

**PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG 200 METER GAYA DADA ATLET SEARIA
AQUATIC PADANG.**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**



Oleh:

**ANGGUN PUTRI ELDA
NIM. 19087066**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPATERMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

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

Nama : Anggun Putri Elda

NIM/BP : 19087066/2019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

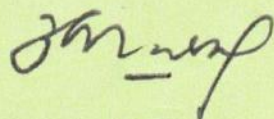
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2024

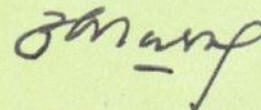
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

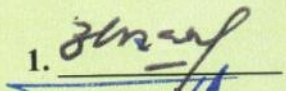
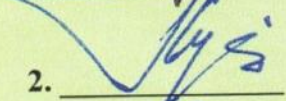
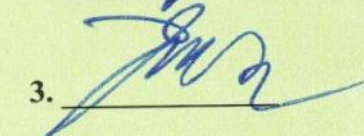
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Anggun Putri Elda
NIM : 19087066/2019

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

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

Padang, Februari 2024

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Masrun, M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota	: Dr. Argantos, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Umar, MS. AIFO	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang”
2. Karya tulis ini gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, arahan dari pembimbing dan dosen penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang tidak tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya diperoleh karena karya tulis ini. Serta sanksi norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2023



Anggun Putri Elda
NIM. 19087066

ABSTRAK

Anggun Putri Elda (2023) : Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang. ***Skripsi***; Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini ialah masih rendahnya atlet renang Seria Aquatic pada saat melakukan renang 200 meter gaya dada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada atlet searia aquatic padang.

Jenis penelitian ini *Pra-experiment*, Populasi penelitian ini 17 orang atlet renang Seria Aquatic yang mana 4 orang laki-laki di umur 12-15 tahun, 6 orang laki-laki di umur 8 - 11 tahun dan putri usia 10-13 tahun. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 10 orang atlet laki-laki dengan usi 8- 11 tahun dan 12- 15 tahun. Analisis yang digunakan ada uji *t dependend sampel*. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitan berbentuk tes kemampuan renang 200 meter gaya dada.

Hasil dari latihan menggunakan *resistance bands* ini terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan renang 200 meter gaya dada dengan t_h pada kemampuan renang 200 meter gaya dada sebesar $6,84 > t_{tabel} = 1,833$ pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ dengan peningkatan kecepatan renang 200 meter gaya dada 0,442 detik maka dari itu disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan karet *Resistance Bands* terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada atlet seria *Aquatic* Padang.

Kata Kunci : *Resistance Band*, Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk ujian skripsi pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, saran, dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung. Penulis hanya bisa menyampaikan terima kasih serta memberikan doa yang tulus dari hati yang paling dalam, semoga Allah SWT mencurahkan berkat-Nya. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang paling berharga, orang tua saya, Ayah: Paman dan Ibu: Eli Manis yang selalu mendoakan, mendidik, mendampingi, dan memberikan motivasi kepada saya sampai saat ini.
2. Kakak kandung saya Anggi Putra Mael dan Adekku Hayatul Husna yang selalu mengasihi, memberikan motivasi dan turut serta mendoakan saya sampai saat ini.
3. Bapak Rektor Prof. Ganefri, Ph.D yang selalu melayani dengan fasilitas yang memadai dan tentang hal-hal yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan,. S. Pd,. M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP), beserta stafnya, yang selalu melayani tentang hal-hal yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Masrun M. Kes., AIFO Kepala Depatemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, beserta stafnya, yang selalu melayani tentang hal-hal yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Masrun M. Kes., AIFO yang mana tak henti-hentinya membantu saya dan memberikan ilmudan juga membimbing saya sampai akhirnya pembuatan skripsi ini selesai
7. Bapak Dr. Argantos., M. Pd. Dosen penguji skripsi yang selalu memberikan kontibutor dalam penyelesain skripsi ini.
8. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO. Dosen penguji skripsi yang selalu memberikan kontibutor dalam penyelesain skripsi ini.
9. Pelatih, teman-teman dan adik-adik di Atlet Searia Aquatic Padang yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan kepada penulis selama proses penelitian.
10. Abangku tersayang Gifrinaldi yang selalu setia menemani dari pembuatan skripsi sampai selesai,dan turut ambil keputusan apapun demi kebaikan saya dan support yang begitu banyak dalam penulisan skripsi ini.
11. Dinda, Angelia, Delfi yang selalu memberikan support dalam penulisan skripsi ini.
12. Keluarga besar Kepeleatihan 2019 yang selalu membantu,dan medoakan saya dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tiada langit yang selamanya bersih biru, begitu pula dengan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis memohon kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar terciptanya kepenulisan yang lebih baik lagi di kemudian hari.

Padang, Januari 2024

**Anggun Putri Elda
NIM.19087066**

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah	4
3. Pembatasan Masalah	5
4. Rumusan Masalah	5
5. Tujuan Penelitian	5
6. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	7
1. Olahraga Renang.....	9
2. Pengerian Renang Gaya Dadat.....	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Renang Gaya Dada.....	14
4. Konsep Latihan	20
5. Latihan Berbeban Menggunakan <i>Resistance Bands</i>	23
6. Satuan Latihan.....	28
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	35

B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Persyaratan Atau Analisis	43
C. Pembahasan	45
D. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	
A. SIMPULAN	51
B. SARAN.....	51
DAFTAR RUJUKAN	53
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	37
2. Norma Kemampuan Renang Gaya Dada	38
3. Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Kemampuan Renang Gaya Dada	41
4. Rangkuman uji Normalitas	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Renang Gaya Dada.....	11
2. Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada.....	12
3. Gerakan Lengan Renang Gaya Dada.....	14
4. <i>Alat Resistance Band</i>	26
5. Penambahan Beban Latihan.....	30
6. Kerangka Konseptual.....	34
7. Histogram Hasil Pre-test dan Post-test Kemampuan Renang Gaya Dada	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	60
2. Data Mentah Kemampuan Renang Gaya Dada	76
3. Data Mentah T Score- <i>Pre- test</i>	77
4. Data Mentah T Score- <i>Post- test</i>	78
5. Analisis Uji Normalitas sebaran Data <i>pre-test</i> kemampuan renang 200 meter gaya dada melalui uji <i>Liliefors</i>	79
6. Analisis Uji Normalitas sebaran Data <i>post-test</i> kemampuan renang 200 meter gaya dada.....	80
7. Hasil Analisis Hipotesis Tabel Analisis Pengaruh latihan menggunakan <i>Resistance Bands</i> Terhadap Kemampuan Renang 200 M Gaya Dada	81
8. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	83
9. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	84
10. Nilai Persentil Untuk distribusi t.....	86
11. Dokumentasi	87
12. Surat Penelitian	91
13. Surat Balasan Penelitian.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara, salah satunya olahraga renang. Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan bukan hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, serta kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini ini dijelaskan dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan dijelaskan sebagai berikut. "Bahwa keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan strategi di lingkungan Internasional".

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh agar selalu dalam keadaan sehat, salah satunya berenang. Berenang dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang jenis kelamin, usia, laki-laki atau perempuan, tua atau muda, semua orang bisa melakukannya. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan di air dan merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra atau putri dan dapat diajarkan kepada anak-anak maupun orang dewasa. Karena olahraga renang baik untuk rekreasi, media belajar, maupun untuk pertandingan. Perkembangan olahraga renang yang demikian pesatnya tidak lepas dari dukungan dan peran serta baik masyarakat

maupun pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya kejuaran-kejuaran tingkat kota, kabupaten, provinsi bahkan tingkat nasional serta internasional.

Searia Aquatic Padang merupakan salah satu *club* di provinsi Sumatera Barat berdiri pada tahun 2018 yang lokasi latihannya di kolam renang UNP. Searia Aquatic Padang aktif dalam upaya mengembangkan prestasi-prestasi atlet dalam olahraga renang baik dari usi dini hingga dewasa, dan jugak banyak mengikuti kompetisi, dengan hal itu untuk mencapainya suatu prestasi perlunya dilakukan kerjasama, terarah dari semua aspek yang berhubungan untuk peningkatan prestasi tersebut. Terdapat 4 komponen yang harus dipunyai atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Di dalam 4 komponen tersebut saling berkaitan agar mencapai suatu tujuan atlet yang sempurna. Jika salah satu komponen tidak dipenuhi atlet maka atlet tersebut tidak maksimal prestasinya atau sangat sulit menggapai tujuan prestasinya. Dengan itu Peneliti melihat aspek teknik merupakan salah satu faktor yang sangat penting di dalam mencapai prestasi atlet.

Renang merupakan 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.

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam renang gaya dada, dengan

perlu diperhatikan faktor yang mempengaruhinya, mulai dari daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak, kecepatan dan kekuatan otot tungkai secara keseluruhan dan kemampuan dalam melakukan renang yang baik. Apabila perenang tidak memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang baik, seseorang perenang tidak akan bisa mempertahankan kemampuan renangnya sampai memasuki garis *finish*.

Dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya/teknik berenang salah satunya renang gaya dada. Renang gaya yang paling lambat dari keempat gaya dan juga yang paling unik hal ini dapat dilihat dalam tiga cara, pertama, adalah satu-satunya gaya dimana lengan dan kaki tinggal didalam air. Kedua, adalah satu-satunya gaya dimana kaki sama pentingnya dengan lengan dalam menggerakkan perenang maju ke depan. Ketiga adalah satu diantara gaya dada yang memungkinkan perenang dapat melihat kedepan. Renang gaya dada sering juga disebut renang katak karena gaya dada tersebut mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang.

Searia Aquatic Padang merupakan sala satu *club* yang mengembangkan atlet dari usia dini hingga dewasa, serta menjadikan renang gaya dada sebagai salah satu yang sering dilatih dan di ikuti dalam perlombaan renang. akan tetapi setelah dilihat dilapangan masi terdapat kurang maksimalnya dalam melakukan kemampuan renang 200 meter gaya dada terlihat dari atlet ada yang berhenti disaat berenang dan ada jugak yang menukar gaya dada ke bebas, dengan apa yang terjadi tersebut tentu renang gaya dada Searia Aquatic Padang ini harus di tindak lebih lanjut, mulai dari kondisi fisik, teknik dan mental maupun pembebanan latihan, metode latihan yang diberikan dan lain sebagainya. Karena kemampuan renang gaya dada yang

baik dan optimal merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung prestasi atlet. Oleh karena itu renang gaya dada ini harus dilatih dengan baik, terprogram dalam sesi latihan, dan faktor pendukung lainnya, salah satunya ingin memberikan latihan menggunakan *Resistance Band*.

Alat bantu *Resistance Bands* adalah alat yang sangat efektif pada saat latihan, dan juga sebagai cara alternatif untuk melakukan latihan. *Resistance band* ini merupakan alat olahraga *fitness* yang efisien dan mudah dibawa kemana-mana yang terbuat dari karet yang elastis dan membutuhkan sedikit ruang, ringan dan portable. Alat ini juga membantu para pelatih membuat variasi latihan, di samping itu juga alat berbeban *Resistance Band* ini membantu meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan sangat baik untuk melatih otot lengan maupun otot tungkai dalam olahraga, salah satunya olahraga renang gaya dada.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat didefinisikan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Kurangnya kemampuan renang gaya dada.
2. Kurangnya metode latihan untuk meningkatkan renang gaya dada
3. Kurangnya variasi latihan renang gaya dada menggunakan alat bantu
4. Kurangnya kondisi fisik atlet.

C Pembatasan Masalah

Peneliti membahas masalah pada Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang. Pembatasan masalah ini agar peneliti jelas dalam ruang lingkup yang akan diteliti, sehingga peneliti hanya mengkaji terkait kemampuan renang gaya dada.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada atlet Searia Aquatic Padang ?.”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Bands* terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada atlet Searia Aquatic Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan di atas, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai informasi, mengembangkan ilmu pengetahuan dan menjadi masukan baru dalam perkembangan olahraga renang khususnya pada gaya dada dan secara praktis bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis, penelitian ini merupakan tambahan wawasan ilmu pengetahuan, sehingga penulis dapat mengembangkan ilmu yang di peroleh selama mengikuti perkuliahan.

2. Bagi atlet bisa mengevaluasi gerakan yang salah pada saat berlatih dan dapat menjadi pedoman latihan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada sehingga menumbuhkan kesadaran para atlet atas kewajiban meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik yang akan dikuasai.
3. Bagi pelatih agar menjadi pedoman dan dijadikan masukan dalam latihan menggunakan alat bantu sehingga meningkatnya prestasi atlet, dengan itu pelatih juga bisa melihat evaluasi kekurangan dari atlet dalam melakukan teknik renang khususnya renang gaya dada, dan juga bisa menjadikan evaluasi dalam pembentukan program, sehingga program latihan sesuai dengan arahan dengan komponen-komponen untuk mencapai prestasi