

PENGARUH AKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP PEMBENTUKAN DAYA TAHAN

Muchamad Ishak

Pendidikan Olahraga, STKIP Pasundan Cimahi, Jawa Barat
muchamadishak11@gmail.com

Abstrak

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekan pada kapasitas melakukan kerja secara terus-menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk menganalisa mengenai seberapa besar pengaruh renang gaya dada terhadap daya tahan di SMK Taruna Mandiri. Peneliti menggunakan metode penelitian *expost facto*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler renang SMK Taruna Mandiri yang berjumlah 32 orang. Penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*. Maka peneliti menggunakan semua dari total populasi yang akan dijadikan sampel. Dengan demikian maka jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 32 orang. Untuk mengukur tingkat efisiensi daya tahan siswa setelah melalui rangkaian proses pembelajaran renang gaya dada, yang ditujukan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) maka peneliti menggunakan alat ukur tes lari multi tahap (*bleep test*). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa renang gaya dada memberikan pengaruh yang positif terhadap daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMK Taruna Mandiri.

Kata Kunci : Renang gaya dada, daya tahan

Pendahuluan

Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apa bila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai. Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk mewujudkan tercapainya perenang-perenang yang memiliki kemampuan melakukan berbagai aktifitas fisik dalam latihan diperlukan pelatih renang yang memiliki kreativitas dan mengoptimalkan segala kemampuan melalui proses melatih renang dalam program pembinaan prestasi olahraga renang itu sendiri.

Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa olahraga renang ini sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan untuk meraih prestasi yang memuaskan, sehingga komponen fisik atlet harus diperhatikan dengan baik. Latihan didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis, dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, latihan harus berpedoman pada teori-teori dan prinsip-prinsip latihan tertentu. Karena berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, sehingga peningkatan prestasi olahraga yang diharapkan dapat tercapai.

Berkaitan dengan pelaksanaan latihan renang gaya dada ke dalam program pendidikan kepelatihan

olahraga penting dilakukan oleh pelatih untuk penguasaan ketrampilan dasar yang serasi, selaras dan seimbang melalui gerak dasar renang misalnya penguasaan gerakan meluncur, kaki, lengan dan pernapasan renang gaya dada. Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat gerakannya dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan perenang diuji sebab pada umumnya orang-orang menyaksikan renang gaya dada ditepi kolam tidak akan kagum dengan seberapa kuat gerakan kaki menendang yang dilakukan ataupun seberapa jauh meluncur dan indahnya tarikan kedua lengan, tetapi penonton pada umumnya akan melihat bagaimana indahnya dan mudahnya berenang gaya dada. Karena itu, gaya dada adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang yang sesungguhnya ingin dicapai setelah menjalani proses pembelajaran renang gaya dada yaitu: latihan ketrampilan dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi gerakan meluncur, kaki, lengan, dan pengambilan nafas.

Setiap bentuk latihan, baik latihan untuk keterampilan teknik dan fisik sekalipun perlu berpedoman pada prinsip beban lebih (*overload principle*) tersebut. Sebab kalau beban latihan terlalu ringan, artinya di bawah kemampuannya, maka berapa lamapun perenang berlatih, betapa sering dia berlatih atau sampai bagaimana dia mengulang-ulang latihan tersebut, prestasinya tidak akan meningkat. Berlatih secara intensif belum cukup menjamin tercapainya peningkatan prestasi, terutama jika latihan tidak bermutu. Perenang bisa saja berlatih sampai habis tenaga, tetapi latihannya tidak bermutu, maka peningkatan prestasinya pun tidak terjadi. Beberapa pertanda latihan yang bermutu adalah sebagai berikut :

(a) latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat atau sesuai dengan kebutuhan perenang, (b) koreksi yang tepat dan kondusif selalu diberikan manakala perenang melakukan kesalahan-kesalahan, (c) pengawasan setiap detil gerakan dilakukan secara teliti, dan (d) setiap kesalahan gerak segera diperbaiki. Meskipun kurang intensif, latihan bermutu seringkali bermanfaat ketimbang latihan yang intensif akan tetapi tak bermutu. Bermutu atau tidaknya latihan banyak bergantung pada kepandaian dan kejelian pelatih dalam merangsang program latihan.

Latihan adalah proses penyempurnaan fisik dan mental atlet secara sistematis untuk mencapai mutu maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Kebugaran tubuh atau daya tahan tubuh merupakan salah satu komponen yang sangat penting bagi tubuh manusia terutama pada remaja. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang, serta aktif dalam melakukan aktivitas sehari – hari. Setiap orang pasti memiliki kebugaran/daya tahan tubuh yang berbedabeda. Kebugaran/daya tahan dibagi menjadi dua garis besar yaitu komponen yang terkait dengan kesehatan dan komponen yang terkait dengan keterampilan. Komponen kebugaran/daya tahan yang terkait dengan kesehatan secara umum adalah dibagi menjadi 1) jantung paru, 2) otot (kekuatan dan daya tahan otot), 3) fleksibilitas, dan 4) komposisi tubuh. Kebugaran jantung paru merupakan hal terpenting dalam tubuh kita karena kebugaran jantung paru dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang.

SMK Taruna Mandiri merupakan salah satu sekolah Menengah Kejuruan yang cukup terkemuka dan dikenal memiliki pola pendidikan yang cukup baik. Olah raga renang merupakan salah satu bidang ekstrakurikuler di sekolah tersebut yang memiliki jumlah anggota yang cukup banyak. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berharap dengan proses olahraga renang terutama renang gaya dada yang diikutinya akan memberikan kontribusi positif terhadap ketahanan daya tahan tubuh. Semakin baik olahraga renang gaya dada yang bisa dijalani maka diharapkan daya tahan siswa menjadi lebih baik. Berdasarkan berbagai kondisi di atas akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut. Oleh Karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH AKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP PEMBENTUKAN DAYA TAHAN”.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *expost facto*. Mengenai metode penelitian *expost facto*. *Expost facto* adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui factor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut.

Sedangkan metode *expost facto* Penelitian *expost facto* merupakan penelitian dengan cara mencari penyebab atas akibat yang sekarang terjadi atau mencari akibat lanjut dari peristiwa yang telah terjadi. Metode *expost facto* ini dapat disamakan dengan penelitian eksperimen karena keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu mencari hubungan sebab akibat dari beberapa variabel.

Desain penelitian juga merupakan suatu acuan untuk melakukan penelitian. Desain penelitian merupakan suatu rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan desain penelitian ini disesuaikan dengan aspek yang akan diteliti.

Penelitian *expost facto* mempunyai berbagai macam desain penelitian, Desain dasar penelitian kausal komperatif adalah sangat sederhana dan walaupun variabel bebas tidak dimanipulasi, ada prosedur kontrol yang dapat diterapkan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memilih desain penelitian:

Tabel 1
Desain penelitian ex post facto

Variabel bebas	Variabel Terikat
X	O

Keterangan :

X : Variabel bebas (Aktivitas Renang Gaya dada)

O : Variabel Terikat (Pembentukan Daya Tahan)

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler renang SMK Taruna Mandiri, yaitu berjumlah 32 orang. Dalam menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik yang didasarkan pada teknik *non probability sampling*. Maka peneliti akan menggunakan semua dari total populasi yang akan dijadikan sampel. Dengan demikian maka jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 32 orang.

Untuk mengukur tingkat efisiensi daya tahan siswa setelah melalui rangkaian proses pembelajaran renang gaya dada, yang ditujukan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) maka peneliti menggunakan alat ukur tes lari multy tahap (*bleep test*). *Bleep test* merupakan tes berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m dan masing-masing titik terdapat nada “tut” yang menandakan harus sampai pada titik tersebut. *Bleep test* juga terdapat tahapan dan beberapa repetisi (pengulangan lari) dalam setiap tahapannya.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

2.

Tabel 2. Data perhitungan nilai rata-rata tiap variabel

Variabel	Rata-rata	Simpangan baku
VO ₂ max (Tes Pertama)	44.95	6.04
VO ₂ max (Tes Kedua)	42.85	7

Hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari dua kali tes daya tahan siswa maka diketahui besar rata-rata tes pertama hasil sebesar 44.95 sedangkan besar simpangan baku 6.04 serta besar rata-rata hasil tes daya tahan ke dua sebesar 42.85 sedangkan besar simpangan baku variabel tersebut adalah 7.

3. Hasil penghitungan uji normalitas data

Tabel 3. Hasil perhitungan uji normalitas tiap variabel

variabel			
Variabel	L _{hitung}	L _{tabel} (30: 0,05)	Keterangan
VO2max (Tes Pertama)	0.147	0.161	Normal
VO2max (Tes Kedua)	0.145	0.161	Normal

Berdasarkan hasil penghitungan uji normalitas data maka diketahui hasil uji normalitas (L_{hitung}) butir tes tahap pertama sebesar 0.147 dan butir tes tahap kedua sebesar 0.145 lebih kecil dari L_{tabel} (30: 0,05) sebesar 0.161 maka seluruh butir tes dinyatakan normal

4. Hasil Tes Secara Keseluruhan

Tabel 4. Hasil tes pengambilan oksigen maksimum tahap pertama

Hasil tes	Tes Pertama	Tes Kedua
Tertinggi	50.5	50.5
Terendah	31.4	29.9

Dari hasil tes pertama dan kedua diketahui secara kuantitatif jumlah VO₂max tertinggi dan terendah dari tes pertama dan kedua diketahui hasil tertinggi pada tes pertama adalah 50.5 sama seperti pada tes kedua. Sedangkan nilai terendah pada tes pertama sebesar 31.4 sedangkan pada tes kedua sebesar 29.9.

5. Hasil Tes Pengambilan Oksigen Maksimum (*Maximum Oxygen Uptake*) Tahap Pertama

Dari hasil tes pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) tahap pertama diketahui hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Tes Pengambilan Oksigen Maksimum (*Maximum Oxygen Uptake*) Tahap Pertama

Kategori	JUMLAH	Persentase
Kurang (K)	4	12.50%
Cukup (C)	11	34.38%
Baik (B)	17	53.13%
Baik Sekali (BS)	0	0.00%
Sempurna (Sm)	0	0.00%
Jumlah	32	100%

Dari hasil tes tahap pertama diketahui jumlah siswa yang memiliki pengambilan oksigen maksimum sebanyak empat orang atau sebanyak 12.50%. Jumlah siswa yang termasuk dalam kategori cukup sebanyak 11 orang atau 34.38% sedangkan yang termasuk pada kategori baik sebanyak 17 orang atau sebanyak 53.13%. Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan sempurna.

6. Hasil Tes Pengambilan Oksigen Maksimum (*Maximum Oxygen Uptake*) Tahap Kedua

Dari hasil tes pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) tahap pertama diketahui hasil sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Tes Pengambilan Oksigen Maksimum (*Maximum Oxygen Uptake*) Tahap Kedua

Kategori	JUMLAH	Persentase
Kurang (K)	9	28.13%
Cukup (C)	9	28.13%
Baik (B)	14	43.75%
Baik Sekali (BS)	0	0.00%
Sempurna (Sm)	0	0.00%
Jumlah	32	100%

Dari hasil tes tahap kedua diketahui jumlah siswa yang memiliki pengambilan oksigen maksimum sebanyak sembilan orang atau sebanyak 28.13%. Jumlah siswa yang termasuk dalam kategori cukup sebanyak sembilan orang atau sebanyak 28.13% sedangkan yang termasuk pada kategori baik sebanyak 14 orang atau sebanyak 43.75%. Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan sempurna.

7. Perbandingan Hasil Tes Pengambilan Oksigen Maksimum (*Maximum Oxygen Uptake*) Tahap Pertama dan Kedua

Hasil tes tahap pertama dan kedua dibandingkan sebagai berikut:

Tabel 7. Perbandingan Hasil Tes Pengambilan Oksigen Maksimum (*Maximum Oxygen Uptake*) Tahap Pertama Dan Kedua

Kategori	TES PERTAMA	TES KEDUA
Kurang (K)	4	9
Cukup (C)	11	9
Baik (B)	17	14
Baik Sekali (BS)	0	0
Sempurna (Sm)	0	0
Jumlah	32	32

Berdasarkan hasil tes pertama diketahui jumlah siswa yang masuk kategori kurang sebanyak empat orang sedangkan pada tes kedua bertambah sebanyak lima orang menjadi Sembilan orang. Jumlah siswa yang masuk kategori cukup pada tes tahap pertama sebanyak 11 orang sedangkan pada tahap ke dua berkurang menjadi Sembilan orang. Jumlah siswa yang masuk dalam kategori baik pada tahap pertama sebanyak 17 orang sedangkan pada tahap kedua berkurang menjadi 14 orang. Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan sempurna.

Dari perbandingan hasil tes pertama dan kedua diketahui pada tes pertama siswa memiliki nilai yang lebih baik dari pada tes kedua. Hal tersebut disebabkan karena pada tes pertama siswa baru saja menerima perlakuan sehingga hasil dari kegiatan renang masih terasa. VO2max tahap pertama siswa lebih tinggi dari tahap kedua.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: renang gaya dada memberikan pengaruh yang positif terhadap daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMK Taruna Mandiri. Siswa yang baru saja menerima perlakuan renang gaya dada memiliki daya tahan yang baik sedangkan setelah satu minggu daya tahan siswa menurun. Hal tersebut terlihat dari penurunan daya tahan siswa pada tahap kedua dari tahap pertama. Bagi guru atau siswa yang ingin meningkatkan daya tahan mereka, bisa menggunakan renang. Berenang melatih seluruh otot tubuh dan termasuk latihan cardio vaskular atau untuk melatih jantung. Ketika berenang siswa berlatih menahan nafas di dalam air. Hal tersebut melatih paru-paru siswa sehingga berpengaruh terhadap hasil tes pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*). Latihan harus dilakukan secara teratur agar daya tahan senantiasa terjaga. Dari hasil penelitian diketahui terjadi penurunan daya tahan setelah dilakukan tes kedua karena selama satu minggu siswa tidak melakukan olahraga renang.

Daftar Pustaka

1. Gay. *Research Methods for Business and Management*. New York: Mac Millan, 2013.
2. Hadjarati. *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Menuju Prestasi Nasional*. Gorontalo: FIKK UNG, 2010.
3. Roesdiyanto dan Budiwanto.S. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: UNM, 2008.
4. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta, 2010.
5. *Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian .Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2005.