

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA UKM RENANG UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Muhammad Fathuridak
email: faturidak@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Muhammad Fathuridak. NPM 18230137 "The effects of push up and resistance band training on 50 meter freestyle swimming speed in PGRI University Semarang swimming UKM" Faculty of Social Science and Sports Education, PGRI University Semarang 2023.

This researched was motivations by the lacks of leg and arm muscle strengths training in 50 meter freestyle swimming. Factors that influence freestyle swimming speed. It's not yet known that push ups and resistance band exercise can increased freestyle swimming speed. So researches are interesting in researches freestyle swimming. The aims of this researching is to find out whether push up and resistance band training can increase the speeds of 50meter freestyle's swimming or not.

This researchs used a pretest and posttest gruop desig. The sample in this study were 8 student's who were members of the PGRI University Semarang swimming UKM. The sampling techique in this researched used purposiv sampling. Data collection in this research use pretest and posttest instrument's.

From the magnitudes of the difference or difference in the averages pretest and posttest score between before beings give the exercise. Resistance band training has an average pretest score of 42.75 and a posttest score of 36.84, so the pretest and posttest scores have a difference of 5.91. Meanwhile, resistance band training has an average pretest score of 42.29 and a posttest score of 36.56, so the pretest and posttest scores have a difference of 5.73.

With the results of these calculations, push up training has a difference or increase of 5.73. Meanwhile, resistance band training has a difference or increase of 5.91. From the magnitude of the differenced between the pretest and posttest between resistance band training and push ups, resistance band training has a higher difference than push up training. It can be conclude that resistance band trainer is better than push up trainings.

Keywords: Swimming, Freestyle, Push Up, Resistance Band

Abstrak

Muhamad Fathuridak. NPM 18230137 "Pengaruh latihan *push up* dan *resistance band* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada UKM renang Universitas PGRI Semarang" Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang 2023.

Latarbelakang kurang nya latihan kekuatan otot lengan dan tungkai pada renang gaya bebas 50meter. Faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas. Belum di ketahui latihan *push up* dan *resistance band* bisa meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Akhirnya, peneliti tertarik meneliti renang gaya bebas, Tujuannya untuk mengetahui latihan *push up* dan *resitance band* bisa meningkatkan kecepatan 50 meter renang gaya bebas atau tidak.

Penelitian memakai desain *pretest dan post-test gruop*. Sampelnya 8 mahasiswa anggota UKM renang Universitas PGRI Semarang. Menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan instrumen *pretest dan posttest*.

Dari perbedaan atau selisih nilai *pretest* dan *posttest* sebelum latihan. Latihan *resitance band* memiliki skor *pretest* 42.75 dan skor *posttest* 36.84 jadi antara nilai *pretest* dan *posttest* memiliki perbedaan atau selisih sebesar 5.91. Sedangkan latihan *resistance band* memiliki skor *pretest* 42.29 dan skor *posttest* 36.56 jadi antara nilai *pretest* dan *posttest* memiliki selisih 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*. Bisa di simpulkan latihan *resistance band* lebih baik daripada latihan *push up*.

Kata Kunci : Renang, Gaya Bebas, Push Up, Resistance Band

PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu bentuk aktifitas jasmani yang melibatkan semua anggota tubuh yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Rukmono (2019:1) olahraga merupakan aktivitas yang berguna bagi tubuh, supaya tetap sehat dan kuat secara jasmani dan rohani, sehingga berpengaruh terhadap proses pembentukan tubuh. UU RI No 3 Th 2005 “Keolahragaan nasional bertujuan menjaga juga meningkatkan kebugran dan kesehatan tubuh, menanamkan nilai yang baik antaranya moral dan ahlak mulia, sportifitas dan disiplin

Olahraga renang ialah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat umum, serta disukai oleh anak – anak maupun orang dewasa. Olahraga renang ialah olahraga air yang dapat membuat tubuh menjadi sehat, cabor renang punya nomor perlombaan. Yang di maksud ialah angka pada bermacam gaya yang sering dipakai renang. Menurut Erlangga (2010 : 75), olahraga renang ialah salah satu olahraga yang sangat menyenangkan, dan punya banyak manfaat, yaitu berguna memperkuat otot tubuh, jantung, paru – paru.

Push up merupakan satu kegiatan olahraga fungsinya untuk menguatkan otot bisep dan trisep. Push up sering dipakai untuk melatih kekuatan karena tekniknya sederhana dan tak membutuhkan alatan dalam melakukan. Latihan push up membantu otot lengan, sehingga punya penting dalam seluruh cabor, jika push up dilakukan dengan stabil hasilnya memberi stimulus yang cukup guna meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot terkhusus bagian atas. Resistance band merupakan sebuah alat yang digunakan untuk membentuk otot tubuh. Budiarsya (2022:1) mengatakan bahwa resistance band merupakan sebuah pita dengan serat yang elastis dan ringan yang dapat digunakan untuk memperkuat dan mobilisasi otot. Cara menggunakan resistance band

yaitu dengan memegang pegangan tangan agar mempermudah gerakan yang dikaitkan ditembok atau diikat ditiang, sehingga atlet bisa melakukan gerakan dengan tujuan melatih dan menunjang kekuatan otot lengan.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen. Memakai *purposive sampling*. Populasinya 20 mahasiswa yang tergabung di UKM renang Universitas PGRI Semarang, sampelnya 8 mahasiswa. Memakai observer, test dan dokumentasi guna pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mendapati hasil:

1. Latihan *push up* mendapatkan hasil *pretest push up* 42.29 berubah menjadi 36.56 setelah *posttest* memiliki selisih 5.73 berarti ada peningkatan sebesar $13,549 = 13.6\%$.
2. Latihan *resistance band* mendapatkan hasil *pretest resistance band* 42.75 berubah menjadi setelah *posttest* 36.84 memiliki selisih 5.89 berarti ada peningkatan sebesar $13,825 = 13.9\%$
3. 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*. Bisa disimpulkan latihan *resistance band* lebih baik daripada latihan *push up*

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian:

1. Ada pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50meter pada anggota UKM Renang UPGRIS.
2. Ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50meter pada anggota UKM Renang UPGRIS.

B. Saran

Beberapa saran peneliti diantaranya:

1. Bagi pelatih, agar bisa menerapkan latihan *push up* dan *resistance band* sebagai latihan guna meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.
2. Bagi anggota UKM, bisa dijadikan untuk bahan latihan guna meningkatkan kemampuan renang gaya bebas dengan latihan *push up* dan *resistance band*.
3. bagi peneliti selanjutnya, bisa mengembangkan dengan menambah variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2019, September). *Pengaruh latihan push-up dan squat-jump terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet arhesa swimming club*. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan (Vol. 1, pp. 1025-1030).
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Hernanda, S., Maulana, F., & Saleh, M. (2021). *Pengaruh Model Latihan Push Up Terhadap Daya Tahan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Atlet Renang Cigunung Indah Club Kabupaten Sukabumi Tahun 2021*. Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta), 3(2), 15-20.
- Nilhakim, N. (2022). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi*. Cerdas Sifa Pendidikan, 11(2), 97-108.
- 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* (Doctoral dissertation, UNIMED).