

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL CAPAIAN RENANG GAYA DADA
25 METER PADA CLUB *BABE SWIMMING SCHOOL***

(Skripsi)

Oleh

WANDHA AZURA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN HASIL CAPAIAN RENANG GAYA DADA 25 METER PADA CLUB BABE *SWIMMING SCHOOL*

Oleh

WANDHA AZURA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan resistance Band terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter pada club babe swimming school. Berdasarkan analisis menunjukan bahwa latihan Resistance Band tersebut berpengaruh signifikan terhadap kemampuan kecepatan renang gaya dada 25 meter pada atlet club babe swimming school. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Analisis data dilakukan dengan uji-t menggunakan SPSS 25 untuk mengetahui pengaruh latihan Resistance band terhadap hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada club babe swimming school atlet. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada atlet. Hal ini menunjukan dengan nilai $t_{hitung} 5.050$ $t_{tabel} 2.262$ berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh signifikan latihan resistance band terhadap hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada club babe swimming school dinyatakan diterima. Artinya penetapan latihan Resistance Band memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada club babe swimming school. Sedangkan hasil uji-t kelompok kontrol diunjukkan dengan nilai t_{hitung} untuk hasil capaian renang gaya dada 25 meter adalah $t_{hitung} 1.826$ $t_{tabel} 2.262$ berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada club babe swimming school. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini adanya pengaruh latihan Resistance Band terhadap peningkatan hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada club babe swimming school

Kata kunci : resistance band, hasil capaian, renang gaya dada.

ABSTRACT

INFLUENCE TRAINING RESISTANCE BAND TOWARDS INCREASING SWIMMING ACHIEVEMENTS 25 METERS BREAST STYLE IN THE CLUB BABE SWIMMING SCHOOL

By

WANDHA AZURA

This study aims to determine the effect of resistance band training on swimming speed in the 25 meter breaststroke at club babe swimming school. Based on the analysis, it shows that resistance band training has a significant effect on the ability to swim 25 meter breaststroke speed in club babe swimming school athletes. In this research, researchers used experimental quantitative research methods. Data analysis was carried out using a t-test using SPSS 25 to determine the effect of resistance bands on the results of 25 meter breaststroke swimming in club babe swimming school athletes. The results of the t-test showed that there was an increase in the results of the 25 meter breaststroke swimming achievements in athletes. This is indicated by the t value $t_{count} 5.050$ $t_{table} 2,262$ means there is a significant influence. Thus, the hypothesis which states that there is a significant influence of resistance band training on the results of the 25 meter breaststroke swimming at the babe swimming school club is declared acceptable. This means that the determination of Resistance Band training has a significant influence on the results of swimming in the 25 meter breaststroke at the club babe swimming school. Meanwhile, the results of the control group's t-test are shown by the t value t_{count} for the 25 meter breaststroke swimming result, it is $t_{count} 1.826$ $t_{table} 2.262$ means there is no significant influence. Thus, it can be concluded that there is no significant influence from the control group on the results of swimming in the 25 meter breaststroke at the club babe swimming school. It can be concluded from the results of this study that there is an influence of Resistance Band training on increasing the results of swimming 25 meter breaststroke in club babe swimming school

Keywords : *resistance band, results, breaststroke swimming.*

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL CAPAIAN RENANG GAYA DADA
25 METER PADA CLUB *BABE SWIMMING SCHOOL***

Oleh

WANDHA AZURA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP PENINGKATAN HASIL
CAPAIAN RENANG GAYA DADA 25 METER
PADA CLUB BABE SWIMMING SCHOOL**

Nama Mahasiswa : **Wandha Agura**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2013051014**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

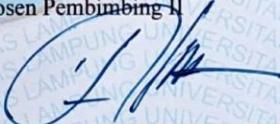


1. Komisi Pembimbing

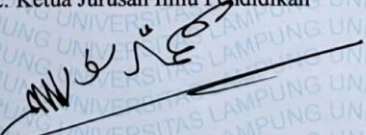
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Lungit Wicaksono, M.Pd
NIP 19830308 201504 1 002


Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

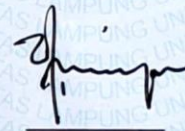
Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd.,M.Or.



Penguji Utama : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 1991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 November 2024

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

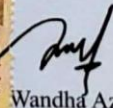
Nama : Wandha Azura
NPM : 2013051014
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Alamat : Jln. Wakafi, Karang Sari, Jati Agung, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Hasil Capaian Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Club Babe Swimming School**" tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undangundang dan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.



Bandar Lampung, 28 November 2024


Wandha Azura
NPM 2013051014

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Wandha Azura, penulis lahir di Labuhan, Kota Medan, Provinsi Sumatra Utara, Pada tanggal 22 Juni 2002. Sebagai Anak Pertama dari 4 bersaudara, penulis lahir dari pasangan Bapak Junaidi dan Ibu Misnawati. Riwayat Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Al Wasliyah 31 Kota Medan, selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Hang Tuah 1 Belawan, selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 19 Medan, selesai pada tahun 2020.

Tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Pada tahun 2023 penulis melakukan kuliah kerja nyata (KKN) didesa Negri Batin Kecamatan Umpu Semenguk kabupaten Way kanan. Pada tahun 2023 penulis melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMPN 06 Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia.

MOTTO

“Orang lain ga akan faham struggle dan masa sulit nya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuang uantuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Hindia)

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhana ku kepada :

Bapak dan Ibuku serta saudara dan saudariku tercinta, sebagai pengabdianku yang telah memberikan kepercayaan, kasih sayang, dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku. Terimakasih atas jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku. Doa dan restu kalian adalah kunci dari keberhasilan ku kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Hasil Capaian Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Club Babe *Swimming School*”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu pendidikan Fakultas Kejuruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung sekaligus Ketua Penguji yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi selama penulis menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Drs. Dwi Priyono, M.Pd. selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Kepada Babe Rusman, Amd. Selaku ketua dari babe swimming school yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian.

9. Teristimewa kedua orang tua saya Bapak Junaidi, dan Ibu Misnawati. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapak dan ibu sehat, panjang umur, bahagia selalu dan bisa hidup lebih lama.
10. Kepada Adik-adik saya Kayla Nataqwa, Dinda Aura Balqis dan Jidan Al Askal terimakasih selalu menyemangati dan juga menjadi alasan saya agar segera menyelesaikan studi ini.
11. Sahabat dekatku Marselin Amallo, Mutia Nur Rohmah, Febila Sintia, Intan Perdana Putri, Irmira Citrawati dan Aliyil Akbar yang menyemangati saya serta membantu saya dan selalu memberikan canda tawanya saat kesedihan saya dalam menyelesaikan studi.
12. Teman-teman seperjuangan Penjas 2020 yang telah memberi canda tawa, dukungan dan kebersamaannya.
13. Wandha Azura, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.
15. Terakhir kepada seseorang yang pernah bersama terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan dan menyakitkan dari proses pendewasaan penulis. Sampai berjumpa diversi terbaik menurut takdir. Karena penulis yakin bahwa sesuatu yang ditakdirkan menjadi milik kita akan menuju kepada kita bagaimanapun caranya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb*

Bandar Lampung, 28 November 2024

Wandha Azura
NPM 2013051014

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Masalah	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Resistance Band	5
2.2 Kondisi Fisik	10
2.3 Prinsip-Prinsip Latihan	14
2.4 Definisi Renang	17
2.5 Definisi Renang Gaya Dada	18
2.6 Penelitian Relevan	28
2.7 Kerangka Berpikir	30
2.8 Hipotesis	30
III. METODE PENELITIAN	32
3.1 Metode penelitian	32
3.2 Populasi	32
3.3 Desain Penelitian	33
3.4 Variabel Penelitian	33
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.6 Teknik Analisi Data	35
3.7 Teknik Pengumpulan Data	37

IV. HASIL DAN PEBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Pembahasan.....	42
V. KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABLE

Tabel	Halaman
1. Warna, Tingkat, Dan Rekomendasi Penggunaan Resistance Band	6
2. An Outline Of Long-Term Athlete	25
3. Metode Eksperimen Pretest Posttest Control Group Design	33
4. Data Statistika Kelompok Ekperimen	38
5. Uji Normalitas	39
6. Uji Homogenitas	40
7. Uji T Tabel	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Resistance band	6
2. Standing Abduction	7
3. Squat Resistance Band	7
4. Lateral Raise	8
5. Standing Biceps Curl	8
6. Anatomi Otot	9
7. Renang Gaya Dada	21
8. Renang Gaya Dada	21
9. Renang Gaya Dada	21
10. Renang Gaya Dada	22
11. Renang Gaya Dada	22
12. Renang Gaya Dada	22
13. Renang Gaya Dada	22
14. Renang Gaya Dada	23
15. Renang Gaya Dada	23
16. Renang Gaya Dada	23
17. Renang Gaya Dada	23
18. Renang Gaya Dada	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	50
2. Surat Balasan Penelitian	51
3. Program Latihan Kelompok Ekperimen	52
4. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Ekperimen	60
5. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	60
6. Diagram batang kelompok Ekperimen	61
7. Diagram batang kelompok Kontrol	61
8. Uji Homogenitas.....	62
9. Uji Hipotesi Kelompok Ekperimen dan Kontrol	63
10. Tabel T	64
11. Dokumen Penelitian	65

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan berolahraga. Ini dapat meningkatkan sistem sirkulasi dan kerja jantung, kelentukan, meningkatkan kekuatan, dan kondisi fisik lainnya. Dari perspektif spritual, tubuh yang bugar pasti akan meningkatkan rasa percaya diri, bersemangat dan optimis.

Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk melihat hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan. (Santoso et al 2013) dalam (Gaitny & wahyuni 2023). Olahraga dapat didefinisikan sebagai bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan aktifitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan sadar untuk mencapai kualitas tinggi. Di sisi lain, Olahraga renang saat ini sangat lah populer dikalangan anak-anak karena memberikan kombinasi ideal antara kegiatan fisik, kesenangan, dan manfaat kesehatan. Dalam olahraga renang, ada beberapa gaya yang sering muncul dikejuaran nasional dan internasional, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, renang gaya kupu-kupu dan renang gaya punggung. Dengan nomer pertandingan sebagai berikut: 1. Senior (18 tahun dan di atasnya), KU I (15-17 tahun), KU II (13-14 tahun), KU III (11-12 tahun), KU IV (10 tahun dan dibawahnya).

Renang adalah olahraga yang sangat disukai oleh semua orang, tidak peduli usia atau jenis kelamin. Sebagai hiburan dan olahraga prestasi, renang juga dapat meningkatkan kesegaran. Menurut (Tryan

Mochamad Ramdhan & Ira Purnamasar 2020) Renang adalah latihan yang menyehatkan karena hampir semua otot tubuh bergerak, yang menghasilkan perkembangan seluruh otot dan peningkatan kekuatan perenang. Sedangkan Menurut (kurniawan 2019) dalam Saifullah (2023) renang adalah olahraga air di mana perenang menggunakan gerakan tangan dan kaki untuk mengapungkan diri ke permukaan air. Renang adalah olahraga yang dilakukan didalam air dengan upaya memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang dan untuk berenang dengan baik, harus dapat menggabungkan gerakan tungkai, lengan dan pernapasan.

Renang gaya dada adalah renang yang paling tertua dan memiliki banyak tantangan dibandingkan dengan renang gaya renang lainnya. Dikarenakan teknik renang gaya dada atlet membutuhkan dorongan tungkai lebih banyak dari pada kayuhan tangan untuk menempuh jarak yang lebih cepat. (Sandra arhesa 2020). Dalam mencapai prestasi dalam atlet atau perenang harus memiliki empat komponen utama yang meliputi teknik, fisik dan mental yang harus dikembangkan melalui latihan yang konsisten berdasarkan prinsip latihan yang tepat. Sehingga, dibutuhkan rancangan program latihan yang terencana, sistematis, bervariasi dan efektif yang dapat dikembangkan selama proses latihan dengan menggunakan berbagai variasi latihan dengan tujuan meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet. Oleh karena itu renang gaya dada harus dilatih dengan baik, diprogram dalam sesi latihan, dan faktor pendukung lainnya, salah satunya adalah pemberian latihan dengan menggunakan resistance band.

Resistance bands merupakan alat yang sangat efektif saat berolahraga, dan juga sebagai alternatif cara melakukan latihan. Resistance band ini merupakan alat latihan kebugaran yang efisien dan mudah dibawa yang terbuat dari karet elatis dan membutuhkan sedikit ruang, ringan dan portabel. Tipe resistance band ada bermacam-macam, tinggal disesuaikan saja dengan tipe mana yang paling nyaman digunakan. Metode latihan

resistance band dapat meningkatkan ketegangan otot pada saat pelaksanaan sehingga memberikan efek pada otot. Selain itu, alat pemberat resistance band ini juga membantu meningkatkan kecepatan otot lengan dan tungkai dalam olahraga, salah satunya renang gaya dada (Asiri, N., &, M. 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan resistance band dengan menggunakan alat resistance band terhadap peningkatan hasil capaian renang 25 meter gaya dada pada club babe swimming school. Latihan resistance band pada olahraga renang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, karena kekuatan otot lengan berpengaruh besar terhadap kegiatan berenang. Dengan demikian pengaruh resistance band yang penulis kaji dapat diintegrasikan dalam kegiatan renang 25 meter gaya dada. Menggunakan resistance band terhadap hasil capaian renang dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Hasil Capaian Renang 25 Meter Gaya Dada Pada Club Babe *Swimming School*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya dapat diidentifikasi adalah “kurangnya metode latihan *resistance band* yang diterima atlet renang dalam program latihan yang ditetapkan oleh pelatih”.

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah yang akan diteliti adalah “Peningkatan hasil capaian renang gaya dada 25 meter (variabel terikat) dan yang dipengaruhi oleh latihan dengan menggunakan *resistance band*.”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka penelitian merumuskan suatu masalah sebagai berikut:

Apakah dengan menggunakan latihan *resistance band* dapat meningkatkan hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada club babe *swimming school*

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada club babe *swimming school*.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain:

1. Bagi atlet

Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet mengidentifikasi komponen apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada.

2. Bagi pelatih

Penelitian ini dapat membantu dengan memberikan berbagai jenis latihan yang dapat meningkatkan keterampilan para atlet dalam teknik renang gaya dada.

3. Bagi peneliti

Dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara membuat program latihan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Resistance Band

Menurut (Mayha 2017) mengatakan bahwa resistance band adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban. Sistem latihan suspensi resistance band untuk menentukan efek olahraga pada indeks metabolisme fisiologis kinerja dan intensitas tubuh

Resistance band merupakan peralatan latihan beban yang lebih sederhana dari pada mesin dan beban bebas. Alat ini sangat praktis untuk dapat dibawa kemana saja, sehingga latihan dapat dilakukan lebih mudah, kapan saja dan dimana saja. Band resistensi memiliki ukuran panjang dan tingkat elastisitas yang berbeda-beda, sehingga berat resistensinya juga berbeda. Selain itu juga harus dipastikan bahwa titik poros tempat mengikatkan band resistensi harus kuat, sehingga latihan dapat dilakukan dengan nyaman dan aman (Nasrulloh, dkk., 2018)

Menurut (Taheri, et al 2014), Menyimpulkan bahwa model latihan Resistance dapat meningkatkan kelincahan dan kekuatan ledak otot tungkai melalui latihan *as smith press, seated press, squat, lying dumbbell leg cruel, leg extension, leg press, standing barbell curl, lying barble extension and sit up*, mempengaruhi kelincahan, hasil capaian, dan daya ledak otot tungkai. Sedangkan menurut (sholeh 2013) dalam (Suryani 2021) menjelaskan latihan beban adalah suatu cara untuk menerapkan prosedur pengkondisian secara sistematis pada berbagai otot tubuh. Cara pengkondisian tersebut akan meningkatkan power.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan beban adalah jenis latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis selama periode

waktu tertentu dengan tujuan tertentu yang menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan kualitas otot, kekuatan, pembesaran, pengencangan, penurunan berat badan, dan mencegah cedera, sehingga meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan meningkatkan penampilan fisik.



Gambar2.1 Resistance band
Sumber : Dokumentasi pribadi

Table 2. 1 Warna, Tingkat, dan Rekomendasi Penggunaan Resistance Band

Warna	Tingkat Resistance	Rekomendasi Penggunaan
X- Light	Sangat Ringan	Remaja dan meraka yang jarak bahkan sama sekali tidak melakukan aktifitas fisik.
Light	Ringan	Seseorang yang telah menjalani bebrapa kali latihan.
Medium	Sedang	Pemula yang sering berlatih dan bagi mereka yang rutin melakukan latihan.
Hearvy	Berat	Seseorang dengan latihan yang lebih berat bagus untuk melatih otot-otot besar.
X-Hearvy	Sangat berat	Seseorang dengan kondisi yang sudah terlatih dan memiliki teknik yang bagus.

Sumber : Nasrulloh, dkk. (2018)

2.1.1 Model Latihan Resistance Band

1. Standing Abduction



Gambar 2. 2 Standing Abcduction

Cara Melakukannya:

- 1) Lingkarkan karet di kaki setinggi pergelangan kaki
- 2) Angkat kaki, perlahan-lahan gerakan kaki ke samping. Jaga agar kaki tetap mengarah ke depan
- 3) Jika merasa tidak seimbang maka ambillah penyangah seperti, dinding atau sandaran kursi.
- 4) Turunkan kembali keposisi awal, ulagi selama 15-20 repetisi.

2. Squat Resistance Band



Gambar 2. 3 Squat Resistance Band

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kemudian lingkarkan resistance band di disekitar pada

- 2) Turunkan tubuh dari pinggul ke posos squad
- 3) Kembali keposisi berdiri, ulangi selama 15-20 repetisi.

3. Lateral Raise



Gambar 2. 4 Lateral Raise

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri dengan kaki diposisikan ditengah-tengah karet.
- 2) Pegang setiap pegangan dengan tangan kebawah disisi tubuh dan telapak tangan menghadap kedalam.
- 3) Tekuk siku sedikit, angkat lengan lurus kesamping sehingga setinggi bahu, lakukan 15-20 repetisi

4. Standing Biceps Curl



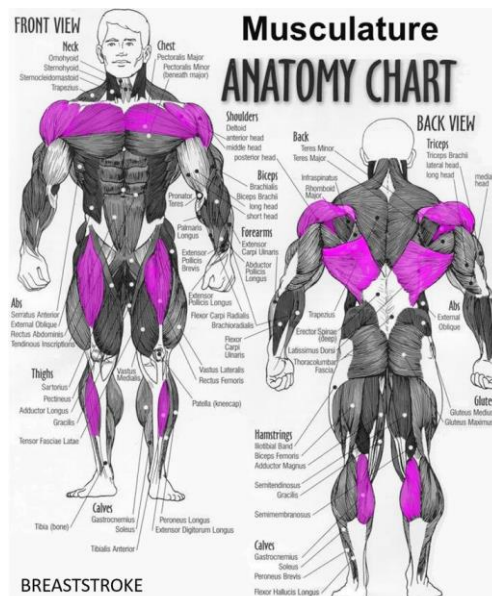
Gambar 2. 5 Standing Biceps Curl

Cara Melakukannya:

- 1) Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu dan letakan ditengah tali
- 2) Pegang pegangan dimasing-masing tangan, dimulai dengan lengan ke bawah disisi tubuh.
- 3) Dengan telapak tangan menghadap ke depan, tarik lengan ke arah bahu dengan menekuk siku hingga mendapatkan kontraksi otot bisep yang baik.
- 4) Turunkan kembali secara perlahan, lakukan 12-15 repetisi.

2.1.2 Anatomi Otot

Adapun kelompok otot yang terlibat dalam gerakan renang gaya dada
Diantaranya:



Gambar 2.6 Anatomi Otot

Jenis-jenis otot yang berkontribusi pada renang gaya dada terdiri dari:

1. Otot bahu, meliputi: M. Deltoid (otot segitiga) berfungsi mengangkat lengan sampai mendatar, M. Subscapularis (otot depan tulang belikat) berfungsi menengahkan dan memutar lengan humerus ke dalam, M. Supraspinatus (otot atas tulang belikat) berfungsi mengangkat lengan, M. Infraspinatus (otot bawah tulang belikat) berfungsi memutar lengan ke luar, M. teres mayor (otot

lengan bulat besar) berfungsi memutar lengan ke dalam, M. teres minor (otot lengan belikat kecil), berfungsi memutar lengan ke luar.

2. Otot pangkal lengan atas meliputi: M. Biceps brachii (otot lengan berkepala dua) berfungsi membengkokkan lengan bawah siku, meratakan hasta dan mengangkat lengan, M. Brachialis (otot lengan dalam) berfungsi membengkokkan lengan bawah siku, M. coraco brachialis, berfungsi mengangkat lengan.
3. Adapun otot tungkai yang terlibat dalam renang gaya dada adalah otot Biceps Femoris, Peroneus Brevis, Peroneus Longus, Tibialis Anterior, Rectus Femoris, Vastus Medialis, Gluteus Maximus, Semitendinosus, dan Semimembranosus.

2.2 Kondisi Fisik

Pengembangan mental, taktik, strategi, dan teknik bergantung pada kondisi fisik. Jika latihan dimulai sejak usia dini, dilakukan secara teratur sepanjang tahun, berjenjang, dan berpedoman pada protokol latihan yang benar, kondisi fisik dapat meningkat dengan cepat. Selain itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara berkala. Rencana ini harus didasarkan pada berbagai faktor, termasuk tingkat latihan yang telah dilakukan, kondisi fisik atlet, cabang olahraga, pola makan, fasilitas, peralatan, dan kondisi kesehatan.

Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dengan menggunakan berbagai sikap dan gerak dengan cara yang terarah dan berulang. Menurut (Bompa 1993), menjelaskan sebagai proses pengulangan yang dilakukan secara sistematis dan progresif dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga.

Kondisi fisik adalah ketentuan awal dan sebagai dasar untuk mengikuti latihan dalam mencapai suatu prestasi. Kondisi fisik adalah fondasi dan barometer pencapaian kinerja dan kemampuan tubuh atau komponen kebugaran yang dibutuhkan oleh seorang atlet (Subarjah, 2013).

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur, terprogram dan berkesinambungan akan dapat menuntun prestasi atlet, dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan dalam program latihan akan dapat meningkatkan kualitas ataupun kondisi fisik atlet dan latihan akan mendukung suatu prestasi yang diinginkan.

Prestasi olahraga tidak lepas dari kondisi fisik, dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik yang berbeda-beda, disesuaikan dengan cabang olahraganya.

a) Kekuatan (strength)

Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja

b) Daya tahan (endurance)

Dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni:

1) Daya tahan umum (general endurance) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan otot (local endurance) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3) Daya otot (muscular power)

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (force) x Hasil kecepatan (velocity). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplosif.

c) Hasil kecepatan (speed)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.

d) Daya lentur (flexibility)

Efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh.

e) Kelincahan (agility)

Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam hasil capaian tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

f) Koordinasi (coordination)

Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis; seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayunkan raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.

g) Keseimbangan (balance)

Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

h) Ketepatan (accuracy)

Seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

i) Reaksi (reaction)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau

feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semua komponen yang ada di dalam kondisi fisik akan mempengaruhi ketrampilan. Dengan kondisi fisik yang baik, diharapkan pemain dapat melakukan ketrampilan gerak dengan baik pula. Pelaksanaannya dapat diidentifikasi bahwa kondisi fisik yang berperan, langkah selanjutnya adalah dilatih dan ditingkatkan kemampuannya (dalam hal ini kekuatan dari otot lengan dan bahu)

2.2.1 Latihan Fisik

Menurut bempa dalam (Budiwanto 2012) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan adalah kumpulan latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan, meningkatkan kesegaran, dan terutama mempersiapkan atlet untuk pertandingan. Menurut pendapat Fox, Bower dan Foss dalam (Budiwanto 2012) latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seseorang atlet dalam pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

Latihan dapat dedefinisikan sebagai segala upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dengan cara yang teratur dan berulang-ulang dengan waktu atau intensitasnya dalam jumlah latihan. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh yang terdiri dari bagian-bagian yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik untuk pengembangan maupun pemeliharannya. Artinya, dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik, semua komponen harus dikembangkan, kadang-kadang dengan sistem prioritas yang disesuaikan dengan keadaan atau status masing-

masing komponen dan untuk alasan apa keadaan atau atatus tersebut diperlukan.

2.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut (sukadiyanto dan Muluk 2011), menyatakan bahwa “Prinsip latihan adalah hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”.

2.3.1 Jenis-jenis Latihan

Menurut (Muh. Yusran 2018) jenis-jenis latihan fisik terdapat beberapa macam, antara lain:

1) Latihan fisik

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan Yang dikembangkan adalah daya tahan, kardiovaskular, daya tahan Kekuatan, kekuatan otot, fleksibilitas, Hasil Capaian, daya tahan, Kelincahan, kekuatan. Komponen-komponen ini adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh para atlet.

2) Latihan mental

Lebih ditekankan pada latihan mental perkembangan Kematangan atlet dan perkembangan emosional.

3) Latihan taktis

Latihan taktis bertujuan untuk berkembang Kekuatan penjelas atlet atau pengembangan daya penjelas.

4) Latihan teknik

Latihan teknis adalah latihan untuk melatih ketrampilan latihan yang dibutuhkan untuk melaksanakan cabang Olahraga yang dilakukan oleh para atlet

2.3.2 Komponen latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antar lain: intensitas latihan, volume latihan, recovery, dan interval (Ismoyo, 2014).

1) Intensitas Latihan

Menurut (Ismoyo 2014), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau beban. Cara menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan anaerobik, denyut jantung per menit, hasil capaian, dan volume latihan.

2) Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau beban (Sukadiyanto 2003) dalam (Ismoyo 2014). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan tersebut:

(1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, (4) diperbanyak.

Untuk menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan per sesi, (c) jumlah set per sesi, (d) jumlah seri atau sirkuit per sesi, (e) jumlah beban per sesi, dan (f) lamanya pemberian waktu recovery dan interval. Untuk treatment yang akan dilakukan pada penelitian ini volume latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set, repetisi atau jarak pada setiap sesinya.

3) Recovery dan Interval

Komponen latihan yang juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah recovery dan interval. Recovery dan interval mempunyai arti yang sama, yaitu pemberian istirahat. Hal yang membedakannya recovery adalah waktu istirahat antar repetisi atau set, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar seri atau sirkuit. Semakin singkat

waktu pemberian recovery dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah (Ismoyo, 2014).

2.3.3 Prinsip-prinsip latihan

Menurut (Utami 2016) prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

- 1) Prinsip kelebihan beban Prinsip beban berlebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat.
- 2) Spesialis Apa pun cabang olahraga yang diikuti atlet bertujuan untuk melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena hanya dengan spesialisasi dia akan bisa memperoleh sukses dan menonjol prestasinya dalam cabang olahraga tersebut.
- 3) Intesitas latihan Secara teoritis corvonen, intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara metode. Cara termudah adalah dengan mengukur denyut nadi jantung (detak jantung).
- 4) Pengembangan menyeluruh Prinsip perkembangan menyeluruh merupakan prinsip yang telah diterima secara umum dalam dunia pendidikan.
- 5) Kualitas latihan Yang lebih penting dari intensitas latihan adalah kualitas atau kualitas Latihan diberikan oleh pelatih kepada para atlet. Setiap latihan berisi latihan yang bermanfaat, dan klarifikasi arah dan tujuan latihan.
- 6) Lamanya latihan Lama waktu latihan bukan berarti atlet akan mendapatkan banyak ilmu, kemungkinan besar atlet malah akan merasa bosan dan jenuh, bahkan mungkin atlet akan menganggap kalau latihan merupakan siksaan, sehingga apa yang telah diajarkan bisa saja lupa sehingga latihan akan percuma. Namun sebaliknya latihan berdurasi pendek dengan beban yang pas akan diingat oleh atlet, selain itu latihan jangka pendek akan mempermudah pelatih untuk mengawasi kebenaran gerakan yang dilakukan oleh atlet.

2.4 Definisi Renang

Renang adalah jenis olahraga dengan pengukuran, di mana kemampuan renang seseorang diukur berdasarkan hasil hapaian waktu tempuh. Renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menurut hasil capaian maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finish. Menurut (David G. Thomas 2006) renang merupakan olahraga yang melombakan hasil capaian atlet renang dalam berenang. Sangat Jarang terjadi kecelakaan saat renang, tetapi sangat berbahaya untuk orang yang belum menguasainya. Renang dapat memberi kesenangan, relaksasi, tantangan, dan kesempatan untuk menyelamatkan dalam keadaan darurat didalam air. Tujuan dari olahraga ini serupa dengan tujuan olahraga lain, yaitu untuk mempertahankan stamina fisik untuk tetap sheat dan meningkatkan kepribadian seseorang yang mencakup pembentukan mental yang kuat dan disiplin.

Dari beberapa pengertian renang yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga air yang menggunakan hampir seluruh tubuh. Pada hakikatnya semua manisia bisa berenang dan mengatur napas dalam air secara alami, namun seiring berjalannya waktu apabila tidak dilatih kembali kemampuan mengatur napas dalam air menjadi menurun bahkan hilang.

2.4.1 Manfaat Renang

Olahraga renang bermanfaat untuk Kesehatan, Menurut (FX. Sugiyanto 2010) berenang adalah salah satu jenis olahraga yang dapat mampu meningkatkan kesehatan, Berenang juga memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, baik juga untuk meniggikan badan, melatih pernafasan Bagi yang memang punya penyakit asma sangat dianjurkan untuk berolahraga renang, karena sistem crdiovaskular dan pernafasan dapat menjadi kuat.pernapasan kita menjadi lebih sehat dan menjadi

lebih panjang dan Membentuk otot Olahraga berenang juga dapat membentuk otot karna pada saat kita berenang tentu kita melawan arus air yang ada, hal ini dapat meningkatkan serta membentuk otot.

2.5 Renang Gaya Dada

Menurut (Nanang Sudrajat, dkk 2004) renang gaya dada merupakan bentuk olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan gaya dada.

Renang gaya dada sering juga disebut renang gaya katak. Sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada menyerupai gerakan katak pada waktu berenang. Gaya dada terjemah dari *breast stroke*. Gaya dada merupakan suatu renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah start dan sesudah pengembalian badan harus telungkup dan kedua bahu segaris dengan air. (PRSI/FINA, 2009-2013).

Gaya dada memerlukan latihan yang intensif agar teknik-teknik yang ada dapat dikuasai dengan baik. Gaya dada hanya memerlukan sedikit tenaga karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh anda tetap mengapung.

2.5.1 Teknik Gerak Renang Gaya Dada

Didalam renang gaya dada ini menggunakan banyak teknik seperti, teknik meluncur, sapuan lengan dan kaki, dan pernapasan.

(1) Teknik meluncur

Teknik meluncur selalu ada di dalam teknik renang mana pun, tetapi penting untuk mempelajari langkah-langkah ini supaya hasilnya tepat. Untuk menghilangkan ketakutan kita untuk masuk dan berenang langsung didalam air, kita harus mempelajari teknik ini.

Cara melakukan:

- a Posisi berdiri dengan satu kaki menempel di pingiran kolam dan dinding.
- b Pastikan posisi tubuh dibungkukkan dengan posisi sejajar dengan air.
- c Saat melakukan langkah sebelumnya, pastikan tangan juga lurus ke arah depan dengan mengapit kedua telinga.
- d Setelah itu luncurkan tubuh kedepan dengan dorongan kaki yang menempel di dinding kolam
- e Dengan posisi kaki, tangan dan tubuh lurus ke depan dan sejajar dengan permukaan air, dapat mempertahankan keseimbangan saat berada dipermukaan air

(2) Teknik Sapuan Lengan

Pada teknik ini ada dua gerakan dalam teknik gerakan lengan gaya dada yaitu, gerakan istirahat dan gerakan menarik. Perenang harus melakukan gerakan menarik dengan menarik kedua telapak tangannya kearah belakang sekuat-kuatnya hingga garis bahu dan siku tinggi. Selain itu, teknik gaya dada melibatkan gerakan lengan dan istirahat. Setelah perenang merapatkan telapak tangan dan siku dibawah dada, serta harus melanjutkan dengan mendorong kedua tangan lurus kedepan. Istilah “istirahat lengan” mengacu pada posisi lengan lurus kedepan secara horizontal.

Cara melakukan:

- a Posisi kedua tangan sejajar dengan bahu lurus ke depan, membungkuk diatas permukaan air. Saat melakukan geraka ini, pastikan jari-jari tangan rapat.
- b Jangan lupa bahwa bagian wajah perenang harus berada di permukaan air.
- c Dengan meluruskan siku sambil menahan air, tarik kedua lengan kesisi samping bawah. Kemudian, ketika siku berada dibawah dada, membengkok siku supaya membentuk 45 derajat. Perlu diinget juga bahwa gerakan yang benar adalah seperti mendayung dengan siku melewati bahu.

- d Hadapan telapak tangan ke samping ketika melakukan proses menarik kedua lengan. Selain itu, hadapkan kedua tangan kembali ke bawah saat hendak membentuk sudut.
- e Tarik kedua tangan lagi ke arah atas sampai di bawah dagu dan pastikan telapak tangan mengarah atau menghadap ke bawah.
- f Setelah lengan kembali ke posisinya di bawah dagu, lengan harus segera kembali ke posisi awal.

(3) Teknik Sapuan Kaki

Jangan melewatkan gerakan kaki setelah belajar mengerjakan tangan dan lengan. Harus belajar mengapung dan mengerjakan kaki dengan benar.

Cara Melakukan:

- a Setelah meluncur dengan kedua kaki lurus, tekuk lutut ke bawah hingga tumit mengarah ke bokong. Pastikan kedua telapak kaki juga mengarah ke permukaan air.
- b Dengan lutut menghadap ke bawah dan sedikit dibelakang garis pinggul, posisikan kedua lutut terbuka sedikit kebar dari pinggul.
- c Lakukan tendangan menyapu keluar dan ke belakang dalam gerakan melingkar dan setelah itu pastikan kaki tetap kuat.
- d Kemudian menghindari hambatan air, tetapkan kedua kaki lurus ke belakang dan tetapkan lengan lurus ke depan.

(4) Teknik Pernapasan

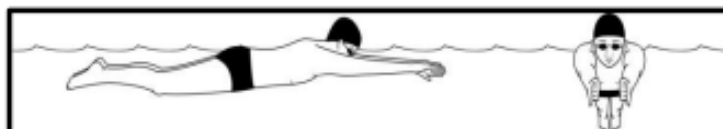
Saat tangan siap di dorong ke depan, gerakan pengambilan nafas pada gaya dada dilakukan saat gerakan tarikan lengan selesai. Pada posisi ini, kepala diangkat sampai batas mulut berada dipermukaan air, dan perenang segera menghirup udara melalui hidung dan mulut. Sehingga selama proses menghirup udara, perenang berusaha tetap berada diposisi horisontal dan bahu tidak keluar dari permukaan air. Saat recovery lengan, udara sisa hasil pembakaran tubuh dikeluarkan melalui mulut dan hidung saat tangan didorong ke depan hingga lurus.

Setelah itu kepala kembali ke air, udara dikeluarkan secara bertahap melalui mulut dan hidung.

2.5.2 Rangkaian Gerakan Renang Gaya Dada

Koordinasi keseluruhan gerakan renang gaya dada baik gerakan kaki, lengan dan pengambilan nafas dapat dilihat pada rangkaian berikut ini.

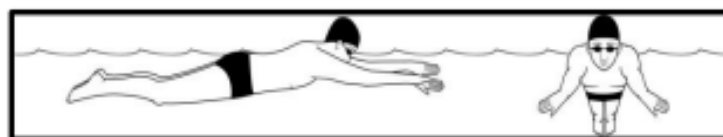
1. kaki pada posisi ke belakang dan lengan lurus ke depan. Posisi telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk ke dalam air.



Gambar 2.7 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

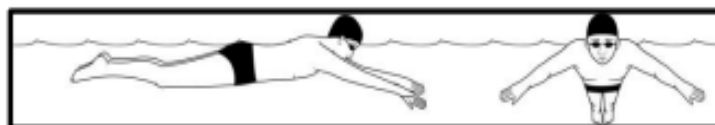
2. Kaki masih dalam posisi lurus ke belakang, kemudian kedua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.



Gambar 2. 8 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

3. Kaki masih dalam posisi lurus, kedua tangan mulai menarik ke belakang. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Perenang dapat mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan.



Gambar 2. 9 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

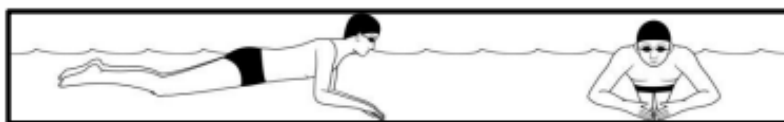
4. Setelah posisi lengan hampir pada bahu, siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputas. Pada saat ini tangan dapat menarik dengan kuat ke belakang.



Gambar 2. 10 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

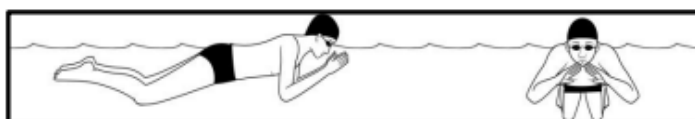
5. Sama seperti pada poin nomor 4, telapak tangan mulai diputer ke arah dalam dan kepala mulai terangkat.



Gambar 2. 11 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

6. Posisi menambil nafas dilakukan pada saat tangan sikap didorong kembali ke depan.



Gambar 2. 12 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

7. Setelah proses pengambilan nafas selesai, tangan mulai digerakan ke arah depan.



Gambar 2. 13 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

8. Leher dilemaskan agar kepala dapat masuk ke dalam air kembali. Pada saat ini posisi kaki ditarik ke pantat, sedangkan posisi lengan terus bergerak ke depan sebagai akibat diluruskannya kedua siku.



Gambar 2. 14 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

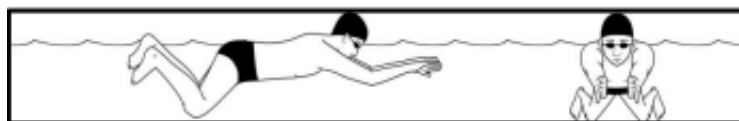
9. Saat kepala sudah menunduk di air, kaki berada dalam posisi “*plantar flexed*” dan lengan sudah pada akhir posisi lurus.



Gambar 2. 15 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

10. Kaki ditendang ke belakang dalam bentuk melingkar. Pada saat ini perenang menahan nafas hingga sampai gerkan tarikan tangan selanjutnya.



Gambar 2. 16 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

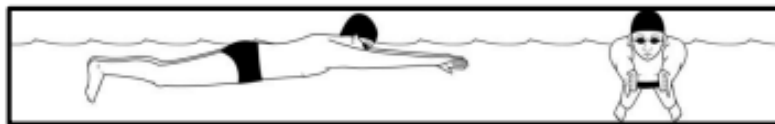
11. Seperti pada point ke 10, setelah menjejakkan kaki, kedua kaki mulai posisi rapat kembali.



Gambar 2. 17 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

12. Pada saat ini lengan perenang sudah lurus didepan, perenang telah menyelesaikan tendangan dan posisi kaki telah lurus. Selanjutnya perenang dapat kembali memulai gerakan seperti poin 1 dan seterusnya.



Gambar 2. 18 Renang Gaya Dada

Sumber: Subagya (2018)

2.5.3 Nomer Renang Gaya Dada

Kejuaraan renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang (gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu). Selain itu ada juga kelompok umur yang di perlombakan pada kejuaraan renang.

a) Kelompok umur

Pada olahraga renang ada beberapa tingkatan umur yang disebut dengan kelompok umur. menurut (Azizah 2013) mengatakan bahwa pada tahun 1968 DKI Jakarta ditunjuk sebagai proyek percontohan untuk memulai membina atlet melalui metode kelompok umur.

Pada saat itu kelompok umur terbagi sebagai berikut :

- 1) Kelompok umur (KU) I : usia 0-10 tahun.
- 2) Kelompok umur (KU) II : usia 11-12 tahun.
- 3) Kelompok umur (KU) III : usia 13-14 tahun.
- 4) Kelompok umur (KU) IV : usia 15-17 tahun.
- 5) Kelompok umur (KU) V : usia 18 th ke atas

Perhitungann pengelompokan umur diatur sesuai dengan peraturan FINA dengan melihat hari pertama perlombaan dilaksanakan (first day of the meet). Baru secara nasional metode pembinaan kelompok umur ini dimulai pada tahun 1970 bersamaan dengan penyelenggaraan seleksi pembentukan tim Indonesia ke Kejuaraan Renang Kelompok Umur Asia I di Singapura.

Pada tahun 1974 PRSI mengadakan sidang umum ke-7 di Jakarta dan tahun 1978 pelaksanaan sidang umum ke-8 juga di Jakarta. Dari perjalanan metode pembinaan kelompok umur setelah berjalan lebih kurang 2 tahun, metode ini diatur kembali yang disesuaikan dengan peraturan FINA serta kegiatan-kegiatan renang di tingkat ASEAN dan ASIA.

Sejalan dengan perubahan tersebut pada tahun 1973 kelompok umur disusun sebagai berikut :

- 1) Kelompok umur (KU) IV : usia 0-10 tahun.
- 2) Kelompok umur (KU) III : usia 11-12 tahun.
- 3) Kelompok umur (KU) II : usia 13-14 tahun.
- 4) Kelompok umur (KU) I : usia 15-17 tahun.
- 5) Kelompok umur (KU) Senior : usia 18 th ke atas. Hingga saat ini pembagian kelompok umur dalam renang masih menggunakan metode tahun 1973 di atas.

Ada pun long-term athlete development (LTAD) adalah sebuah model pengembangan atlet individu yang terencana, sistematis dan progresif yang dikembangkan oleh Istvan balvi dan r. Way tahun 1995 dari Kanada. LTAD juga disebut dengan *Long-Term Participant Development Or Long-Term Player Development (LTPD)* adalah program pengembangan partisipasi jangka panjang atau perkembangan pemain jangka panjang. Model LTAD memiliki tujuh tahap kerja pemandu jalur partisipasi, pelatihan, koempetisi dan *recovery*. Tahapan tersebut seperti dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 2.2 An Outline Of Long-Term Athlete

No	Levels	Outline
(1)	(2)	(3)
1.	Active start	Usia kronologis 0-6 tahun; tujuan utamanya adalah mempelajari dan mengembangkan gerak gerak dasar melalui dunia bermain.
2.	Fundamentals	Usia kronologis anak perempuan 6-8 tahun, dan anak laki-laki 6-9 tahun; tujuannya adalah bagaimana mempelajari keterampilan gerak dasar untuk membangun gerak kompleks.
3.	Learn to train	Usia kronologis anak perempuan 8-11 tahun, dan anak laki-laki 9-12 tahun; tujuannya mempelajari dasar dasar gerak dan keterampilan untuk olahraga yang ditekuninya.
4.	Train to train	Usia kronologis anak perempuan 11-15 tahun, dan anak laki-laki 12-16 tahun; tujuannya membangun dan mempersiapkan kondisi fisik

		sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuninya.
5.	Train to compete	Usia kronologis perempuan 15-21 tahun, dan laki-laki 16-23 tahun; tujuannya mengoptimalkan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.
6.	Train to win	Usia kronologis perempuan di atas 18 tahun, dan laki-laki di atas 19; tujuannya memaksimalkan kondisi fisik, keterampilan dalam meraih prestasi yang optimal.
7.	Active for life	Semua usia kronologis; tujuannya mempertahankan kebugaran untuk aktifitas hidup.

Sumber: (Nurjaya, 2012)

b) Nomor perlombaan

Nomor-nomor renang putra dan putri yang diperlombakan dalam olimpiade:

- 1) Gaya bebas : 50 m, 100m, 200 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra)
- 2) Gaya Punggung : 100 m, 200 m.
- 3) Gaya dada : 100 m, 200 m.
- 4) Gaya kupu-kupu : 100 m, 200 m.
- 5) Gaya ganti perorangan : 200 m, 400 m.
- 6) Gaya ganti estafet : 4 x 100 m.
- 7) Gaya bebas estafet : 4 x 100 m, 4 x 200 m.

Federasi Renang Internasional mengakui rekor dunia putra/putri untuk nomor-nomor renang:

- 1) Gaya bebas: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m.
- 2) Gaya punggung: 50 m, 100 m, 200 m.
- 3) Gaya dada: 50 m, 100 m, 200 m.
- 4) Gaya kupu-kupu: 50 m, 100 m, 200 m.
- 5) Gaya ganti perorangan: 100 m (hanya lintasan pendek), 200 m, 400 m.
- 6) Gaya bebas estafet: 4×100 m, 4×200 m. 7) Gaya ganti estafet: 4×100 m.

Pada nomor gaya ganti perorangan, seorang perenang memakai keempat gaya secara bergantian untuk satu putaran, dengan urutan: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Pada nomor renang gaya

ganti perorangan 100 48 m, perlombaan diadakan di kolam renang lintasan pendek 25 m. Pada nomor 4 x 100 m gaya ganti estafet, satu regu diwakili empat orang perenang yang masing-masing berenang 100 m. Perenang pertama memulai dengan renang gaya punggung, dilanjutkan perenang gaya dada, perenang gaya kupu-kupu, dan diakhiri oleh perenang gaya bebas.

Selain faktor di atas faktor lain yang mempengaruhi kecepatan adalah sebagai berikut:

- a. Umur Hasil kecepatan usia anak-anak rendah dan meningkat pada usia remaja dan akan mencapai puncak hasil capaian pada usia 25 tahun. Pelatihan atletik khusus pada lari jarak pendek dilatih dari umur 10-12 tahun, dan spesialisasi pada umur 13-14 tahun sehingga puncak prestasi pada usia 18-23 tahun. Bompa dalam (Aditya Purnama, 2016).
- b. Genetik Faktor genetik adalah berkaitan dengan serabut otot yang dimiliki atlet dimana otot putih atau otot cepat berpengaruh terhadap kegiatan yang bersifat anaerobik, seperti lari jarak pendek.
- c. Jenis Kelamin, Jenis kelamin antara pria dan wanita sudah tentu berbeda, begitu juga proporsi dan besar otot dalam tubuh juga berbeda frekuensi denyutnadi istirahat laki-laki dan wanita sama, tetapi setelah melakukan aktivitas sebesar 50% dari kemampuan 55 konsumsi oksigen maksimumnya, ternyata denyut nadi wanita naik lebih tinggi dari pada laki-laki.
- d. Berat Badan, Berat badan akan berpengaruh besar terhadap hasil capaian lari, karena semakin berat tubuh atlet dan kekuatan otot sama akan menghasilkan hasil capaian yang lebih rendah.
- e. Tinggi Badan, Tinggi badan atlet sangat berhubungan dengan panjang tungkai, sehingga semakin panjang tungkai seseorang akan semakin panjang langkahnya dan berpengaruh terhadap hasil capaian pergerakan .

- f. Kebugaran Fisik, Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian kebugaran fisik mutlak harus dimiliki oleh atlet, agar dapat melakukan pelatihan secara maksimal dan prestasi yang dicapai.

2.6 Penelitian Relevan

- 1) Afifi Muhammad Saifullah (2023) dalam judul Pengaruh Latihan *Resistance band s* Hasil kecepatan Gaya Dada 25 Meter. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *resistance band s* terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter. Sampel diambil sebanyak dua puluh orang atlet dari Klub Amaraish Depok dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendek atan eksperimental one group pretest posttest design. Pengambilan data dilakukan menggunakan Stopwatch dan di data sebanyak dua kali pada saat pretest dan pada saat posttest. Test menggunakan sprint breast stroke sejauh 25 meter. Tahap yang diukur adalah mulai dari start hingga atlet mencapai dinding kolam yang berjarak 25 meter. Masing-masing kelompok diberi perlakuan berbeda, kelompok control diberi Latihan renang gaya dada dan kelompok eksperimen diberi latihan renang gaya dada di tambah dengan Latihan *resistance band s* Standing Long Jump dan Standing Jump And Reach. Kemudian data berupa catatan waktu di input menggunakan software Microsoft Excel. Perhitungann statistik menggunakan SPSS dengan sub menu Independent Sample T-test. Uji hipotesis keseluruhan digabungkan dengan T-Score $t = 3,664$, $p = 0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya Terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) Setelah dilakukan analisis data diperoleh nilai $(p) < 0,05$. Simpulan berdasarkan hasil tersebut penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band s* terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter.

- 2) Sembiring, J. B. (2021) dalam judul Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan resistance band terhadap kekuatan otot lengan pada atlet renang putra usia 12-13 tahun sailfish swimming club medan tahun 2021 Penelitian dilaksanakan di sailfish swimming club populasi pada penelitian ini sebanyak 30 atlet. Dengan menggunakan teknik purposive sampling maka total sample sebanyak 8 orang atlet. Penelitian diadakan dimulai dari 08 juli sampai dengan 06 september 2021 dengan frekuensi latihan sebanyak 18 kali pertemuan dan latihan ini dilaksanakan 3 kali seminggu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen one group pretest posttest design dengan menggunakan alat expanding dynamometer atau di sebut juga dengan pull and push dynamometer. Instrumen test pada penelitian ini adalah test kekuatan otot lengan. Adapun yang menjadi variabel-variabel dalam penelitian ini adalah resistance band sebagai variabel bebas dan kekuatan otot lengan sebagai variabel terikat. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pengaruh variasi latihan resistance band terhadap kekuatan otot lengan pada atlet putra sailfish swimming club Medan. Dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh : hipotesis , $t_{hitung} = 11$ dan $t_{tabel} = 1.90$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian H_0 ditolak. variasi Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dari variasi latihan resistance band terhadap kekuatan otot lengan pada atlet renang putra usai 12-13 tahun sailfish swimming club medan tahun 2021.
- 3) Muhammad Fathuridak (2023) dalam judul pengaruh latihan push up dan resistance band terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada UKM renang universitas PGRI Semarang. Penelitian ini menggunakan desain pre-test and post-test group. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 mahasiswa anggota UKM renang Universitas PGRI Semarang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrument pretest

dan posttest. Dari besaran perbedaan atau selisih nilai rata-rata pretest dan posttest antara sebelum diberikan latihan. Latihan resistance band memiliki rata-rata nilai pretest sebesar 42.75 dan nilai posttest sebesar 36.84 jadi antara nilai pretest dan posttest memiliki perbedaan atau selisih sebesar 5.91. Sedangkan latihan resistance band memiliki rata-rata nilai pretest sebesar 42.29 dan nilai posttest sebesar 36.56 jadi antara nilai pretest dan posttest memiliki perbedaan atau selisih sebesar 5.73. Dengan hasil perhitungan tersebut, latihan push up memiliki selisih atau peningkatan sebesar 5.73. Sedangkan latihan resistance band memiliki selisih atau peningkatan sebesar 5.91. Dari besaran perbedaan atau selisih pretest dan posttest antara latihan resistance band dan push up, latihan resistance band memiliki perbedaan yang lebih tinggi dibanding dengan latihan push up. Dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band lebih baik dibanding latihan push up.

2.7 Kerangka Berpikir

Memilih atlet untuk berprestasi dalam renang harus memiliki tubuh yang tepat untuk cabang dan nomor perlombaan. Mereka juga harus mendapatkan latihan kondisi fisik yang sistematis dan terprogram.

Bentuk latihan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah latihan resistance band yang telah tersusun dan terprogram. Dimana para atlet yang akan diteliti akan diberikan perlakuan yang sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah terbukti kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. Sedangkan Menurut (Arikunto 2006) hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian yang ilmiah.

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh latihan resistance band terhadap peningkatan hasil capaian renang 25 meter gaya dada pada *babe swimming school*.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan resistance band terhadap peningkatan hasil capaian renang 25 meter gaya dada pada *babe swimming school*.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode penelitian

Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja sistematis untuk memahami suatu objek penelitian sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah termasuk keabsahannya. Metode eksperimen menurut (Sugiyono 2012) mengatakan Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (eksperimen), mengartikan pendekatan adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab -akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan oleh faktor-faktor lain yang mengganggu.

3.2 Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet Club Babe *Swimming School*. Cara pengambilan sampel dengan *sampling* jenuh. Menurut (Sugiyono 2012), “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Jumlah Sampel yang digunakan sesuai dengan banyaknya populasi yang dijadikan sampel yaitu berjumlah 20 atlet.

3.3 Desain Penelitian

Menurut (Sugiyono 2007) Desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sedangkan Menurut (Arikunto 2006) Desain penelitian adalah rencana atau racangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian dengan metode *pretest-posttes control design*.

Table 3. 1 Metode Eksperimen Pretest Posttest control Group Design
Sumber: Efryan Dovianda (2018)

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment (perlakuan)</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok ekperimen	O	X ₁	O
Kelompok kontrol	O	X ₂	O

Keterangan:

- R = kelompok dipilih secara *sampling jenuh*
- X₁ = perlakuan berupa latihan resistance band
- X₂ = perlakuan berupa latihan renang gaya dada
- O = hasil *pretest* dan *Post-test* kelas ekperimen dan kelas kontrol

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Menurut (Sugiyono 2013) menyatakan, bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut teori, variabel dapat didefenisikan sebagai fitur seseorang atau obajek yang memiliki variasi antara satu orang dengan orang lain. Dalam hal ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau berkontruksi terhadap munculnya variabel dependen

(terikat) dan Sebaliknya, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh munculnya sebagai akibat dari variabel bebas.

Pada penelitian ini variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut.

a) Variabel bebas

Variabel bebas dipenelitian ini yaitu latihan resistance band . Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak bergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk menjelaskan nilai variabel yang dilambangkan dengan (X).

b) Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil Hasil Capaian renang gaya dada. Variabel terikat adalah nilainya bergantung pada variabel lainnya dan dilambangkan dengan (Y).

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut (Sugiyono 2013) menyatakan, bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen tes yaitu pretest dan posttest dilakukan untuk mengetahui seberapa Hasil Capaian renang 25 meter gaya dada yang didapatkan sebelum diberi perlakuan dan selanjutnya akan diberi perlakuan bagi atlet.

Menurut Heri Pendiando dalam (Ade dkk., 2014) menyatakan bahwa jarak 25 meter dalam berenang sprint dianggap sebagai jarak yang cukup untuk mengerahkan energi yang besar dalam waktu yang pendek sehingga dapat memaksimalkan tenaga untuk melakukan sprint secepat-cepatnya.

Pelaksanaan pemberian treatment karena terbatas waktu, biaya dan subjek dari tes ini maka memkasimalkan latihan, treatment diberikan kepada para atlet selama 16 kali pertemuan atau dalam waktu 4 minggu. Instrumen penelitian membantu dalam pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti, sehingga terkait dengan kegiatan pengumpulan dan pengolahan data.

3.5.1 Insrtumen Tes dan Pengukuran

Tes Hasil Capaian renang gaya dada 25 meter

- a) Nama Tes : Tes renang gaya dada 25
- b) Tujuan : mengukur Hasil Capaian renang gaya dada.
- c) Perlengkapan : kolam renang 25 meter, *stopwatch*, kertas dan pulpen.
- d) Testor : 4 orang (2 pemberi sinyal , 2 orang pemegang *stopwatch*)
- e) Pelaksanaan
 - Atlet melakukan pemanasan/perangan sebelum memulai tes.
 - Tester melakukan persiapan, jika mendengar peluit panjang dari referee, perenang harus melangkah naik ke starting platform dan diam disitu. Pada aba-aba “*take you marks*” dari starter, mereka harus segera ambil posisi start, dengan setidaknya satu kaki didepan starting platform, posisi tangan tidak tentukan. Bila perenang telah diam, tanda start dapat diberikan atau dimulai.
 - Pencatat waktu, Pada SW 2.9.2 setiap pencatat waktu harus menghidupkan *stopwatch* pada tanda start, dan harus mematikan *stopwatch* bila perenang dalam lintasannya menyelesaikan tes.
 - Hasil atau nilai tes terbaik ditentukan dari pemegang *stopwatch*.

3.6 Teknik Analisi Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pretest dan posttest, yang mana untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari sampel tersebut. Sebelum melakukan analisa dengan menggunakan test tadi, maka terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan homogenitas. Adapun uji persyaratan analisis uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis sebagai berikut:

3.6.1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan peneliti menggunakan bantuan program SPSS statistic 25. Data yang digunakan adalah data hasil belajar atau data posttest siswa, dikarenakan peneliti ingin melihat hasil belajar berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan taraf signifikan untuk menerima atau menolak keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah dengan membandingkan nilai Asymp Sig (2-tailed) dengan nilai $= 0,05$.

3.6.2 Uji homogenitas

Menurut (Ismail 2018) uji homogenitas data merupakan uji untuk memberikan informasi bahwa data penelitian masing-masing kelompok data berasal dari populasi yang tidak berbeda jauh keragamannya. Hasil uji homogenitas yang baik apabila hasil uji tersebut apabila simpangan estimasinya mendekati angka 0 (nol). Perhitungann uji homogenitas dalam penelitian ini dengan bantuan software SPSS 25.

3.6.3 Uji hipotesis

Uji beda sampel dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara dua sampel yang di teliti dengan taraf signifikan 0.05. Penghitungan uji-t dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS statistic 25 dengan rumus Analyze Compare MeansIndependent T-Test. Hasil uji t dilihat pada kolom t-test for equality of Means jika nilai sig (2- tailed) $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Pengambilan keputusan menggunakan angka pembagian t tabel dengan kriteria:

- a) Jika $t \text{ hitung} > t \text{ table}$: H_o ditolak.
- b) Jika $t \text{ hitung} < t \text{ table}$: H_o diterima

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Menurut (Arikunto 2010) menyatakan bahwa untuk memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data-data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran. Penelitian mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Data yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan resistance band terhadap hasil capaian renang 25 meter gaya dada pada club babe *swimming school*. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Menurut (Nasehudin & Nanung 2010) tes adalah prosedur sistematis yang dibuat dalam bentuk tugas-tugas yang distandarkan dan diberikan kepada peserta didik untuk dikerjakan, dijawab, atau direspon baik dalam bentuk tertulis maupun perbuatan. Tes yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan renang gaya dada dengan jarak 25 meter, dimulai yaitu kegiatan pretest 2 kali dengan rincian 1 kali kelompok eksperimen dan 1 kali kelompok kontrol, kemudian diberi perlakuan latihan resistance band menggunakan alat resistance band sebanyak 16 kali dalam 4 minggu dan latihan. Pemberian tes ini dilakukan untuk mengukur hasil capaian renang gaya dada yang diperoleh dari atlet babe *swimming school* setelah mengikuti proses latihan, posttest dilaksanakan 2 kali dengan rincian 1 kali untuk kelompok eksperimen dan 1 kali untuk kelompok kontrol.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan :

- (a) dengan perlakuan menggunakan latihan resistance band dapat meningkatkan hasil capaian renang gaya dada 25 meter pada atlet babe swimming school.
- (b) Adanya peningkatan kemampuan renang gaya dada 25 meter pada atlet babe swimming school yang mengalami peningkatan tetapi tidak signifikan dengan yang telah diberi treatment tambahan dengan latihan resistance band.

Berdasarkan simpulan data diatas dapat ditarik kesimpulan jika latihan resistance band jauh lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada dari pada yang tidak diberi treatment.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi pelatih, agar bisa menerapkan latihan resistance band dengan menggunakan resistance band sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada.
2. Bagi para atlet babe *swimming school*, dapat dijadikan sebagai bahan latihan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada dengan latihan resistance band menggunakan *resistance band*.
3. Untuk peneliti berikutnya, dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arhesa, S. 2020. *Buku jago renang*. (Cetakan I). Grup Ilmu Cemerlang. 130.
- Asri, N., & Maidarman. 2020. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*. 3(1), 409–420.
- Azizah, S. F. 2013. Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II Usia 13-14 Tahun di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Penerbit Universitas Negeri Malang, Malang.
- David, T. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Fathuridak, M. 2023. *Pengaruh Latihan Push Up Dan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Ukm Renang Universitas Pgrl Semarang*. (Skripsi). Universitas PGRI Semarang.
- Sugiyanto, F. X. 2010. Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Garitny, M. M., Wijaya, E. B., & Wahyuni, D. T. 2023. Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Hasil Capaian Berenang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Usia 9-14 Tahun. *Indonesian Journal of Physiotherapy*. 3(1), 18-25.
- Hadjarati, H. 2010. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Depdiknas, Universitas 32 Negeri Gorontalo.
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-Aspek Pskologis dalam Coaching*. Tambak Kusuma, Jakarta.

- Ismail, F. 2018. *Statiska Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*. Prenadamedia Group. Jakarta. 236-249
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. 2018. *Dasar- Dasar Latihan Beban*. UNY Press, Yogyakarta.
- Nanang, S. 2004. *Pendidikan Jasmani*. PT. Bumi Aksara, Jakarta.
- Nurjaya, D. R. 2012. "Pembinaan Atlet Jangka Panjang Cabor Rowing LTAD (Long-Term Athlete Depelovment)". *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 4(2), 108-123.
- Mardiana, A., & Purwadi, W. I. S. 2011. *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Ramdhan, T. M., & Purnamasari, I. 2020. Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop: Untuk Meningkatkan Power Tungkai dan Hasil Capaian Renang Gaya Dada. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 12(2), 101-106.
- Saifullah, A. M. 2023. *Pengaruh latihan Resistance band Terhadap Hasil Capaian Renang Gaya Dada*. (Skripsi). FIP UMJ
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alabeta, Bandung.
- Subagya. 2018. *Belajar Berenang Bagi Pemula*. LPPM Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Subarjah, H. 2013. Latihan Kondisi Fisik. *Journal Educacion*. 53(9), 266–276.
- Sudjana, N. 2005. *Metode Statistika Edisi keenam*. PT. Tarsito, Bandung.
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta. Lubuk Agung.
- Sembiring, J. B. 2021. *Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021*. (Skripsi). UNIMED. Medan
- Taheri, E., Nikseresht, A., & Khoshnam, E. 2014. The effect of 8 weeks of plyometric and resistance training on agility, speed and explosive power in soccer players. *European Journal of Experimental Biology*. 4(1), 383-386.