

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi

Setelah diadakan penelitian dilaksanakan sejak bulan september 2014 sampai bulan Januari 2015 bertempat di Kolam Renang Ragunan. Metode penelitian ini menggunakan metode *Research and Development*, yaitu dengan memberikan item model latihan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang pada renang gaya bebas.

Model yang digunakan untuk menganalisis model ini adalah dengan cara penulis mengundang para ahli/pelatih olahraga renang, kemudian para ahli tersebut melihat dan menilai sekaligus memutuskan setiap item yang ada, apakah termasuk model latihan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang. Setelah diadakan penelitian oleh para ahli/pakar telah diputuskan model latihan otot tungkai menggunakan *swiss ball* pada cabang olahraga renang adalah 6 macam item model. Jumlah item model keseluruhan adalah 13 model latihan kekuatan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang.

B. Hasil Pengembangan Model

Pengembangan model latihan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang ini tertulis dalam bentuk naskah atau *storyboard script*

yang menyajikan model-model latihan renang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi gerak kaki gaya bebas.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Dari hasil analisis yang dilakukan, penelitian dapat digunakan pelatih dalam memberikan latihan kekuatan, kecepatan dan kelincahan dengan menggunakan gerakan-gerakan yang terdapat pada olahraga renang. Latihan ini dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

1. Model Draft 1

Item Model 1 *The Lying Single Leg on Swiss Ball*

A. Tujuan :

- Meningkatkan kekuatan otot tungkai

B. Langkah-langkah melakukan gerakan

- Berbaringlah dengan posisi lutut ditekuk dan tempet bola di bagian kaki yang di tekuk
- Perlahan lahan luruskan satu lutut tahan beberapa detik
- Lalu turunkan, dan bergantian pada kaki kanan atau kaki kiri
- Lakukan gerakan ini sebanyak 2 set 10x repetisi



Gambar 23 : *The Lying Single Leg on Swiss Ball*
Sumber : Dokumen Peneliti

C. Otot yang berkerja :

- Quardiceps
- Gastrocnemius

Item Model 2 *Lounges with swiss ball*

A. Tujuan :

- Meningkatkan kekuatan otot tungkai

B. Langkah-langkah melakukan gerakan

- Berdirilah membelakangi Swiss ball
- Kemudian letakan salah satu kaki pada swiss ball (posisi awal)
- Lalu turunkan tubuh Anda dengan menekuk kedua siku kaki
- Angkat kembali ke posisi awal
- Ulangi pada kaki sebaliknya
- Lakukan gerakan ini sebanyak 2 set 12x repetisi





Gambar 24 : *Lounges with swiss ball*
Sumber : Dokumen Peneliti

C. Otot yang bekerja :

- Quardiceps
- Tibialis

Item Model 3 *Glutes Butt Blaster*

A. Tujuan :

- Meningkatkan kekuatan otot tungkai

B. Langkah-langkah melakukan gerakan :

- Ambil posisi tidur, gerakan ini bisa dilakukan di atas kursi panjang
- Lalu selipkan swiss ball di antara kedua kaki
- Gerakan kaki naik turun dan turun
- Saat turun bola jangan sampai menyentuh lantai

- Lakukan gerakan ini 2 set 10x repetisi



Gambar 25 :: *Glutes Butt Blaster*
Sumber : Dokumen peneliti

C. Otot yang bekerja :

- Hamstring

Item model 4 *Squat against Wall*

A. Tujuan :

- Meningkatkan kekuatan otot tungkai

B. Langkah-langkah melakukan gerakan ;

- Ambil posisi tegak dan kaki di buka selebar bahu
- Lalu taro swiss ball di antara punggung
- Tekuk lutut dengan posisi 90 derajat
- Lalu lakukan gerakan sebanyak 2 set 10x repetisi



Gambar 26 : *Squat against Wall*
Sumber : Dokumen Peneliti

C. Otot yan bekerja :

- Hamstring

Item model 5 *Swiss Ball Feet Up And Down*

A. Tujuan :

- Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai

B. Langkah-langkah melakukan gerakan :

- Ambil posisi seperti push up
- Letakan bola pada tulang kering dan jalankan tangan suaya badan menjadi lurus

- Lalu angkat salah satu kaki dan biarkan kaki yang satu menempel di bola
- Tahan berapa detik dan letakan lagi
- Lalu lakukan gerakan yang sama pada kaki yang satunya lagi
- Dan lakukan gerakan ini sebanyak 2 set 10x repetisi



Gambar 27 : *Swiss Ball Feet Up And Down*
Sumber : Dokumen Peneliti

C. Otot yang bekerja :

- Quardicep

Item Model 6 *Swiss Ball Feet Taps Side*

A. Tujuan :

- Meningkatkan kekuatan otot tungkai

B. Langkah-langkah melakukan gerakan :

- Ambil posisi seperti push up dan posisi bola berada d bawah tulang kering
- Buat badan menjadi sejajar sama dengan kaki atau lurus
- Lalu angkat kaki dan geser sedikit ke samping dan gerakan ke bawah sampai menyentuh lantai
- Lalu balikan lagi ke atas bola dan gerakan mengulang pada kaki yang satunya
- Lakukan gerakan ini sebanyak 2 set 10x repetisi





Gambar 28 : *Swiss Ball Feet Taps Side*
sumber : Dokumen Peneliti

C. Otot yang bekerja :

- Quardicep

C. Pembahasan

Dalam bagian ini akan dibahas mengenai faktor-faktor pendukung dan penghambat yang ditemukan selama proses pengembangan alat dari awal hingga akhir.

1. Faktor Pendukung

- Peneliti aktif dalam kegiatan renang, khususnya di Sekolah Olahragawan Ragunan ini sehingga mempermudah akses untuk melakukan observasi dan wawancara untuk kebutuhan studi pendahuluan.
- Dosen pembimbing dan dosen ahli, baik di bidang renang maupun biomekanika yang banyak memberikan saran dan membantu peneliti dalam mengembangkan model gerakan-gerakan kekuatan otot

tungkai dengan menggunakan media *swiss ball* yang sesuai dengan kebutuhan untuk renang gaya bebas cabang olahraga renang.

2. Faktor Penghambat

- Proses uji coba pengembangan model dilakukan melalui prosedur eksperimen sangat rentan dengan fenomena *sample mortality*, dimana jumlah sampel dapat berkurang sewaktu-waktu selama proses eksperimen berlangsung.

Dalam proses pengembangan model kekuatan otot tungkai menggunakan media *swiss ball* mulai dari model gerakan tahap pertama hingga tahap final, peneliti mendapatkan beberapa masukan untuk tiap-tiap model gerakan. Berikut ini kekuatan dan kelemahan dari model final yang diperoleh dari gerakan-gerakan awal hingga akhir.

Model gerakan final yang diperoleh adalah : (1) *The Lying Single Leg on Swiss Ball*, (2) *Lounges with swiss ball*, (3) *Glutes Butt Blaster*, (4) *Squat against Wall*, (5) *Swiss Ball Feet Up And Down*, (6) *Swiss Ball Feet Taps Side*. Model gerakan final ini merupakan hasil dari tahap revisi berdasarkan gerakan-gerakan pertama dan gerakan-gerakan kedua. Berikut ini kekuatan dan kelemahan kekuatan model kekuatan otot tungkai menggunakan media *swiss ball* final.

1. Kekuatan

Kekuatan dalam melakukan penelitian ini sebageian besar perenang sudah mempunyai basic renang dan sebagian dari mereka ada adalah perenang Nasional Indonesia. Dan memiliki kekuatan-kekuatan yang cukup baik untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut.

2. Kelemahan

Kelemahan dari atlet-atlet renang sekolah Olahragawan Ragunan ini adalah mereka tidak pernah berlatih kekuatan otot tungkai dengan menggunkan media yang peneliti uji coba ini atau *swiss ball*.