diambil 16 atlet sebagai sample dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani pada pedoman Nusantara dan tes renang gaya bebas 50 meter. Sedangkan untuk teknik analisis data nya yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis dengan menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan nilai signifikan Sig. (2-tailed): Diketahui nilai Sig (2-tailed) antara kecerdasan emosional (X) dengan keterampilan shooting (Y) adalah sebesar 0,29. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran Jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas pada Atlet Tirtan Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau. Koefisien korelasi yang didapatkan r hitung = 0,544 > r tabel = 0,497 sehingga H_0 diterima. Selanjutnya kontribusi kebugaran jasmani berpengaruh pada kemampuan renang gaya bebas dengan kontribusi sebesar 29,6%.

Kata Kunci: Atlet KU IV, Kebugaran Jasmani, Renang Gaya Bebas

ABSTRACT

Swimming which is currently in demand by the age group has transformed into an achievement sport that is often contested both at the regional level to the national level. So it takes athletes who have good abilities such as for example in terms of physical fitness. This study aims to determine how the relationship between physical fitness and the ability to swim 50-meter freestyle in swimming athletes of Tirta Intan Swimming School Silampari Lubuklinggau City. This research includes quantitative research which focuses more on data and numbers to get research results. The research method used is correlation (relationship) which will be investigated more deeply related to the relationship between physical fitness and the ability to swim 50 meters freestyle in athletes at Tirta Intan Swimming School Silampari Lubuklinggau City. The population consisted of 32 swimming athletes and 16 athletes were taken as samples using purposive sampling techniques. The data collection technique used physical fitness tests on the archipelago guidelines and a 50-meter freestyle swimming test. As for the data analysis techniques, namely normality

tests, linearity tests and hypothesis tests using SPSS version 25. Based on the significant value of Sig. (2-tailed): It is known that the value of Sig (2-tailed) between emotional intelligence (X) and shooting skill (Y) is 0.29. Based on the results of data analysis, testing the results of the study, it can be concluded that: There is a significant relationship between physical fitness and freestyle swimming ability in Tirtan Intan Swimming School Silampari Athletes Lubuklinggau City. The correlation efficiency obtained r calculate = 0.544 > r table = 0.497 so H_0 is accepted. Furthermore, the contribution of physical fitness affects the ability to swim freestyle with a contribution of 29.6%.

Keywords: *KU IV's Athlete, Physical Fitness, Freestyle swimming*

PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan suatu kegiatan yang memerlukan tenaga fisik yang dapat membantu perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang ada pada olahraga tersebut. Malik (2015:58). Olahraga renang juga bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Mulai dari anak kecil hingga orang dewasa banyak yang menggemari jenis olahraga ini. Ada yang melakukannya karena hobby, olahraga rutin, atau hanya sekedar untuk merilekskan badan setelah penat dengan rutinitas sehari-hari. Akbar (2014:1).

Pada atlet olahraga khususnya renang, tentunya memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda sesuai dengan indeks presentase seberapa sering dia melakukan latihan serta menjaga pola hidup sehat. Pada umumnya, tingkat kebugaran jasmani pada atlet pemula yang memiliki rentang usia dibawah 20 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Sunandarti (2017:15). Hal ini disebabkan karena aktivitas sehari-hari mereka tidak hanya difokuskan untuk mencari prestasi di bidang non akademik, tapi di bidang akademik juga mereka dituntut untuk fokus agar hasilnya juga tidak kalah optimal dari prestasi di bidang non akademiknya. Belum lagi hambatan lain seperti motivasi yang belum konsisten sehingga seringkali bermalas-malasan dan sulit untuk menjaga pola hidup yang sehat karena mengingat umumnya yang masih cukup muda. Baskoro (2018:72).

Berdasarkan observasi peneliti yang sering kali berkunjung ke Tirta Intan *Swimming School* Silampari, perenang nya masih tergolong sangat muda dan rata-rata masih duduk di bangku sekolah dasar. Cabang olahraga renang yang banyak digemari yakni renang gaya bebas karena terkesan bebas bergerak. Walaupun demikian gerakan renang gaya bebas ini tidak boleh berlebihan dan menyalahi aturan renang. Perenang di club ini dikhususkan untuk mendapatkan prestasi jangka panjang kedepannya dengan berbagai program latihan yang dilakukan setiap

harinya. Walaupun demikian, tentunya para atlet memiliki hambatan dalam menggapai prestasinya.

Latihan setiap hari belum dapat menjamin prestasi akan didapatkan dengan mudah apabila kebugaran jasmaninya tidak optimal. Karena di tirta intan *swimming scholl* silampari ini kemampuan renang nya nampak kurang optimal. Dikarnakan ada beberapa faktor yang menjadi pemicu dalam pelaksanaan renang gaya bebas yakni, pertama banyak para atlet yang masih lamban dalam melakukan gerakan renang gaya bebas ini sehingga target durasi yang telah ditentukan tidak dapat tercapai dengan maksimal. Selain itu juga perenang banyak yang melakukan dengan asal-asalan tanpa mengatur tempo pernapasan dan gerak tubuh sehingga hal ini mempengaruhi intensitas kecepatan renangnya. Contohnya saat atlet melakukan renang gaya bebas dalam putaran pertama, terlihat para atlet masih dalam keadaan yang sangat baik. Namun, memasuki putaran kedua sudah terlihat perbedaan yang amat jauh dimana gerakan badan yang tidak selaras dan tempo pernapasan yang terlihat memaksa sehingga kecepatan renang nya nampak melambat dari yang sebelumnya. Faktor pemicu lain yakni pada awal pelaksanaan kebugaran jasmani para atlet terlihat sangat semangat dalam melakukan renang gaya bebas akan tetapi selang waktu berikutnya terlihat banyak atlet yang kurang fokus dan kurang bersemangat dikarnakan pelaksanaannya terlihat monoton atau kaku sehingga tidak tercapainya apa yang diinginkan oleh pelatih maupun atlet.

Faktor terakhir karena pola makan yang tidak seimbang. Untuk itu perlu pengawasan dan pembinaan yang ekstra dari para pelatih dengan memperhatikan kondisi kebugaran jasmani para atlet-atlet pemulanya. Oleh karena nya peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh bagaimana hubungan kebugaran jasmani terhadap kemampuan renang para atlet di Tirta Intan *Swimming School* Silampari mengingat umur para atlet nya yang cenderung belum bisa konsisten pada orientasi awal yakni untuk mendapatkan prestasi bukan hanya untuk sekedar *refreshing* dan bermain-main semata yang tentunya memerlukan perhatian khusus pada kebugaran jasmani nya agar dapat tercapainya kecepatan renang gaya bebas yang sudah sesuai standar kejuaraan, dengan judul penelitian “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Renang Tirta Intan *Swimming School* Silampari”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang mana lebih berfokus pada data dan angka untuk mendapatkan hasil penelitian Sugiyono (2013:7). Metode penelitian yang digunakan yakni korelasi (hubungan) dimana akan diteliti lebih dalam terkait hubungan antara kebugaran jasmani dan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet di Tirta Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau. Populasi nya terdiri dari 32 orang atlit renang dan diambil 16 atlet sebagai sample dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani pada pedoman Nusantara dan tes renang gaya bebas 50 meter. Sedangkan untuk teknik analisis data nya yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis dengan menggunakan SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani dan kemampuan renang gaya bebas, yang diungkapkan dengan tes kebugaran pelajar nusanta. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan Renang gaya bebas diungkapkan dengan tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Hasil selengkapnya disajikan sebagai berikut:

Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data kebugaran jasmani pada atlet renang Tirta Intan *Swimming School* didapat skor terendah (minimum) 2,30 skor tertinggi (maksimum) 4,60 rerata (mean) 3,6125 nilai tengah (median) 3,7000 nilai yang sering muncul (mode) 3,80 standar deviasi (SD) .55121. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Atlet Tirta Intan *Swimming School* Silampari

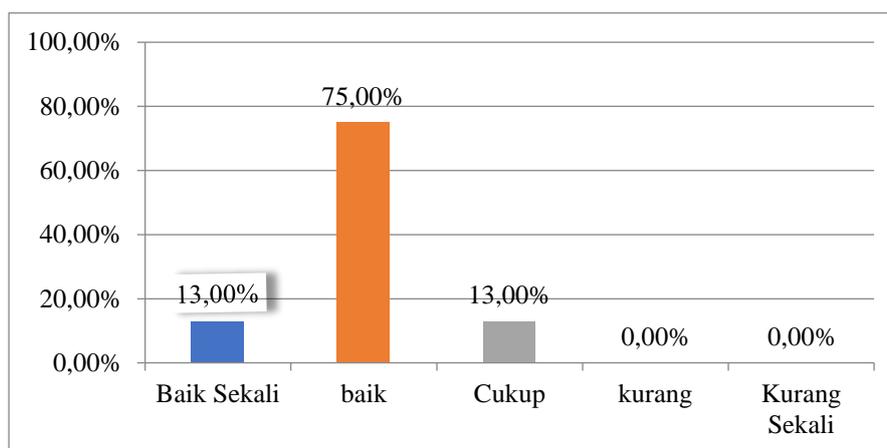
Statistik	
N	16
Mean	3,6125
Median	3,7000
Mode	3,80
Std, Deviation	55121
Minimum	2,30
Maximum	4,60

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kebugaran jasmani Atlet Tirta *Swimming School* disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Atlet Tirta *Swimming School* Silampari

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 4	Sangat Baik	2	13%
2	3-3,9	Baik	12	75%
3	2-2,9	Cukup	2	13%
4	1-1,9	Rendah	0	0%
5	< 1	Sangat Rendah	0	0%
			16	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 di atas, kebugaran jasmani *club* Tirta Intan *Swimming School* silampari dapat disajikan pada grafik 1 sebagai berikut:

Grafik 1. Kebugaran Jasmani Atlet Tirta Intan *Swimming School* Silampari

Data penelitian untuk mengetahui kebugaran Jasmani dikumpulkan dengan kuisisioner. Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Atlet Renang Tirta Intan *Swimming School* Silampari berada pada kategori “Baik sekali” sebesar 13,00% (2 orang), “baik” sebesar 75,00% (12 orang), “cukup” sebesar 13,00% (2 orang), “Kurang” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat Kurang” sebesar 0% (0 orang).

Kemampuan Renang Gaya Bebas

Deskriptif statistik data Statistik Kemampuan Renang gaya bebas 50 meter Tirta Intan *Swimming School* Silampari didapat skor terendah (minimum) 71,00 skor tertinggi (maksimum) 91,00 rata-rata (mean) 78,6875 nilai tengah (median) 78,0000, nilai yang sering muncul (mode) 75,00, standar deviasi (SD) 4,77101 Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Renang gaya bebas 50 meter Tirta Intan *Swimming School* Silampari

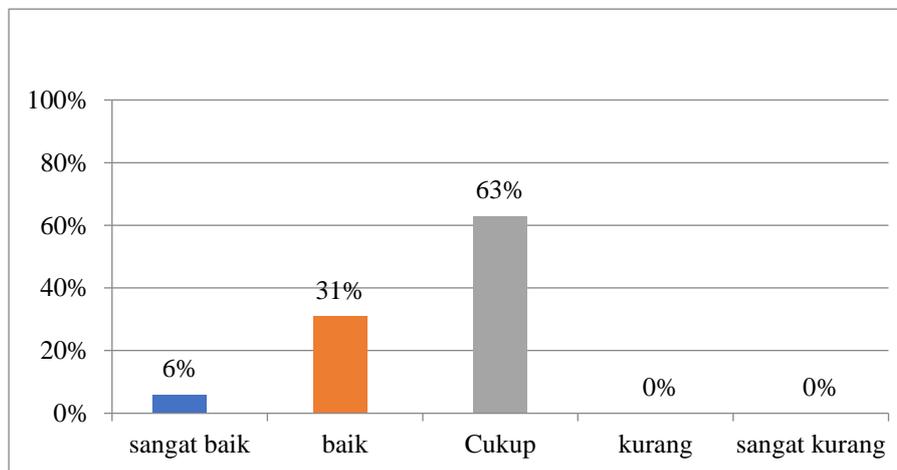
Statistik	
N	16
Mean	78,6875
Median	78,0000
Mode	75,00
std. Deviation	4,77101
Minimum	71,00
Maximum	91,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan renang gaya bebas 50 meter disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Deskriptif Statistik Kemampuan Renang gaya bebas 50 meter Tirta Intan *Swimming School* Silampari

No	Interval	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Persentase
1	91 – 100	Sangat baik	1	6%
2	81 – 90	Baik	5	31%
3	71 – 80	Cukup / rata-rata	10	63%
4	61 – 70	Kurang	0	0%
5	60	Kurang sekali	0	0%
Total			16	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada table 4 di atas, kemampuan renang gaya bebas disajikan pada grafik 2 sebagai berikut:



Grafik 2. Kemampuan Renang Gaya Bebas

Tes yang dilakukan untuk mengetahui Kemampuan renang gaya bebas 50 meter adalah dengan pengambilan waktu kecepatan renang gaya bebas sebanyak 2 kali kesempatan diambil waktu tercepat. Berdasarkan tabel 4 dan grafik 2 di atas menunjukkan bahwa Kemampuan Renang Gaya bebas Atlet Tirta Intan *Swimming School* berada pada kategori “sangat kurang”

sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (orang), “cukup” sebesar 63% (10 orang), “baik” sebesar 31% (2 orang), dan “sangat baik” sebesar 6% (1 orang).

Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. uji persyaratan analisis meliputi:

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas dengan menggunakan *software* SPSS. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0,280	0,05	Normal
Kemampuan Renang Gaya bebas	0,345	0,05	Normal

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dari tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi data adalah berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	P	Sig.	Keterangan
X → Y	0,308	0,05	Linear

Dari tabel 6 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi *product moment*. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Tirta Intan *Swimming School*”

Silampari Kota Lubuklinggau”. Adapun kriteria pengambilan keputusan pada uji korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

1. Membandingkan signifikan (Sig) hitung dengan signifikan yang telah ditetapkan ketentuan dikatakan HO diterima jika nilai Sig < 0,05
2. Membandingkan nilai r hitung dengan r tabel, dikatakan HO diterima jika nilai r hitung > r tabel.

Pengujian korelasi *product moment* antara kebugaran jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter sebagai berikut:

Tabel 7. Kofesien Korelasi Kebugaran Jasmani (X) dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 meter (Y)

Korelasi	t Table	r Tabel (df18-2)	Keterangan
X. Y	0,544	0,497	Signifikan

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat diketahui bahwa:

1. Berdasarkan nilai signifikan Sig. (2-tailed): Diketahui nilai Sig (2-tailed) antara kebugaran jasmani (X) dengan kemampuan Renang gaya bebas 50 meter (Y) adalah sebesar 0,029 < 0,05. Maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter club Tirta Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau
2. Berdasarkan Nilai r hitung (*Pearson Correlation*): Diketahui nilai r hitung untuk kecerdasan emosional (X) dengan keterampilan *shooting* (Y) adalah sebesar 0,544 > r tabel 0,497, maka dapat disimpulkan ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas Tirta intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau.
3. Berdasarkan Nilai r hitung (*Pearson Correlation*) yaitu : 0,544 yang diperoleh maka kriteria hubungan kebugaran Jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas mempunyai hubungan yang agak rendah.

Untuk mencari berapa besar kontribusi kecerdasan emosional dengan keterampilan *shooting* adalah menggunakan *Model Summary software SPSS (Statistical Program For Social Science) for windows*. Kriteria pengambilan keputusan pada uji *Model Summary* adalah dengan melihat nilai *R Square* dipersentasekan (%).

Tabel 8. Kontribusi kebugaran jasmani dengan kemampuan Renang gaya bebas

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	544	296	246	4,14354

Berdasarkan tabel 8 di atas di ketahui nilai R yang merupakan simbol dari nilai koefisien korelasi. Pada tabel diatas nilai korelasi adalah 0,544. Nilai ini dapat diinterpretasikan bahwa hubungan kedua variabel penelitian ada di kategori agak rendah. Melalui tabel ini juga diperoleh nilai R Square atau koefisien determinasi (KD) yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai KD yang diperoleh adalah 29,6% yang dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas X memiliki pengaruh kontribusi sebesar 29,6% terhadap variabel Y dan 70,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel X.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Tirta Intan *Swimming Shool* Silampari Kota Lubuklinggau. Dari hasil penelitian dan pengolahan data diperoleh rata-rata kebugaran jasmani Atlet Renang pada club Tirta Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau adalah 3,612 sedangkan untuk standar deviasi adalah 0,551 Untuk tes kemampuan Renang gaya bebas diperoleh nilai rata-rata adalah 78,68 dan nilai standar deviasi adalah 4,771.

Dari kedua hasil tersebut kemudian dilakukan uji normalitas data. Hasil perhitungan diperoleh data kebugaran Jasmani 0,280. Kemampuan Renang Gaya Bebas 0,345. Maka kedua data berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05. Kemudian mencari linearitas hasil yang diperoleh data kece dengan kemampuan Renang gaya bebas 50 meter pada club Tirta Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau adalah 0,308. Maka kedua data linear karena lebih besar dari 0,05. Selanjutnya mencari korelasi *product moment*. Hasil yang diperoleh nilai r hitung 0,544 dan r tabel 0,497 Jadi dengan kata lain nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kebugaran Jasmani dengan kemampuan renang gaya bebas pada Atlet Tirtan Intan *Swimming School* Silampari Kota Lubuklinggau.

Menurut Darmawan (2017:146). “Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan tubuhnya dalam melakukan aktivitas ataupun bekerja”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam perlombaan renang, kebugaran jasmani sangat diperlukan, yaitu semakin bagus

tingkat kebugaran jasmani semakin baik kemampuan renang gaya bebas dan semakin baik juga prestasinya. Sehubungan dengan kebugaran jasmani, menurut Yasa, dkk (2020:27). “aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, aktivitas olahraga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani“. Dengan demikian semakin sering Atlet melakukan aktivitas olahraga renang maka kebugaran jasmani atlet akan meningkat dan menjadi lebih bugar tanpa mengalami kelelah yang berarti saat melakukan renang gaya bebas.

Menurut Jubaedi (2016:24) “Teknik renang gaya bebas (stroke) adalah gaya yang cocok diberikan pada anak yang baru belajar renang selain itu juga secara filosofis mempunyai rangkaian gerak yang hampir mirip dengan kegiatan berjalan kaki sehari-hari. Disamping itu stroke gaya bebas adalah stroke yang tercepat dari semua stroke yang ada dalam renang pertandingan. Oleh karena rekor yang tercepat adalah dari stroke gaya bebas”. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan renang gaya bebas sangat cocok bagi seorang pemula menjadi calon atlet renang dikarenakan gerakan tersebut terkesan mudah dilakukan oleh calon Atlet renang. Menurut Rusdi (2016:41). “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan” dari uraian diatas maka dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas manusia melalui kegiatan olahraga prestasi, selain itu juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga tersebut, seperti nilai sportifitas dan disiplin yang dilandasi nilai moral dan akhlak yang baik terkhususnya pada cabang olahraga renang gaya bebas sebagai pendombrak seorang calon Atlet pemula menjad berprestasi yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan sebelumnya menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS statistic 25, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi Kebugaran jasmani (X) dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter (Y) pada Atlet Renang Tirta Intan *Swimming School* Silampari kota Lubuklinggau. Dengan Perhitungan Koefisien rxy

hitung sebesar 0,544 lebih besar dari rtabel sebesar 0,497, rhitung > rtabel (0,544 > 0,497). Selanjutnya kontribusi Kebugaran jasmani Pada kemampuan Renang Gaya bebas 50 meter dengan kontribusi sebesar 29,6%. Koefisien antara variabel X dan Y yakni Kebugaran Jasmani (X) dengan Kemampuan Renang Gaya bebas 50 Meter (Y) pada atlet renang Tirta Intan *Swimming School* Silampari kota Lubuklinggau adalah 0,544 dengan menunjukkan tingkat hubungan dalam kategori agak lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Nurul (2014), Hubungan Aktivitas Olahraga Renang Klub Arwana Terhadap Kebugaran Jasmani, Prestasi Renang Dan Prestasi Akademik (skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta, 2014). Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/14486/>
- Baskoro, Firza Yoga. (2018). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang Physical Heating Reduces Genesis of Triceps Surae Muscle Cramps in Swimming Athletes, dalam Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang, 2(4), 72. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/APKKM/article/view/3337>
- Darmawan, I. (2014). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa melalui Penjas, dalam JIP, 7(2), 148-149. Diakses dari <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>
- Jubaedi. (2016). Modul Pembelajaran Renang. Bandar Lampung : Universitas Lampung.
- Malik, Abdul. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Antara Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Unsyiah Angkatan 2010, dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, 1(1), 58. Diakses dari <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/571>
- Rusdi, Zainal Arifin. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun, dalam Jurnal Pendidikan Olah Raga, 5(1). 41. Diakses dari <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/312>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung:Alfabeta.
- Sunandarti, Hermi. (2017). Mekanika Gaya Apung Pada Olahraga Renang, dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1(1), 15. Diakses dari <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/3370>