

Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang

Anggun^{1*}, Masrun², Argantos³, Umar⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Indonesia

Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Anggunputry270@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan renang gaya dada 200 meter kurang optimal. Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen. Populasi penelitian adalah atlet renang Akuatik Seria sebanyak 17 orang, yang terdiri dari 4 orang putra usia 12-15 tahun, 6 orang putra usia 8 – 11 tahun, dan putri usia 10-13 tahun. Sampel diambil dengan menggunakan teknik Purposive Sampling dengan sampel sebanyak 10 orang atlet putra usia 8-11 tahun dan 12-15 tahun. Analisis yang digunakan adalah uji t sample dependen. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian berupa tes kemampuan renang gaya dada 200 meter. Hasil latihan menggunakan resistance band terbukti efektif meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter sebesar $6,84 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan adanya peningkatan renang gaya dada kecepatan renang gaya dada 200 meter 0,442 detik, oleh karena itu disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan karet Resistance Band terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet seri Padang Akuatik.

Kata Kunci : Resiance Band; Renang Gaya dada 200 meter

The Effect of Resistance Band Training on the 200 Meter Breaststroke Swimming Ability of Searia Aquatic Padang Athletes

ABSTRACT

The problem in this research is that the ability to swim the 200 meter breaststroke is less than optimal. This type of research is pre-experimental. The research population was 17 Seria Aquatic swimming athletes, consisting of 4 boys aged 12-15 years, 6 boys aged 8 – 11 years, and girls aged 10-13 years. Samples were taken using Purposive Sampling techniques with a sample of 10 male athletes aged 8-11 years and 12-15 years. The analysis used is the dependent sample t test. The instruments and data collection techniques used in the research were a 200 meter breaststroke swimming ability test. The results of training using resistance bands were proven to be effective in increasing the ability to swim the 200 meter breaststroke with the ability to swim the 200 meter breaststroke amounting to $6.84 > t_{table} = 1.812$ at the significance level $\alpha = 0.05$ with an increase in the breaststroke swimming speed of the 200 meter breaststroke swimming 0.442 seconds, therefore it was concluded that there was a significant influence from training using Resistance Bands on the 200 meter breaststroke swimming ability of Padang Aquatic series athletes.

Keywords: Resistance Band; 200 Meter Breaststroke Swimming Ability.

PENDAHULUAN

Olah raga merupakan salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh agar selalu dalam keadaan sehat, salah satunya dengan berenang. Berenang bisa dilakukan oleh siapa saja, tanpa membedakan jenis kelamin, umur, laki-laki atau perempuan, tua atau

muda, semua orang bisa melakukannya. Renang merupakan salah satu jenis olah raga yang dilakukan di dalam air dan merupakan olah raga yang dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, serta dapat diajarkan kepada anak-anak maupun orang dewasa. Karena renang baik untuk rekreasi, media pembelajaran, dan kompetisi (Masrun, & Damrah. 2022). Pesatnya perkembangan olahraga renang tidak lepas dari dukungan dan peran serta masyarakat dan pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya kejuaraan-kejuaraan baik tingkat kota, kabupaten, provinsi bahkan nasional dan internasional (Masrun, 2016).

Searia Aquatic Padang merupakan klub di provinsi Sumatera Barat yang berdiri sejak tahun 2018 dan lokasi latihannya di kolam renang UNP. Searia Aquatic Padang aktif dalam upaya pengembangan prestasi atlet renang sejak usia dini hingga dewasa, serta mengikuti banyak perlombaan. Untuk mencapai prestasi tersebut diperlukan kerjasama yang diarahkan pada seluruh aspek yang berkaitan dengan peningkatan prestasi tersebut. Ada 4 komponen yang harus dimiliki atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan kondisi mental. Keempat komponen tersebut saling berkaitan untuk mencapai tujuan menjadi atlet yang sempurna. Apabila salah satu komponen tersebut tidak dipenuhi oleh atlet maka atlet tersebut tidak akan berprestasi maksimal atau akan sangat sulit mencapai tujuan prestasinya. Dengan demikian peneliti melihat bahwa aspek teknis merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi atlet. Renang merupakan salah satu aktivitas olahraga di dalam air, renang juga merupakan olahraga yang melombakan kecepatan. Kegiatan berenang biasanya dimanfaatkan untuk rekreasi bersama keluarga, sarana kesehatan, olahraga pendidikan atau sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan prestasi seseorang di dalam olahraga. Terdapat berbagai gaya dalam permainan renang seperti gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Olahraga renang memiliki beberapa tehnik dasar, yaitu: start, meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, pembalikan dan finish (Umar, 2019).

Jika dibandingkan dengan gaya renang lainnya, teknik renang gaya dada menggunakan timing yang sangat tepat untuk menyeimbangkan kontribusi gaya dorong lengan dan tungkai serta mengaktifkan segmen tubuh atas dan bawah. Meskipun sebagian perenang mungkin masih mengandalkan tendangan yang luar biasa untuk kekuatan pendorong puncaknya, namun model gaya dada harus memperhatikan kedua lengan dan tungkai (Argantos, A. (2015). Ada empat

komponen gerak dalam renang gaya dada, yaitu posisi badan, gerak tungkai, tangan, dan sebagainya (Putra, dkk 2020).

“Dalam renang, otot tungkai memegang peranan yang sangat penting dalam renang, khususnya renang gaya dada, dimana tungkai berfungsi untuk menendang agar dapat meluncur,” (Rochat, dkk 2022). Kemampuan berenang gaya dada adalah menggerakkan otot tungkai dan otot lengan dengan melakukan gerakan dengan kecepatan maksimal pada saat berenang gaya dada (Syahrastani, 2022).

Untuk memperoleh prestasi yang maksimal pada renang gaya dada perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, mulai dari daya tahan tubuh, kekuatan otot lengan, daya ledak, kecepatan dan kekuatan otot tungkai, secara keseluruhan serta kemampuan berenang yang baik. Apabila seorang perenang tidak mempunyai kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang baik maka seorang perenang tidak akan mampu mempertahankan kemampuan berenangnya hingga mencapai garis finis (Sin, dkk 2020).

Kemampuan renang gaya dada meliputi faktor penguasaan teknik, kebugaran mental dan jasmani yang dimiliki siswa. Semua faktor tersebut harus mendapat perhatian dari guru atau pelatih agar siswa atau atlet mampu berprestasi dengan baik terutama untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter. Oleh karena itu faktor-faktor tersebut harus mendapat perhatian yang baik oleh seorang pelatih atau pendidik agar kemampuan renang gaya dada siswa meningkat dan mencapai prestasi. (Ridwan, M., & Sumanto, A.2017).

Ada tiga komponen yang menjadi fokus peningkatan kemampuan renang gaya dada, yaitu kecepatan, kekuatan, dan daya ledak. Hal ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap kemampuan renang gaya dada seseorang (Putra, dkk 2019). Semua faktor tersebut harus mendapat perhatian dari guru atau pelatih agar siswa atau atlet mampu berprestasi dengan baik terutama untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter. Oleh karena itu faktor-faktor tersebut harus mendapat perhatian yang baik oleh seorang pelatih atau

pendidik agar kemampuan renang gaya dada siswa meningkat dan mencapai prestasi. . Bagaimana metode pelatihannya dan sebagainya (Nursalam, dkk 2020). Untuk mencapai prestasi yang baik dari seorang atlet maka pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, dengan itu pelatih harus mempunyai program latihan yang baik yang dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan (Girpold, et al 2017). Prinsip ini juga merupakan awal dari pembuatan program pelatihan yang optimal, dan juga prinsip ini merupakan pedoman dan aturan yang sistematis terkait dengan proses latihan. Konsep latihan dengan bobot yang lebih tinggi berkaitan dengan intensitas latihan, dengan prinsip ini latihan memberikan peningkatan beban latihan, respon dan adaptasi atlet secara teratur, karena prinsip latihan ini diukur dengan beban latihan, repetisi, istirahat dan frekuensi (Weimar, W. et al 019).

Searia Aquatic Padang merupakan salah satu klub yang membina atlet sejak dini hingga dewasa, menjadikan renang gaya dada sebagai salah satu hal yang sering dilatih dan diikuti dalam perlombaan renang. Namun setelah dilihat di lapangan, masih kurangnya kemampuan maksimal dalam melakukan renang gaya dada dengan jarak 200 meter. Terlihat dari para atlet ada yang berhenti saat berenang dan ada juga yang beralih dari gaya dada ke gaya bebas. Yang terjadi tentu saja renang gaya dada Searia Aquatic Padang. Hal ini harus ditindaklanjuti lebih lanjut mulai dari kondisi fisik, teknis, mental serta beban latihan, metode latihan yang diberikan dan lain sebagainya. Sebab kemampuan renang gaya dada yang baik dan optimal menjadi salah satu faktor yang sangat menunjang prestasi 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 elastis dan membutuhkan sedikit ruang, ringan dan portabel (Behringer M, , dkk. 2015). Alat ini juga membantu pelatih dalam membuat variasi latihan, selain itu alat pemberat Resistance Band ini membantu meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan sangat baik untuk melatih otot lengan dan kaki dalam olahraga

salah satunya renang gaya dada (Calinog, Mariel, et al.2021).

Resistance Band merupakan alat olahraga berbahan dasar karet yang berguna untuk menambah beban pada gerakan latihan yang sedang dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa membuat alat ini cocok digunakan di rumah maupun saat berpergian. Seperti halnya dumbbell, alat ini juga memiliki ukuran yang beragam dengan variasi peregangan yang berbeda-beda (Turdaliyevich, A.F. 2020). Tipe resistance band ada bermacam-macam, tinggal sesuaikan saja dengan tipe mana yang paling nyaman digunakan. (Suratmin, 2016) menyatakan resistance band merupakan alat fitness yang efisien dan mudah dibawa yang berbahan dasar karet. Metode latihan Resistance Band dapat meningkatkan ketegangan otot pada saat pelaksanaan sehingga memberikan efek pada otot. Berbagai gerakan olahraga banyak melibatkan kemampuan otot kaki (Yosucipto, 2019). Saat ini mengacu pada suatu bentuk latihan yang melibatkan kontraksi otot yang sangat kuat sebagai respons terhadap beban dinamis cepat yang melibatkan peregangan otot. (Hanafi, S 2010: 5).

Resistance Band merupakan alat fitness yang fleksibel dan mudah dibawa kemana saja. Alat ini juga membantu pelatih membuat variasi latihan dengan menggunakan alat tersebut (Barb, T.M., dkk 2020). Selain itu, alat pemberat resistance band ini juga membantu meningkatkan kecepatan otot lengan dan tungkai dalam olahraga, salah satunya renang gaya dada (Asri, N., &, M. 2020).

Beban latihan harus selalu ditingkatkan pada waktu-waktu tertentu agar latihan menjadi lebih berat secara berkala dengan syarat-syarat tertentu. Dalam melaksanakan latihan porsi latihan harus bervariasi, hari latihan berat harus diselingi dengan hari latihan ringan untuk menghindari cedera dan penurunan pekerjaan (Murugavel, K., dkk 2022). Latihan Resistance Band dengan intensitas tinggi atau rendah dan tidak boleh sembarangan dalam memberikan program latihan agar dapat mencapai prestasi yang maksimal (Rahmad, dkk 2019).

Dengan apa yang telah dipaparkan diatas, maka setiap proses untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet sehingga akan menghasilkan prestasi atlet tentunya banyak hal yang sesuai dengan apa yang terjadi pada atlet tersebut dan diprogram untuk meningkatkan prestasi atlet tersebut, salah satunya

dengan cara. Band Perlawanan.

METODE

1. Desain Penelitian, Waktu Dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian 30 september-30 november, Penelitian ini adalah penelitian yang eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Rustandi & Safitri, 2019: 70). Dalam penelitian eksperimen initermasuk eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Satu kelompok (*one groups*) kemudian dilakukan di awal untuk menguji kemampuan awal atlet (*pre-test*) kemudian di berikan perlakuan latihan *Resistance Band (treatment)* dan yang terakhir di lakukan tes akhir untuk mengukur kemampuan setelah di berikan perlakuan latihan *Resistance Band (post-test)*. Penelitian ini di laksanakan di club renang searia padang. Penelitian ini berlangsung selama 4 minggu dengan total 16 pertemuan, dengan frekuensi latihan sebanyak 5 kali dalam seminggu. Pertemuan pertama dilakukan untuk melakukan pretest, sedangkan pertemuan terakhir, yaitu ke-16, digunakan untuk melaksanakan post-test setelah subjek diberikan latihan *Resistance Band*.

Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet Searia Aquatic Padang berjumlah 17 laki-laki u 12-15 tahun 4 orang, laki-laki u 8- 11 6 orang, dan wanita u 10-13 tahun 7 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sample, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri, sifat, atau karakteristik tertentu. Berdasarkan kutipan di atas peneliti hanya mengambil sampel dengan jenis kelamin putra yang mana kemampuan kecepatan kurang optimal, dan pada saat latihan atlet laki-laki lebih aktif. Maka peneliti mengambil sampel sebanyak 10 orang atlet laki laki Searia Aquatic Padang. Instrumen yang di gunakan yaitu Untuk memperoleh atau mengetahui kemampuan kecepatan renang gaya dada atlet yang telah di uji validitas dan *releabilitas* yang telah diberi perlakuan pada penelitian di buku aturan PB. PRSI (2002) yang dilihat pada jurnal Primary tahun 2014 oleh Saripin yang berjudul “Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa Pendidikan Olahraga

UNRI". dengan reliabilitas 0,87 dan validitas isi dengan *face validity*.

HASIL

a. Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini terdiri atas *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan renang gaya dada yang diberi perlakuan dengan *Resistance Bands* yang diukur menggunakan tes yang dilakukan seperti dengan waktu dan telah di uji validitas dan *releabilitas* . Data *pre-test* dengan 10 orang sampel atlet nilai tertinggi pada tes awal dengan 10 orang sampel memperoleh 6,43 dan terendah 3,46. Setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan resistance band sesuai dengan program latihan pada 10 orang sampel, dilakukan tes akhir (post test) dengan perolehan peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada yaitu nilai tertinggi sebesar 5,207 dan terendah sebesar 3,39 , dengan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan kemampuan tersebut. Renang gaya dada semakin membaik.

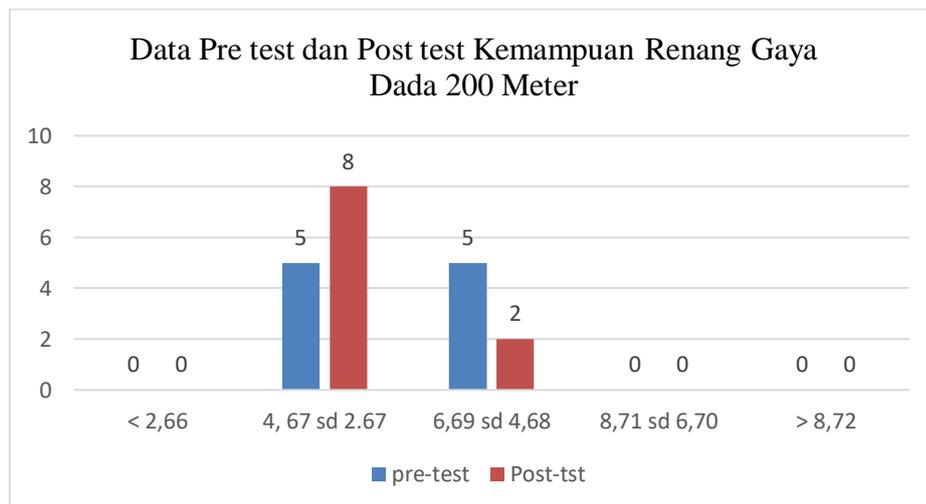
Tabel 1. Frekuensi hasil *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan Renang Gaya Dada

Batas Skala	Kemampuan renang gaya dada 200 M		Kategori
	<i>pre test</i>	<i>pos-test</i>	
	Kanan	kiri	
≤ 2.66	0	0	Sangat Baik
4.67 sd 2.67	5	8	Baik
6,69 sd 4,68	5	2	Cukup/Sedang
8,71 sd 6,70	0	0	Kurang
≥ 8,72	0	0	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 1 frekuensi data pre-test dan post-test menunjukkan bahwa hasil pre-test dari 10 orang sampel adalah 5 orang mempunyai kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan waktu tempuh 4,67 – 2,67 menit. kategori baik, dan 5 orang mempunyai kemampuan renang 200 meter gaya dada dengan catatan waktu 6,69 – 4,68 pada kategori sedang/sedang dan tidak ada satupun yang mempunyai kemampuan renang 200 meter gaya dada

dengan kategori sangat baik ($< 2,66$), buruk ($8,71 - 6,70$) dan kategori sangat buruk ($>8,72$) Berdasarkan skor rata-rata tingkat kemampuan dan akan memiliki kecepatan tendangan depan diperoleh sebesar 4,79.

Sedangkan data post test diatas diperoleh hasil dari 10 orang sampel, tidak ada satupun yang mempunyai kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan kategori sangat baik ($< 2,66$), terdapat 8 orang yang memiliki kemampuan renang gaya dada 200 meter gaya dada dalam kategori baik ($4,67 - 2,67$). Terdapat pula 2 orang yang mempunyai kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan waktu tempuh $6,69 - 4,68$ (baik), dan tidak ada orang yang masuk dalam kategori kurang baik ($8,71-6,70$) dan sangat kurang ($>8,72$).). Berdasarkan skor tersebut, rata-rata tingkat kemampuan renang selama 4,33 menit dapat dilihat dari histogram pada Gambar 1.



Gambar 1. Histogram hasil Pre test dan Post-test kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter

B. Pengujian Normalitas

Hasil uji normalitas data pre test kelompok sampel yang diberikan perlakuan latihan beban menggunakan karet Resistance Band diperoleh skor L_0 pada renang gaya dada 200 meter = 0,191 dengan $n = 10$, dan L_{tab} pada uji signifikan taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,258 lebih tinggi. lebih besar dari L_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa data kemampuan renang gaya dada 200 meter hasil latihan pre-test menggunakan resistance band berasal dari populasi yang berdistribusi normal..

Hasil uji normalitas data post test sampel yang diberikan perlakuan latihan menggunakan karet Resistance Band diperoleh skor L_0 pada kemampuan

renang gaya dada 200 meter = 0,201 dengan $n = 10$, dan L_{tab} pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,258 lebih besar dari L_o . Jadi dapat disimpulkan bahwa data kemampuan renang gaya dada 200 meter hasil latihan post test menggunakan Resistance Band berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	L_o	L_{tab}	Distribusi
1	Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter (<i>Pre test</i>)	10	0,191	0,258	Normal
2	Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter (<i>Post test</i>)	10	0,201	0,258	Normal

C. Pengujian Homogenitas

Hasil pengujian homogenitas menunjukkan bahwa untuk data pre-test dan post-test kelompok sampel yang diberikan perlakuan pelatihan menggunakan Resistance Band diperoleh skor $F_{hitung} = 2,891$ dan $F_{tabel} = 3,179$. F_{tabel} lebih besar ($>$) dari F_{hitung} , sehingga dapat disimpulkan kedua data tersebut homogen.

Tabel 3. Rangkuman Uji Homogenitas

No		X(Pre-test)	Y(Post-test)
1	Mean	4,79	4,35
2	Varians	1,06	0,37
3	N		10
4	Df/ dk		9
5	F_h		2,891
6	F_t		3,179

D. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis uji t menyatakan terdapat pengaruh latihan menggunakan Resistance Band (X) terhadap kemampuan renang gaya dada (Y) atlet pencak silat unit latihan Universitas PGRI Sumatera Barat. Hal ini berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh hasil terhadap kemampuan pukulan renang. Gaya dada 200 meter sebesar $6,84 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan karet Resistance Band terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet seri Akuatik Padang.

Tabel 4. Rangkuman hasil (uji t) latihan beban menggunakan karet

Resistance Band

Renang Gaya Dada	Dk= (N-1)	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
			$\alpha =$ 0,05	
Kemampuan renang gaya dada 200 meter	10	6,84	1,812	Signifikan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, latihan dengan menggunakan Resistance Band digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter, diperoleh seluruhnya dari hasil penelitian dan dilihat dari tabel klasifikasi kemampuan renang gaya dada 200 meter. meteran gaya dada. Latihan menggunakan resistance band ini setelah digunakan pada sampel sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada.

Saat diberikan latihan Resistance Band ternyata terjadi peningkatan kemampuan renang gaya dada 200 meter. penelitian dimana hasil tes akhir (post-test) sebesar 4,35 dan kemampuan renang gaya dada 200 meter menghasilkan peningkatan kemampuan renang gaya dada dengan rata-rata 0,442 dari tes awal (pre-test) setelah diberikan perlakuan berupa latihan beban menggunakan karet Resistance Band. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dimana $t_{hitung} (6,84) > t_{tabel} (1,812)$, dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Hasil pre-test dan post-test yang diperoleh dari pre-test terhadap 10 sampel adalah 5 orang mempunyai kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan waktu tempuh 4,67 – 2,67 menit dalam kategori baik, dan 5 orang mempunyai kemampuan untuk berenang gaya dada. 200 meter dengan waktu tempuh 6,69 – 4,68 pada kategori sedang/sedang dan tidak ada yang mempunyai kemampuan renang gaya dada 200 meter pada kategori sangat baik ($< 2,66$), kurang baik (8,71 – 6,70) dan sangat kurang ($> 8,72$) berdasarkan skor rata-rata tingkat kemampuan dan akan memiliki kecepatan tendangan depan sebesar 4.79. Sehingga ditemukan secara keseluruhan dari hasil penelitian serta melihat rata-

rata dan pengujian bahwa latihan dengan menggunakan Resistance Band sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet Searia Aquatic Padang. Namun pada saat melaksanakan latihan beban resistance band, tidak semua atlet menunjukkan peningkatan tendangan karena beberapa atlet kurang serius dalam melaksanakan latihan, sehingga mengakibatkan kecepatan renang gaya dada 200 meter atlet tidak meningkat pada saat melaksanakan tes akhir. Hal ini juga menunjukkan bahwa faktor konsentrasi dan semangat juga berpengaruh dalam menghasilkan kemampuan menendang yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan latihan beban dengan menggunakan Resistance Band, diperoleh hasil penelitian secara keseluruhan dan dilihat dari tabel klasifikasi kemampuan renang gaya dada 200 meter. Latihan menggunakan resistance band terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter sebesar $6,84 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan peningkatan kecepatan renang gaya dada Gaya dada 200 meter dengan waktu 0,442 detik Dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan karet Resistance Band terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet Padang Aquatic.

DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, A. (2015). Teaching methods of practice style and command style in improving the skill of butterfly stroke. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(1), 32-40.
- Asri, N., & ., M. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan KekuatanOtot TungkaiTerhadap Kemampuan Renang
- Barb, T. M., Yam, J. W., Lum, D., Balasekaran, G., & Daniel, A. M. (2020). Arm-pull thrust in human swimming and the effect of post- activation potentiation. *Jurnal Scientific*
- Behringer M, Vom Heede A, Matthews M, et al. (2015) Effect of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatr Exerc Sci* ;23(2):186–206
- Calinog, Mariel, and Julie D Kugel. 2021. "The Feasibility of Taekwondo for Addressing Social Interaction and Social Participation in Children The Feasibility of Taekwondo for Addressing Social Interaction and Social Participation in Children." 9(2): 1–13.

- Girpold,S.,Maurin,and Millet,G.(2017) *Effects of dry-land vs resisted-andassisted-sprind exercises on swimming sprind performances.**Journal of Strenght and Counditioning Research* 21,599-605
- Hanafi, S. (2010). Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi. *Jurnal Ilara*, 1(2), 1-9.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-1
- Masrun, M., & Damrah, D. (2022). *The Influence of Pedagogic and Professional Competencies on the Performance of Physical Education Teachers of Elementary Schools* in Padang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 381-38
- Murugavel, K., Prabakaran, G., Nirendan, J., Kodeeswaran, N., Ooraniyan, K., Arjunan, N., & Kumar, PU (2022). OBAT BOLA DENGAN LATIHAN RESISTANCE BAND–STUDI EKSPERIMENTAL. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)* , 7 (11), 12-19. hal 2
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 234-244.
- Putra, Dwi Arjun Mulya dan Witarsyah. 2019. Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 2 No.
- Putra, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai TerhadapKecepatan Renang GayaDada 200 Meter. *Jurnal Patriot*, 2(1), 245-256.
- Rahmad, ali, & Syahara, S. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 123-130. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.165> hal 3
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017).Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh.*Performa*,2(01), 69-81
- Rochat, I., Cote, A. & Boulet, L-P. (2022). Determinants of lung function changes in athletic swimmers. A review. *Acta Paediatrica*, 111(2), 259-264.
- Rustandi, E., & Safitri, S. (2019). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis Smk Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon. *Journal Respects*, 1(2), 68. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i2.1472>
- Sal Syahrastani, S. (2022). The effect of direct learning model with routine practice on self-efficacy and student learning outcomes. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 47-52. man, Erick.

2018. Kontribusi Vo₂ Max Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. Volume 1 Nomor 2 hal 1
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221.
- Suratmin, S., & Adi, I. P. P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 33-43.
- Turdaliyevich, A. F. (2020). *Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan*. *Journal Of Social Science And Education Innovations*, 02(July), 322–330
- Umar, U (2019). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179
- Weimar, W., Sumner, A., Romer, B., Fox, J., Rehm, J., Decoux, B., & Patel, J. (2019). Kinetic analysis of swimming flip-turn push-off techniques. *Sports*, 7(2).
- Yosucipto, A., & Mardela, R. (2019). Kontribusi Body Mass Index dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Women's Swimming Club Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 676–686.