

Analisis Kecepatan pada Atlet Porkab Cabang Olahraga Renang Kabupaten Cianjur

Diaz Aditya Jayusman¹, Ervan Kastrena², Asep Ramdan Afriyuandi³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana, Indonesia
Jl. Pasir Gede Raya, Bojongherang, Kec. Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat 43216
Email: zaidaytida@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilandasi oleh adanya ketidakkonsistenan performa atlet pada berbagai nomor perlombaan, serta masih rendahnya kualitas teknik seperti start, turn, dan finish yang berpotensi memengaruhi hasil akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecepatan atlet cabang olahraga renang dalam ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) Cianjur tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Data diperoleh melalui dokumentasi resmi hasil perlombaan dan dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif untuk melihat selisih waktu antara *seed time* dan hasil akhir, serta perbandingan dengan standar nasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi performa antar atlet, baik peningkatan maupun penurunan waktu. Secara umum, kecepatan atlet PORKAB masih memiliki gap yang signifikan jika dibandingkan dengan capaian atlet nasional. Penelitian ini memberikan rekomendasi penting bagi pelatih dan pembina olahraga di daerah untuk menyusun program latihan yang lebih fokus pada peningkatan teknik dasar dan efisiensi gerakan agar mampu bersaing di level lebih tinggi.

Kata kunci: Kecepatan, Renang, Atlet, Analisis Performa

ABSTRACT

This study is motivated by the inconsistency in athletes' performance across various events, as well as the generally low quality of technical skills such as start, turn, and finish, which potentially affect the final results. The aim of this research is to analyze the speed of swimming athletes during the 2024 Cianjur Regency Sports Week (PORKAB). The research employs a quantitative approach with a descriptive design. Data were obtained from official race documentation and analyzed using quantitative descriptive techniques to observe the time differences between seed times and final results, as well as comparisons with national standards. The findings reveal variations in athlete performance, with both improvements and declines in race times. Overall, the speed of PORKAB athletes still shows a significant gap compared to national-level athletes. This study provides important recommendations for coaches and sports administrators in the region to develop training programs that focus more on improving basic techniques and movement efficiency in order to compete at higher levels.

Keywords: Speed, Swimming, Athletes, Performance Analysis

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum dapat diartikan sebagai suatu bentuk aktivitas fisik dan mental yang dilakukan seseorang dengan tujuan menjaga serta membangun kualitas hidup sehat. Olahraga menjadi bagian penting dalam hidup manusia, karena dengan berolahraga secara rutin, seseorang dapat merasakan manfaat positif bagi perkembangan fisiknya. Selain mendukung pertumbuhan jasmani, olahraga berkontribusi terhadap perkembangan spiritual. Manfaat olahraga dapat meningkatkan efisiensi kerja organ tubuh, sehingga sistem peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan dapat berfungsi lebih teratur (Sidiq et al., 2023). Selain itu olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran mereka sehingga mereka dapat melakukan kegiatan rutin mereka dengan maksimal dan tidak merasakan lelah yang berlebih (Dugan et al., 2018).

Kemudian dalam isi UU Nomor 11 Tahun 2022 mengenai keolahragaan, olahraga merupakan segala jenis aktivitas yang menggunakan otot, pikiran, dan jiwa untuk membangun, membina, dan meningkatkan kapasitas fisik, spiritual, sosial, dan budaya seseorang. Keolahragaan di Indonesia memiliki tiga cakupan utama dalam bidang keolahragaan, yaitu olahraga yang bersifat edukatif, olahraga yang dilakukan untuk rekreasi atau hiburan, serta olahraga yang ditujukan untuk meraih prestasi. Ketiganya saling berhubungan dengan yang lain (Amali, 2022).

Dalam hal ini dapat diartikan bahwa olahraga untuk prestasi berfokus pada pencapaian maksimal dan kompetisi. Berbeda dengan olahraga pendidikan dan rekreasi, yang lebih menekankan pada pembelajaran dan kesenangan, olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet secara optimal untuk mencapai hasil terbaik dalam kompetisi lokal, nasional, dan internasional. Senada dengan yang dikatakann Mukti et al. (2023) bahwa olahraga prestasi adalah bidang yang bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan atlet secara kompetitif melalui latihan yang terstruktur, bertahap, terprogram, dan berkelanjutan. Dalam upaya seseorang meraih prestasi, olahraga ini didukung oleh ilmu dan teknologi dalam bidang keolahragaan, atau yang dikenal dengan istilah sport science, merupakan cabang ilmu yang mempelajari berbagai aspek ilmiah terkait aktivitas fisik dan olahraga. Keberhasilan pada olahraga prestasi tidak dapat diperoleh secara cepat, melainkan memerlukan tahapan yang berkelanjutan dan jangka waktu yang cukup lama yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Oleh karena itu, perlunya diadakan program pelatihan khusus, seperti pemusatan latihan atau pembinaan atlet berbakat.

Salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam ranah olahraga kompetitif atau berorientasi pada pencapaian prestasi dan membutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik ialah cabang olahraga renang. Renang merupakan cabang jenis aktivitas olahraga di air. Renang ini merupakan cabang olahraga individu yang berdasarkan waktu, dalam artian seseorang harus menempuh jarak dalam nomor perlombaan yang diikuti dengan waktu yang cepat untuk menjadi pemenang. Adapun gaya yang diperlombakan dalam olahraga renang ini ada 4 gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu (Surahman, 2016).

Kabupaten Cianjur memiliki partisipan yang aktif dalam acara lokal seperti PORKAB (Pekan Olahraga Kabupaten), yang menunjukkan memiliki sumber daya atlet renang yang sangat potensial. Namun, potensi ini belum sepenuhnya digunakan untuk memaksimalkan kinerja atlet. Peneliti menemukan ke tidak konsisten dalam kinerja atlet dalam beberapa nomor perlombaan saat menjadi anggota panitia PORKAB Cianjur pada 20 Juli 2024 di Kolam Brawijaya Raider 300. Misalnya, meskipun jeda waktu antar lomba sangat singkat, seorang atlet yang meraih medali emas pada nomor gaya kupu-kupu hanya mampu finis ketiga pada nomor gaya bebas.

Selain itu, banyak atlet menunjukkan bahwa mereka memiliki teknik berenang yang buruk, gerakan yang tidak teratur, dan pernapasan yang tidak efektif. Fenomena ini bukan sekadar ketidakstabilan biasa, melainkan menunjukkan adanya krisis dalam pembinaan kecepatan atlet di tingkat PORKAB Cianjur. Meskipun program latihan telah berjalan, hasil yang tidak konsisten dan teknik dasar yang belum optimal mengindikasikan bahwa ada kesenjangan signifikan antara potensi atlet lokal dan efektivitas program pembinaan yang ada. Padahal, kecepatan adalah faktor penentu utama dalam cabang olahraga renang. Tanpa analisis mendalam mengenai akar permasalahan ini, upaya peningkatan prestasi atlet akan sulit mencapai target optimal. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang seberapa besar kecepatan komponen teknis seperti *start*, *turn*, dan *finish* dapat memengaruhi hasil kinerja atlet renang tersebut. Dalam hal ini waktu atau hasil kinerja atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor. Senada dengan yang dikatakan Sukmawati dan Hartoto, (2015) ialah bahwa, ada banyak faktor yang mempengaruhi waktu yang didapat seorang perenang seperti, teknik berenang (*start, turn and finish*), daya tahan, daya ledak, kecepatan, dan mental.

Fenomena ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kemampuan seorang atlet dan apa yang mereka lakukan di lapangan. Tidak semua atlet menunjukkan peningkatan kecepatan atau teknik yang signifikan meskipun mereka berlatih secara teratur. Studi-studi sebelumnya mengenai kecepatan renang cenderung berfokus pada analisis biomekanik umum, fisiologi, atau performa atlet tingkat nasional/internasional, atau bahkan hanya pada satu aspek teknik saja. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik melakukan analisis kritis terhadap kecepatan atlet di konteks kompetisi daerah seperti PORKAB, yang memiliki karakteristik dan tantangan unik, seperti ketersediaan fasilitas, kualitas pelatih di tingkat lokal, serta adaptasi atlet terhadap kondisi pertandingan yang berbeda. Hal ini menciptakan gap pengetahuan yang perlu diisi, terutama untuk mengembangkan strategi pembinaan yang lebih targeted dan relevan dengan kondisi daerah. Studi sebelumnya lebih banyak membahas aspek umum olahraga renang, tetapi tidak banyak penelitian yang secara khusus mempelajari kecepatan atlet daerah dalam kompetisi lokal seperti PORKAB. Padahal, kecepatan adalah salah satu indikator utama yang menunjukkan seberapa efektif program latihan dan seberapa siap atlet untuk maju ke tingkat kompetisi yang lebih tinggi.

Berbeda dengan studi-studi terdahulu yang bersifat umum, penelitian ini hadir dengan kebaruan signifikan melalui analisis komprehensif terhadap kecepatan atlet renang PORKAB Kabupaten Cianjur. Fokus khusus diberikan pada identifikasi dampak spesifik dari kualitas teknik dasar (start, turn, finish) serta faktor pendukung lainnya terhadap capaian kecepatan, sebuah aspek yang masih minim eksplorasi pada level kompetisi daerah. Lebih lanjut, kebaruan terletak pada perbandingan hasil performa atlet PORKAB secara langsung dengan standar prestasi atlet nasional. Pendekatan ini tidak hanya mengidentifikasi bagaimana performa atlet, tetapi juga mengapa terdapat gap, serta memberikan landasan data yang kuat untuk perumusan program latihan yang lebih efektif dan inovatif guna meningkatkan daya saing atlet lokal di jenjang yang lebih tinggi. Diharapkan temuan ini akan membantu mengembangkan program latihan yang lebih berfokus dan berbasis data.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk menggambarkan performa atlet renang pada ajang PORKAB Cianjur 2024 (Ahmad et al., 2019). Populasi penelitian adalah seluruh atlet renang peserta PORKAB, dengan sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling, yaitu atlet yang lolos ke babak

final dan memiliki data resmi. Instrumen yang digunakan berupa dokumentasi hasil perlombaan resmi, mencakup waktu tempuh setiap atlet di berbagai nomor dan gaya renang. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan membandingkan seed time dan final time, serta selisih waktu dengan standar nasional (Siedlecki, 2020). Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah interpretasi performa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gaya Dada 200M Putri

Gaya dada 200M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gaya Dada 200M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 13 Finals Gaya Dada 200M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	03,29,33	03,29,48	1
Cianjur	Choerunnisa Gunnawan	03,39,30	03,36,24	2
Cilaku	Khalis Syalbii Suryatrie	03,42,52	03,42,52	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 03,29,48 dan *seed timenya* adalah 03,29,33 yang dimana disini menunjukkan bahwa AN pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,15 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 03,36,24 dan *seed timenya* adalah 03,39,30 yang dimana disini menunjukkan bahwa CG pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,03,06 milidetik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 03,42,52 dan *seed timenya* adalah 03,42,52 yang menunjukkan bahwa KSY pada ajang ini tidak memiliki peningkatan maupun penurunan waktu. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 02,41,20. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,48,28 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,55,04 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 01,01,32 menit.

2. Gaya Dada 100M Putri

Gaya dada 100M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Gaya Dada 100M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 14 Finals Gaya Dada 100M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	01,40,34	01,35,70	1
Cilaku	Khalis Syalbii Suryatrie	01,43,63	01,42,91	2
Cianjur	Strasha Alcina A. Lim	01,45,45	01,42,94	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,35,70 dan *seed timenya* adalah 01,40,34 yang dimana disini menunjukkan bahwa AN pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,04,64 detik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,42,91 dan *seed timenya* adalah 01,43,63 yang dimana disini menunjukkan bahwa KSS pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,72 milidetik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,42,94 dan *seed timenya* adalah 01,45,45 yang dimana disini menunjukkan bahwa SAAL pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,02,51 detik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 01,15,67. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,20,03 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,27,24 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,27,27 detik.

3. Gaya Dada 50M Putra

Gaya dada 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putra. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Gaya Dada 50M Putra

RESULT BABAK FINAL				
Acara 17 Finals Gaya Dada 50M Putra				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	M. Rendy Atala Qolsaputra	00,33,63	00,33,43	1
Karangtengah	Ghazy Nayottama	00,38,00	00,37,43	2
Cianjur	R Satrio Erlangga N	00,37,80	00,37,89	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,33,43 dan *seed timenya* adalah 00,33,63 yang dimana disini menunjukkan bahwa MRAQ pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,20 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,37,43 dan *seed timenya* adalah 00,38,00 yang dimana disini menunjukkan bahwa GN pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,57 milidetik. Peringkat 3

pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,37,89 dan *seed timenya* adalah 00,37,80 yang dimana disini menunjukkan bahwa RSEN pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,09 milidetik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putra pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,28,31. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,05,12 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,09,12 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,09,58 detik.

4. Gaya Dada 50M Putri

Gaya dada 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Gaya Dada 50M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 18 Finals Gaya Dada 50M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	00,44,56	00,43,86	1
Cianjur	Starsha Alcina A. Lim	00,47,07	00,46,30	2
Karangtengah	Vayomi Zivana Aizailmi	00,48,80	00,46,76	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,43,86 dan *seed timenya* adalah 00,44,56 yang dimana disini menunjukkan bahwa AN pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,70 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,46,30 dan *seed timenya* adalah 00,47,07 yang dimana disini menunjukkan bahwa SAAL pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,77 milidetik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,46,76 dan *seed timenya* adalah 00,48,80 yang dimana disini menunjukkan bahwa VZA pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,02,04 detik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,34,38. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,09,48 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,11,92 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,12,38 detik.

5. Gaya Punggung 50M Putra

Gaya punggung 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putra. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Gaya Punggung 50M Putra

RESULT BABAK FINAL				
Acara 23 Finals Gaya Punggung 50M Putra				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Ghazy Nayottama	00,35,94	00,34,75	1
Karangtengah	Otniel Putra Halomoan S	00,36,31	00,34,99	2
Karangtengah	Moch Afif Aksa Wicaksana	00,37,48	00,36,28	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,34,75 dan *seed timenya* adalah 00,35,94 yang dimana disini menunjukkan bahwa GN pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,01,19 detik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,34,99 dan *seed timenya* adalah 00,36,31 yang dimana disini menunjukkan bahwa OPHS pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,01,32 detik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,36,28 dan *seed timenya* adalah 00,37,48 yang dimana disini menunjukkan bahwa MAAW pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,01,20 detik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putra pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,26,49. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,08,26 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,08,50 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,08,79 detik.

6. Gaya Punggung 50M Putri

Gaya punggung 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Gaya Punggung 50M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 24 Finals Gaya Punggung 50M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	00,42,75	00,42,13	1
Cilaku	Khalis Syalbii Suryatrie	00,43,89	00,43,45	2
Cianjur	Choerunnisa Gunnawan	00,44,16	00,44,52	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,42,13 dan *seed timenya* adalah 00,42,75 yang dimana disini menunjukkan bahwa AN pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,62 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,43,45 dan *seed timenya* adalah 00,43,89 yang dimana disini menunjukkan bahwa KSS pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,44 milidetik. Peringkat

3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,44,52 dan *seed timenya* adalah 00,44,16 yang dimana disini menunjukkan bahwa CG pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,36 milidetik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,30,06. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,12,07 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,13,39 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,14,46 detik.

7. Gaya Kupu 100M Putri

Gaya kupu 100M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Gaya Kupu 100M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 16 Finals Gaya Kupu 100M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Choerunnisa Gunnawan	01,27,67	01,27,75	1
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	01,37,02	01,39,85	2
Haurwangi	Khalisa Zanneta Aulia	01,46,88	01,43,59	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,27,75 dan *seed timenya* adalah 01,27,67 yang dimana disini menunjukkan bahwa CG pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,08 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,39,85 dan *seed timenya* adalah 01,37,02 yang dimana disini menunjukkan bahwa AN pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,02,83 detik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,43,59 dan *seed timenya* adalah 01,46,88 yang dimana disini menunjukkan bahwa KZA pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,03,29 detik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 01,03,82. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,23,93 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,36,03 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,39,77 detik.

8. Gaya Kupu 50M Putra

Gaya kupu 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putra. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Gaya Kupu 50M Putra

RESULT BABAK FINAL				
Acara 21 Finals Gaya Kupu 50M Putra				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Otniel Putra Halomoan S	00,30,09	00,29,39	1
Karangtengah	Hasian Benaya Jaya Sitorus	00,31,40	00,30,70	2
Karangtengah	M. Rendy Atala Qolsaputra	00,31,22	00,30,78	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,29,39 dan *seed timenya* adalah 00,30,09 yang dimana disini menunjukkan bahwa OPHS pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,70 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,30,70 dan *seed timenya* adalah 00,31,40 yang dimana disini menunjukkan bahwa HBJS pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,70 milidetik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,30,78 dan *seed timenya* adalah 00,31,22 yang dimana disini menunjukkan bahwa MRAQ pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,44 milidetik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putra pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,25,09. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,04,30 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,05,61 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,05,69 detik.

9. Gaya Kupu 50M Putri

Gaya kupu 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 9.

Tabel 4.9 Gaya Kupu 50M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 22 Finals Gaya Kupu 50M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Cianjur	Choerunnisa Gunnawan	00,36,89	00,38,09	1
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	00,42,30	00,41,52	2
Cilaku	Khalis Syalbii Suryatrie	00,40,93	00,43,22	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,38,09 dan *seed timenya* adalah 00,36,89 yang dimana disini menunjukkan bahwa CG pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,01,80 detik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,41,52 dan *seed timenya* adalah 00,42,30 yang dimana disini menunjukkan bahwa AN pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,00,78 milidetik. Peringkat 3 pada

nomor ini hasil waktunya adalah 00,43,22 dan *seed timenya* adalah 00,40,93 yang dimana disini menunjukkan bahwa KSS pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,02,29 detik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,28,50. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,09,59 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,13,02 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,14,72 detik.

10. Gaya Bebas 100M Putri

Gaya bebas 100M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Gaya Bebas 100M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 15 Finals Gaya Bebas 100M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Cianjur	Choerunnisa Gunnawan	01,14,90	01,15,75	1
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	01,18,88	01,16,02	2
Cilaku	Khalis Syalbii Suryatrie	01,19,16	01,19,31	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,15,75 dan *seed timenya* adalah 01,14,90 yang dimana disini menunjukkan bahwa CG pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,85 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 01,16,02 dan *seed timenya* adalah 01,18,88 yang dimana disini menunjukkan bahwa AN pada ajang ini mengalami peningkatan sebesar 00,02,86 detik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,19,31 dan *seed timenya* adalah 00,19,16 yang dimana disini menunjukkan bahwa KSS pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,15 milidetik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,57,87. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,17,88 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,18,15 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,21,44 detik.

11. Gaya Bebas 50M Putra

Gaya bebas 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putra. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Gaya Bebas 50M Putra

RESULT BABAK FINAL				
Acara 19 Finals Gaya Bebas 50M Putra				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Karangtengah	Ghazy Nayottama	00,28,97	00,28,52	1
Karangtengah	Otniel Putra Halomoan S	00,29,24	00,28,63	2
Karangtengah	Revan Ramadhan Putra S	00,29,84	00,29,41	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,28,52 dan *seed timenya* adalah 00,28,97 yang dimana disini menunjukkan bahwa GN pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,45 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,28,63 dan *seed timenya* adalah 00,29,24 yang dimana disini menunjukkan bahwa OPHS pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,61 milidetik. Peringkat 3 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,29,41 dan *seed timenya* adalah 00,29,84 yang dimana disini menunjukkan bahwa RRPS pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,43 milidetik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putra pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,23,56. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,04,96 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,05,07 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,05,85 detik.

12. Gaya Bebas 50M Putri

Gaya bebas 50M merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur untuk kategori putri. Adapun hasilnya bisa dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Gaya Bebas 50M Putri

RESULT BABAK FINAL				
Acara 20 Finals Gaya Bebas 50M Putri				
Kecamatan	Nama	Seed Time	Hasil	Peringkat
Cianjur	Choerunnisa Gunnawan	00,33,09	00,34,18	1
Karangtengah	Aprilia Nursyafa	00,34,37	00,34,80	2
Cilaku	Khalis Syalbii Suryatrie	00,33,64	00,35,41	3

Peringkat 1 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,28,52 dan *seed timenya* adalah 00,28,97 yang dimana disini menunjukkan bahwa GN pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,45 milidetik. Peringkat 2 pada nomor ini hasil waktunya adalah 00,28,63 dan *seed timenya* adalah 00,29,24 yang dimana disini menunjukkan bahwa OPHS pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,61 milidetik. Peringkat 3 pada

nomor ini hasil waktunya adalah 00,29,41 dan *seed timenya* adalah 00,29,84 yang dimana disini menunjukkan bahwa RRPS pada ajang ini mengalami penurunan sebesar 00,00,43 milidetik. Adapun waktu terbaik atlet pada nomor ini di kategori putri pada ajang Indonesia open 2024 adalah 00,27,51. Disini para finalis atlet PORKAB Kabupaten Cianjur memiliki selisih waktu yang diantaranya, untuk peringkat 1 memiliki selisih waktu 00,06,67 detik, untuk peringkat 2 memiliki selisih waktu 00,07,29 detik, untuk peringkat 3 memiliki selisih waktu 00,07,90 detik.

Pembahasan

Data yang didapatkan dari pertandingan cabang olahraga renang selama Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di Kabupaten Cianjur menunjukkan bahwa kecepatan setiap atlet dan nomor lomba yang diikuti berbeda-beda. Analisis dilakukan dengan membandingkan *seed time* (waktu sebelum pertandingan) dan *final* (waktu aktual dalam perlombaan) dengan waktu perenang terbaik di Indonesia Open 2024.

Gaya dada menunjukkan peningkatan performa pada jarak 100M dan 50M, namun catatan waktu atlet PORKAB masih berada jauh di bawah standar nasional. Fenomena ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam efisiensi gerakan dan teknik dasar yang krusial untuk kecepatan renang. Secara teoritis, prinsip-prinsip hidrodinamika menegaskan bahwa hambatan air (*drag*) adalah faktor utama yang membatasi kecepatan perenang; semakin efisien gerakan dan minim hambatan, semakin cepat perenang dapat melaju. Kualitas teknik pada gaya dada, terutama fase dorongan (*pull-push*) dan fase pemulihan (*recovery*) di bawah air, sangat esensial untuk meminimalkan drag dan memaksimalkan *propulsion* (daya dorong). Penelitian ini mendukung pandangan bahwa fokus pada teknik adalah kunci peningkatan performa. Menurut Crhisnanto, (2019) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa, dalam latihan renang, apabila waktu istirahat diperpendek, maka akan terjadi pergeseran dari perkembangan kecepatan menjadi perkembangan daya tahan. Sedangkan bila waktu istirahat ditambah, kualitas dari tiap ulangan renang dapat ditingkatkan sehingga dapat memusatkan pada perkembangan kecepatan.

Peningkatan yang konsisten terlihat pada performa gaya punggung atlet yang relatif stabil. Namun, perbedaan waktu yang terjadi masih cukup besar, yang menunjukkan perlunya latihan intensif khususnya pada fase awal dan transisi gerakan. Menurut Khairulloh, (2023) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa, dalam renang

gaya punggung kekuatan otot lengan dan otot tungkai berperan aktif dalam pencapaian kecepatan yang maksimal.

Atlet putra telah membuat peningkatan yang besar dalam nomor jarak pendek. Di sisi lain, atlet putri masih perlu melatih konsistensi dan daya tahan mereka untuk mencapai standar nasional, terutama dalam nomor jarak 100M. Menurut Rahmaneli et al. (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa, Dalam kompetisi renang kupu-kupu, peserta harus melakukan pengembangan lengan yang membutuhkan kekuatan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam renang gaya kupu-kupu 50meter. Karena kekuatan merupakan sumber utama dorongan ke depan dalam permainan renang kupu- kupu 50meter.

Gaya bebas 50meter adalah nomor jarak pendek yang dipertandingkan dengan sengit oleh para pria. Namun, pada nomor 100M putri membutuhkan lebih banyak latihan teknik dan kecepatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menganalisis tingkat kecepatan atlet renang PORKAB Kabupaten Cianjur dengan membandingkan hasil capaian waktu final dengan standar waktu nasional pada Indonesia Open 2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kategori putra dan putri pada hampir seluruh gaya dan nomor lomba yang berakar pada variasi penguasaan teknik dasar dan kapasitas fisiologis spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., Wasim, S., Irfan, S., Gogoi, S., Srivastava, A., & Farheen, Z. (2019). Qualitative v / s . Quantitative Research- A Summarized Review. *J. Evid. Based Med. Healthc*, 6(43), 2828–2832. <https://doi.org/10.18410/jebmh/2019/587>
- Amali, Z. (2022). *Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun National sports policy towards a golden Indonesia in 2045 Abstrak. 2*, 63–83.
- Crhisnanto, H. (2019). Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 36–45. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v3i1.31913>
- Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 723–736. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.009>
- Dian Rahmaneli, W., Arwandi, J., Mardesia, P., & Denay, N. (2024). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu. *Jolma, Iv No.1*, 1–13. <https://doi.org/10.22437/Csp.V11i2.19658>
- Khairulloh, F. F. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai, Otot Perut, Otot

- Punggung Terhadap Waktu Tempuh Renang Gaya Punggung 50 dan 100 Meter Tim Porda Kota *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(1), 12–21. <https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.2935>
- Mukti, F. A. N., Yunus, M., Hanief, Y. N., & Hariadi, I. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque FOPI Kota Malang Tahun 2022. *Sport Science and Health*, 5(5), 573–583. <https://doi.org/10.17977/um062v5i52023p573-583>
- Sidiq, M. S., Yulia, R., Armanda, V., & ... (2023). Pengaruh Olahraga terhadap Penyebaran Agama Islam di Indonesia dan Dunia. *Religion: Jurnal Agama* <http://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/95>
- Surahman, F. (2016). Pengaruh metode repetisi dan metode interval intensif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. In *Curricula*. academia.edu. <https://www.academia.edu/download/95898372/234.pdf>
- Sukmawati, D., & Hartoto, S. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Santa Maria Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 366–370. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13544>
- Siedlecki, S. L. (2020). Understanding Descriptive Research Designs and Methods. *Clinical Nurse Specialist*, 34(1), 8–12. <https://doi.org/10.1097/NUR.0000000000000493>