



# J2IO Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



## Kontribusi Latihan *Lateral Bound* Dan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet *Aquatic Swimming Club* Medan KU-II

Ferdi maryadi<sup>1</sup>, Rahma Dewi<sup>2</sup>

Ferdimaryadi2@gmail.com<sup>1</sup>, rahmadewi@unimed.ac.id<sup>2</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini adalah sebuah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *Lateral Bound* Dan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. Permasalahan dalam penelitian ini adalah gerakan yang dilakukan atlet masih belum maksimal karena gerakan kaki dan tangan yang dilakukan kurang memiliki *power* sehingga mengakibatkan kecepatan renang gaya dada yang tidak maksimal. Populasi yang digunakan adalah 20 orang atlet renang *Aquatic Swimming Club*, Dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* maka diperoleh 8 orang sampel. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu, 18 kali pertemuan dan 3 kali dalam seminggu. Analisis hipotesis pertama dengan menggunakan uji regresi bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Lateral Bound* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada sebesar 94% Atlet *Aquatic Swimming Club* Medan KU-II. Analisis hipotesis kedua dengan menggunakan uji regresi bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada sebesar 98% Pada Atlet *Aquatic Swimming Club* Medan KU-II. Analisis hipotesis ketiga dengan menggunakan uji regresi bahwa terdapat kontribusi yang signifikan sebesar 96% dari latihan dan *Lateral Bound Chest Press Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Atlet *Aquatic Swimming Club* Medan KU-II.

**Kata Kunci :** Latihan *Lateral Bound*, *Chest Press Resistance Band*, Renang Gaya Dada.

### Rekomendasi mensitasi :

Maryadi, F & Dewi, R. (2024), Kontribusi Latihan *Lateral Bound* Dan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet *Aquatic Swimming Club* Medan KU-II. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (1): 146-153.

## ***The Contribution Of Lateral Bound And Chest Press Resistance Band To Improv The Speed Ability Of Breaststroke Swiminng Athletes Aquatic Swimming Club Medan KU-II.***

**Abstract:** *This research is an experimental study that aims to determine the contribution of Lateral Bound and Chest Press Resistance Band training to 50 Meter Breaststroke Swimming Speed. The problem in this study is that the movements made by athletes are still not optimal because the movements of the legs and hands that are carried out lack power, resulting in breaststroke swimming speed that is not optimal. The population used was 20 Aquatic Swimming Club swimming athletes, using purposive sampling technique, 8 samples were obtained. The research was conducted for 6 weeks, 18 meetings and 3 times a week. Analysis of the first hypothesis using regression tests that there is a significant contribution of Lateral Bound training to Chest Style Swimming Speed at 94% of Aquatic Swimming Club Medan KU-II athletes. Analysis of the second hypothesis using the regression test that there is a significant contribution of Chest Press Resistance Band training to Chest Style Swimming Speed by 98% in Aquatic Swimming Club Medan KU-II Athletes. Analysis of the third hypothesis using the regression test that there is a significant contribution of 96% of training and Lateral Bound Chest Press Resistance Band to Chest Style Swimming Speed in Aquatic Swimming Club Medan KU-II Athletes.*

**Keywords:** *Contribution, Lateral Bound, Chest Press Resistance Band, Breststroe*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang kompleks dan selalu mengalami perkembangan sebagai macam bentuk, cara dan tujuan yang berbeda (Hariyanta: 2014). Salah satu jenis olahraga yang populer dimasyarakat adalah renang. Olahraga renang banyak sukai dan dilakukan baik laki-laki maupun perempuan, dari anak-anak hingga dewasa.

Dalam pelaksanaannya, renang memiliki banyak tujuan antara lain : prestasi, kesehatan, rekreasi, ataupun hanya sekedar hobi. Untuk yang menjadikan renang hanya sekedar hobi, rekreasi ataupun kesehatan faktor tehnik dan fisik orang-orang yang tidak mempersoalkan aspek ini, tetapi bagi mereka yang melakukan renang dengan tujuan prestasi masalah tehnik, fisik, dan mental sekalipun merupakan hal yang sangat penting, sehingga perlu latihan yang konsisten dan sikap pantang menyerah untuk mencapai puncak prestasi. Salah satu olahraga yang diperlombakan adalah olahraga renang.

Menurut Thomas (1996 : 5), "Berenang dibagi menjadi berbagai jenis gerakan dan gaya. Ada empat gaya renang yang umum digunakan: *freestyle (crawl)*, *breaststroke (breaststroke)*, *backstroke* dan *butterfly. (dolphin)*. Stroke adalah jenis berenang yang dilakukan di posisi predisposisi dan menggabungkan gerakan anggota tubuh dan tehnik pernapasan untuk menghasilkan kekuatan ke depan di atas permukaan dan menyederhanakan (menyaring ke permukaan) tubuh.

Penguasaan tehnik yang baik dalam renang gaya dada akan memberikan kontribusi kecepatan renang yang banyak pula, baik itu tehnik tangan, kaki, pernafasan dan koordinasi gerakan renang gaya dada. Pada umumnya bagi perenang pemula hal yang pertama yang akan di latih adalah penguasaan tehnik yang baik dan benar, apabila tehnik sudah terbentuk maka akan didampingi dengan pemberian latihan fisik.

Peneliti juga sudah melakukan observasi secara langsung ke klub tersebut, pada saat sesi akhir saya diberikan kesempatan oleh Pelatih untuk menyaksikan dan menganalisis gerakan renang yang dilakukan oleh para atlet pada saat melakukan sprint khususnya gaya dada. Setelah melihat secara langsung gerakan renang yang dilakukan oleh atlet, saya mendapat informasi bahwa gerakan renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet sudah baik, tetapi hasil yang didapati belum maksimal dan yang saya lihat gerakan kaki dan tangan yang dilakukan kurang memiliki *power* sehingga mengakibatkan kecepatan renang gaya dada yang tidak maksimal.

Kemudian dari hasil observasi tersebut, peneliti melanjutkan ketahap selanjutnya yaitu mengambil data awal dan mendapatkan kesimpulan bahwa kecepatan renang gaya dada, daya ledak otot tungkai dan otot lengan pada atlet KU II tergolong rendah.

Berdasarkan data yang saya ambil, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan atlet *Aquatic Swimming Club* Medan masih sangat kurang yang mengakibatkan belum maksimalnya kecepatan renang gaya dada atlet renang *Aquatic Swimming Club* medan KU II, sehingga perlu didesain sebuah latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan otot lengan para atlet.

Menurut Counsilman dalam bukunya *The science of swimming* (1964), kecepatan renang gaya dada dipengaruhi oleh 80% dorongan kaki dan 20% gerakan lengan. Maka dapat disimpulkan bahwa gerakan kaki dan gerakan tangan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada. Sehingga apabila dilakukan analisis dari data yang diambil dari atlet *Aquatic Swimming Club* Medan putra usia 13-14 tahun, maka disini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah eksperimen untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan otot lengan para atlet

Kemudian setelah melakukan beberapa riset mengenai bentuk latihan yang dapat mendukung meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, seperti dari jurnal, buku, skripsi, maupun berdialog dengan pelatih renang, maka peneliti membuat judul penelitian ini yaitu: kontribusi latihan *Lateral Bound* dan *Chest Press Resistance Band* terhadap kecepatan renang atlet renang *Aquatic Swimming club* Medan KU II.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di kolam Bahagia yang beralamat di jalan Bypass, Sudirejo, kecamatan Medan kota, Kota Medan, Sumatera Utara, 20226. Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, yang mana pertemuan akan dilakukan 3 kali dalam seminggu pada pukul 15.00-16.00 WIB, sehingga penelitian ini akan berlangsung selama kurang lebih 6 minggu. Suharsimi Arikunto (2006: 101) mengungkapkan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet renang *Aquatic Swimming Club* Medan kategori umur 13-14 tahun. Dalam pengambilan sampel, disini peneliti menggunakan tehnik *porpositive sampling*, yaitu memilih sampel secara acak dari keseluruhan atlet yang ada sebanyak 8 orang.

Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *experiment* dengan tehnik pengumpulan data menggunakan *pretest*, *post test* dan pengukuran agar dapat mengungkapkan suatu gambaran yang sistematis, faktual dan akurat tentang permasalahan yang diteliti. Dan sesuai judul penelitian diatas maka terdapat dua variabel bebas yaitu latihan *Lateral Bound* dan

Latihan *Chest Press Resistance Band*, sedangkan variabel terikatnya yaitu kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet renang *Aquatic Swimming Club Medan* Umur 13-14 Tahun. Pada penelitian ini, penulis melakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest* (tes awal tes akhir kelompok tunggal). Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai para atlet perlu dilakukan sebuah tes, maka disini peneliti melakukan sebuah tes yaitu *Standing Boar Jump*, *Medicine Chest Ball*, Dan Tes Renang Gaya Dada 50 Meter.

Berikut ini akan diuraikan proses pelaksanaan penelitian sejak awal sampai berakhirnya penelitian: 1. Langkah pertama yaitu melakukan observasi guna untuk mengetahui permasalahan yang ada di dalam klub. 2. Setelah ditemukan masalah kemudian selanjutnya melakukan wawancara kepada atlet dan pelatih guna untuk memperkuat akar permasalahan yang akan diteliti. 3. Setelah menemukan masalah dilapangan langkah selanjutnya adalah Mengambil sampel sebanyak 8 orang dengan teknik *purposive sampling* dari populasi yang berjumlah 20 orang. 4. Melaksanakan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal sampel dalam melakukan hasil renang gaya dada 50 meter. 5. Sampel diberi perlakuan latihan *Lateral Bound* dan *Chest Press Resistance Band* dengan langkah-langkah sebagai berikut: pemanasan, latihan *Lateral Bound*, Latihan *Chest Press Resistance Band* dan pendinginan. 6. Sampel melakukan latihan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu sehingga total 18 kali pertemuan. 7. Pada pertemuan ke-18 (pertemuan terakhir) dilaksanakan *posttest* untuk mengetahui hasil renang gaya bebas 50 meter setelah menjalani latihan *Lateral Bound* dan *Chest Press Resistance Band* 8. Data *pre-test* dan *post-test* diperoleh, selanjutnya dilakukan perhitungan statistik untuk membuktikan hipotesis yang dikemukakan diterima atau ditolak.

Data yang didapat nantinya akan diolah dengan menggunakan rumus statistika, mulai dari hasil *pretest* sampai dengan hasil *posttest* dengan menggunakan uji regresi sederhana, uji regresi ganda, uji normalitas dan uji homogenitas. Penelitian ini menggunakan hipotesis statistik sebanyak 3, Adapun kriteria pengujian hipotesis ini adalah :  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima jika  $f_{hitung} > f_{tabel}$  pada tahap signifikan 0,05.  $H_a$  Diterima  $H_0$  ditolak jika  $f_{hitung} < f_{tabel}$  taraf signifikan = 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Tabel. 1 Uji Normalitas Data *Pre-Test*

Variabel	Rata-Rata dan simpangan baku	$l_o$	$l_{tabel}$	$\alpha$	ket
<b>Data pre test standing boar jump</b>	$\bar{X}_i = 50$ $S = 10$	0,1835	<b>0,300</b>	<b>0,05</b>	<b>Normal</b>
<b>Data pre test Medicine ball</b>	$\bar{X}_i = 50$ $S = 10$	0,1904	<b>0,300</b>	<b>0,05</b>	<b>Normal</b>
<b>Data pre test Renang gaya dada</b>	$\bar{X}_i = 50$ $S = 10$	0,1210	<b>0,300</b>	<b>0,05</b>	<b>Normal</b>

Dari tabel uji normalitas pada data pretest diatas maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest standing board jump*, *Medicine ball*, dan renang gaya dada berdistribusi normal karna nilai  $l_o < l_{tabel}$ .

Tabel. 2 Uji Normalitas Data *Post-Test*

Variabel	Rata-Rata dan simpangan baku	$l_o$	$l_{tabel}$	$\alpha$	ket
<b>Data post test standing boar jump</b>	$\bar{X}_i = 50$ $S = 10$	0,1978	<b>0,300</b>	<b>0,05</b>	<b>Normal</b>
<b>Data post test Medicine ball</b>	$\bar{X}_i = 50$ $S = 10$	0,1707	<b>0,300</b>	<b>0,05</b>	<b>Normal</b>
<b>Data post test Renang gaya dada</b>	$\bar{X}_i = 50$ $S = 10$	0,1250	<b>0,300</b>	<b>0,05</b>	<b>Normal</b>

Dari tabel uji normalitas pada data pretest diatas maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest standing board jump*, *Medicine ball*, dan renang gaya dada berdistribusi normal karna nilai  $l_o < l_{tabel}$ .

Pada uji homogenitas yang telah dilakukan antara data *Pre-Test* dan data *Post-Test Standing Board Jump Test*, *Pre-Test* dan data *Post-Test* latihan *Meicine ball*, dan *Pre-Test* dan data *Post-Test* Kemampuan Renang Gaya Dada, diperoleh  $F_{hitung} < F_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa diperoleh data yang homogen.

Setelah data *post test* diperoleh maka langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi, perhitungan hipotesis dengan langkah sebagai berikut: 1) Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan dari *Lateral Bound* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada putra *Aquatic Swimming Club Medan* ., diperoleh  $F_{hitung} = 47,99$  dan  $F_{tabel} = 19,3$  maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_0$  **ditolak**, dan  $H_a$  **diterima** maka dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Lateral Bound* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter sebesar 94% Pada Atlet Putra *Aquatic Swimming Club Medan* .. 2) Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan dari latihan *Chest Press Resistace band* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada putra *Aquatic Swimming Club Medan* ., diperoleh

$F_{hitung} = 40,46$  dan  $F_{tabel} = 19,3$  maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_0$  **ditolak**, dan  $H_a$  **diterima** maka dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Chest Press Resistace band* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter sebesar 98% Pada Atlet Putra *Aquatic Swimming Club* Medan .. 3) Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan dari *Lateral Bound* dan *Chest Press Resistace band* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada putra *Aquatic Swimming Club* Medan ., diperoleh  $F_{hitung} = 42,74$  dan  $F_{tabel} = 5,79$  maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_0$  **ditolak**, dan  $H_a$  **diterima** maka dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Lateral Bound* dan *Chest Press Resistace band* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter sebesar 96% Pada Atlet *Aquatic Swimming Club* Medan.

## **Pembahasan**

Dari hasil hasil uji hipotesis yang telah dilakukan didapati hasil bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Lateral Bound* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Putra *Aquatic Swimming Club* Medan, hal tersebut sesuai dengan pernyataan Radcliffe dan Farentinos (2002) bahwa Latihan *Lateral Bound* adalah salah satu latihan pliometrik yang lebih dominan pada gerakan tungkai yang berulang sehingga lebih dominan untuk meningkatkan *explosive power*.

Dan hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Messy Dwi Rahayu Dkk, yang menjelaskan bahwa dari hasil penelitian yang telah dilakukan tidak ada pegaruh yang signifikan dari latihan *Lateral Bound* terhadap kelompokk penelitian yang mereka lakukan. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor antara lain seperti perlakuan latihan, program latihan, sampel, dan juga motivasi atlet.

Kemudian dari hail uji hipotesis juga didapat hasi bahwa *latihan Chest Press Resistace band* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet *Putra Aquatic Swimming Club* Medan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryandika Galang yaitu Pengaruh Latihan Meggunakan *Resistance Band* Terhadap *Power* Dan Ketepatan *Smash* Atlet Bulu Tangkis PB Natura Prambanan yaitu ada pengaruhh yang signifikan latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan *power* atlet PB Natura Prambanan sebesar 5,43%.

Dengan penelitian dilakukan selama 18 pertemuan terhadap atlet dengan menggunakan program latihan yang sudah tertera ternyata terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Chest Pres Resistance Band* terhadap kekuatan otot lengan atlet, menurut Harry Dinisa Putra dkk, *Power* otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada sebesar 64,32% dan *power*

otot lengan berkontribusi sebesar 44,05%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik *power* otot maka semakin cepat seseorang berenang gaya dada.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan : 1) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Lateral Bound* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter atlet *Aquatic Swimming Club* Medan. 2) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Chest Press Resistance Band* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter atlet *Aquatic Swimming Club* Medan. 3) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Lateral Bound* dan *Chest Press Resistance* terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter atlet *Aquatic Swimming Club* Medan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Counsilman, J.E. (1968). *The science Of Swimming*. Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall
- Hariyanta, I Wayan Dedy.,I Gust Lanang Agung Parwata dan Ni Pt Dewi Sri Wahyuni ( 2014 ) . *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan VO2MAX*. *E-Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*. ( 1 )
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. (2002). *Plyometrics Explosive Power Training*. 3rd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Sugiyono, (2007), *Metodologi Penelitian Bisnis*, PT. Gramedia, Jakarta
- Thomas,dkk (2002). *Renang Tingkat Pemula* . Jakarta: PT . RajaGrafindo Perrrada.