



Tinjauan *Explosive Power* Lengan dan Kaki Atlet Renang Gaya Dada Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Fauzan Ikhsan Kamil, Rosmawati, Syahrastani, Edwarsyah

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
fauzankamil699@gmail.com, rosmawati@fik.unp.ac.id, syahrastani@fik.unp.ac.id, edwarsyahfik@gmail.com

Kata kunci : **Ekxplosive Power Lengan dan Kaki**

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet renang Club Bunga Wangi Kecamatan.Sijunjung Kabupaten. Sijunjung ini diduga rendahnya kondisi fisik serta power yang di miliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan eksplosif power lengan dan kaki atlet renang gaya dada Club Bunga Wangi Kecamatan. Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Hasil analisis data dari penelitian atlet renang Club Bunga Wangi Kecamatan.Sijunjung Kabupaten. Sijunjung menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes kekuatan otot lengan putra masuk dalam kategori sedang.2) Hasil tes daya ledak otot tungkai putra masuk dalam kategori sedang.

Keywords : **Explosive arm and leg power.**

Abstrack : *The problem in this study is the low achievement of swimming athletes at Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung is suspected of having low physical condition and power. The purpose of this study was to determine the explosive power of the arms and legs of the breaststroke swimming athlete Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Sijunjung District*
The results of data analysis from the research of swimming athletes Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung showed that: 1) The results of the male arm muscle strength test were in the medium category. 2) The male limb muscle explosive power test results were in the medium category.

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat(Yaslindo, 2019) Syafruddin (2009)

mengemukakan bahwa : faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih. Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan

baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya

(Zulbahri, 2019).

Renang merupakan aktifitas seluruh tubuh yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan bagian-bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju. Gaya dada atau lebih populer dengan sebutan gaya katak merupakan gerakan berenang dengan posisi dad terhadap ke permukaan air, dan batang tubuh selalu dalam kondisitetap. Gerakan kedua belah kaki menendang ke luar sementara itu kedua belah tangan lurus ke depan. Agus Supriyanto (2013) Renang adalah aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal serta banyak memberikan manfaat kepada manusia. Pandapat ahli ini mengatakan bahwa aktifitas renang dilakukan di dalam air dan dimanfaatkan oleh manusia sebagai cabang olahraga air. Martha (2006) dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya yaitu: renang gaya punggung, renang gaya kupu-kupu, renang gaya bebas, renang gaya dada. Macam-macam nomor lomba pada renang gaya dada adalah: 50 meter, 100 meter, 200 meter. Maidarman (2013) dalam bukunya bahwa renang berarti dalam nomor pertandingan disebutkan demikian, perenang boleh melakukan gaya apa saja, kecuali yaitu dalam pertandingan gaya ganti estafet atau gaya ganti perorangan, maka berarti gaya lain apa saja yang bukan gaya kupu-kupu, gaya dada atau gaya punggung dalam pembalikan, perenang

dapat menyentuh dinding finish dengan bagian apa saja dari badannya. Sentuhan dengan tangan untuk finish tidak menjadi keharusan.

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. menurut zulbahri (2019), kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menahan atau menerima beban dalam melakukan kerja atau aktifitas. Adhi (2017) Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Syafruddin (2012) menjelaskan pengertian "daya ledak adalah kesanggupan mengatasi beban dengan kontraksi otot dalam kecepatan tinggi. Afrizal (2018) juga mengemukakan daya ledak sering disebut juga explosive power, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat. Sefri hardiansyah (2016) mengemukakan daya ledak otot tungkai merupakan kesanggupan otot tungkai dalam melangsungkan tendangan secara kuat dan menarik secara cepat.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Arikunto (2010) mengemukakan bahwa: "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala atau

keadaan". Metode ini melukiskan data yang ada di lapangan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet renang binaan Kabupaten Sijunjung

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang putra Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung berjumlah sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sensus, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah sebanyak 18 orang pemain.

HASIL

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Arikunto. (2010)

1. Kekuatan Otot Lengan Renang Gaya Dada Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung

a. Atlet Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan terhadap atlet putra club bunga wangi kec. Sijunjung kab. Sijunjung dari 18 orang atlet putra yang di jadikan sampel dapat hasil tertinggi 68,3 dan di dapat hasil terendah 38,8 nilai rata rata skor yang di dapat sebesar 53,50 dan simpangan baku (standar deviasi) 9,8 dari hasil tes ini dapat di buatkan tabel sebagai berikut:

18 atlet putra	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Rata - Rata	Standar deviasi
Kekuatan otot lengan	68,3	38,8	53,50	9,8

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Putra Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

No	kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	>68,3	0	0	baik sekali
2	58,5 – 68,2	5	27	baik
3	48,7 – 58,4	4	22	Sedang
4	38,8 – 48,6	7	38	Kurang
5	< 38,8	2	11	kurang sekali
Jumlah		18	100	

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas dari 18 orang atlet renang putra Club Bunga Wangi yang diteliti tidak satupun atlet yang mendapatkan skor tertinggi atau yang bisa dimasukkan dalam kategori baik sekali, atlet yang mendapatkan skor baik 58,5 -68,2 berjumlah lima orang dengan 27% dan atlet yang memiliki skor sedang 48,7– 58,4 berjumlah empat orang dengan 22%, atet yang memiliki skor kurang 38,8 – 48,6 berjumlah tujuh orang dengan 38% dan ada dua orang atlet yang berada pada skor yang kurang sekali < 38,8 dengan 11% pada tes kekuatan otot lengan. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot lengan atlet renang putra dengan rata - rata

53,50 dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan atlet renang putra Club Bunga Wangi berada pada kategori sedang.

2. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Gaya Dada Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung

a. Atlet Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai terhadap atlet putra club bunga wangi kec. Sijunjung kab. Sijunjung dari 18 orang atlet putra yang di jadikan sampel dapat hasil tertinggi 66,27 dan di dapat hasil terendah 36,18 nilai rata rata skor yang di dapat sebesar 51,22 dan simpangan baku (standar deviasi) 10,03 dari hasil tes ini dapat di buat kan tabel sebagai berikut:

18 atlet putra	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Rata - Rata	Standar deviasi
Daya ledak otot tungkai	66,27	36,18	51,22	10,03

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Putra Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

No	kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	>66,27	1	5	baik sekali

2	56,24 – 66,26	3	16	baik
3	46,22 – 56,23	8	44	Sedang
4	36,18 – 46,21	5	27	Kurang
5	< 36,18	1	5	kurang sekali
Jumlah		18	100	

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas dari 18 orang atlet renang putra Club Bunga Wangi hanya satu orang skor tertinggi atau yang bisa dimasukan dalam kategori baik sekali >66,27 dengan 5% dan tiga orang atlet putra yang memiliki skor baik 56,24 – 66,26 dengan 16% atlet yang memiliki skor sedang 46,22 – 56,23 berjumlah delapan orang dengan 44%, atlet yang memiliki skor kurang 36,18 – 46,21 berjumlah lima orang dengan 27% dan atlet yang memiliki kurang < 36,18 hanya satu orang deng 5% . Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet renang putra dengan rata - rata 51,22 dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet renang putra Club Bunga Wangi berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data mengenai eksplosif poswer lengan dan kaki terhadap atlet reng gaya dada Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang terdiri dari kekuatan otot lengan menggunakan tes pul up selama 60 detik yang dihitung yang sah, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing broad jum dengan pengulangan tiga kali dan di

ambil lompatan yang terjauh diantara ketiganya.

1. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang penting bagi setiap orang dalam melakukan olahraga. Menurut ismaryati (2008) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang di capai dalam sekali usaha maksimal. Jadi kekuatan otot lengan ini sangat berpengaruh dalam renang gaya dada di kekuatan otot lengan lah yang membantu mendorong badan kedepan saat melakukan renang gaya dada.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Ismaryati (2006) bahwa power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Dalam masalah daya ledak, Afrizal (2018) juga mengemukakan daya ledak sering disebut juga explosive power, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat. Selanjutnya Aljundy dan Yudi (2019) menyatakan gaya eksplosif adalah salah satu jenis daya ledak yang sangat dibutuhkan untuk pergerakan cepat dan pergerakan yang kuat, kedua elemen ini saling mempengaruhi. Arsill (2008) daya ledak (power) adalah berhubungan kekuata dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek.

Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet renang putra berada pada angka sedang jadi di sini pelati bisa mengevaluasi bagai mana memberikan Latihan yang maksimal mungkin dan bisa memberikan motifasi terhadap Latihan daya ledak otot tungkai supaya dapat meraih prestasi yang lebih baik dalam ajang apapun.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diurikan bada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat di Tarik kelimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi kekuatan lengan atlet renang putra terhadap renang gaya dada dapat disimpulkn dalm ketegori sedang.
2. Daya ledak otot tungkai atlet renang putra terhadap renang gaya dada dapat disimpulkn dalm ketegori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(2008).seri bahan kuliah pembinaan kondisi fisik : FIK UNP
- Irawadi Hendri 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ismaryanti. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Marta Dinata dan Tina Wijaya 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas jaya.

Sefri, Hardiansyah. 2016. *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga (UKO) UNP.* Jurnal: Menssana. Vol.01 No.02

Sugiyono 2013. *Cara mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Desertasi.* Bandung : Afabeta

Suharmi 2010. *Manajemen Penelitian.* Jakarta : Rineka cipta.

Syafaruddin 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Padang: FIK UNP.

Syafaruddin 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Fik UNP

Syafaruddin 2013. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga.* Padang : FIK UNP

Syafaruddin 2009. *Pengantar Ilmu Melatih.* Padang : FPOK IKIP Padang.1996.
Pengantar Ilmu Melatih. Padang : FPOK IKIP Padang.1999.

Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang : FIK UNP.(2005). *Pengantar Ilmu Melatih.* Padang : FIK UNP.