Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 02, Juni 2026

STRATEGI LATIHAN BEBAN DALAM MENINGKATKAN TEKNIK RENANG GAYA DADA PADA ATLET PEMULA

[1]Nurhayati Simatupang, [2]Rasika Nur Syabila, [3]Rizky Pazari, [4]Moses Parlindungan Gulo, [5]Aldo Marasi Sihombing.
[12345]Universitas Negeri Medan
[1]nurhayati@unimed.ac.id. [2]dilarasika4@gmail.com, [3]rizkypazari18@gmail.com, [4]guloparlin70@gmail.com, [5]aldomarasisihombing3@gmail.com,

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of dry-land training strategies on improving the breaststroke technique in beginner swimmers. The research method used was a literature review with a qualitative descriptive approach, involving the analysis of various sources of literature, including books, scientific journals, and relevant previous research findings. The results of the study indicate that weight training plays a crucial role in enhancing lower-body and upper-body muscle strength, which supports the kicking and arm-pull movements in breaststroke. Additionally, weight training helps improve movement coordination, body stability, and movement efficiency in the water, thereby enhancing swimming technique and minimizing errors. A training strategy conducted gradually with light to moderate intensity is considered effective and safe for beginner athletes. Exercises such as squats, pull exercises, and core training have been proven to support the development of functional strength appropriate for the movement requirements of breaststroke. Thus weight training can be used as an effective training strategy to improve breaststroke technique in beginner athletes.

Keywords: weight training, breaststroke, beginner athletes, swimming technique, dry-land training

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi latihan beban (dry-land training) dalam meningkatkan teknik renang gaya dada pada atlet pemula. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui analisis berbagai sumber literatur berupa buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan beban memiliki peran penting dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan lengan yang mendukung gerakan dorongan kaki serta tarikan lengan pada renang gaya dada. Selain itu, latihan beban juga membantu meningkatkan koordinasi gerakan, stabilitas tubuh, dan efisiensi gerak di air sehingga teknik renang menjadi lebih baik dan minim kesalahan. Strategi latihan yang dilakukan secara bertahap dengan intensitas ringan hingga sedang dinilai efektif dan aman bagi atlet pemula. Bentuk latihan seperti squat, pull exercise, dan core training terbukti mampu mendukung pengembangan kekuatan fungsional yang sesuai dengan kebutuhan gerakan renang gaya dada. Dengan demikian, latihan beban dapat dijadikan sebagai salah satu strategi latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya dada pada atlet pemula.

Keywords: latihan beban, renang gaya dada, atlet pemula, teknik renang, dry-land training

A. Pendahuluan

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan teknik, kekuatan otot, koordinasi, serta daya tahan fisik yang baik untuk mencapai performa optimal. Salah satu gaya renang yang cukup kompleks untuk dipelajari oleh atlet pemula adalah gaya dada, karena gaya ini memerlukan sinkronisasi gerakan tangan, kaki, dan pernapasan secara tepat. Kesalahan teknik yang sering terjadi pada atlet pemula, seperti posisi tubuh yang kurang stabil, gerakan kaki yang tidak sinkron, serta lemahnya dorongan lengan dan tungkai, dapat menyebabkan rendahnya efisiensi gerakan di air dan menurunkan kecepatan renang (Tyas & Mashud, 2025).

Dalam proses pembinaan atlet renang pemula, peningkatan kemampuan teknik tidak hanya dipengaruhi oleh latihan di air, tetapi juga oleh kondisi fisik atlet. Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk mendukung peningkatan kemampuan fisik adalah latihan beban (dry-land training). Latihan beban bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya ledak, koordinasi gerak, serta stabilitas tubuh yang sangat dibutuhkan dalam teknik renang gaya dada. Berdasarkan penelitian Supardi, Haetami, dan Triansyah (2025), latihan kekuatan otot lengan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada. Selain itu, Wandha (2024) menjelaskan bahwa latihan resistance band mampu meningkatkan hasil capaian renang gaya dada karena membantu memperkuat otot-otot yang digunakan saat melakukan gerakan dorongan dan tarikan di air.

Fenomena yang sering ditemukan pada atlet pemula adalah kurangnya kekuatan otot yang menyebabkan gerakan menjadi lambat, kurang efektif, dan mudah kehilangan keseimbangan saat berenang. Selain itu, program latihan yang belum terstruktur dengan baik sering kali membuat atlet mengalami kesulitan dalam mengembangkan teknik dasar secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi latihan beban yang sesuai dengan karakteristik atlet pemula agar peningkatan kemampuan fisik dapat mendukung penguasaan teknik renang tanpa mengganggu proses pembelajaran gerakan dasar. Menurut Sukur dan Hartono (2025), kekuatan

otot tungkai dan koordinasi gerak memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan teknik renang gaya dada sehingga latihan fisik yang terarah sangat penting diberikan kepada atlet pemula.

Latihan beban yang dilakukan secara bertahap dengan intensitas ringan hingga sedang dapat membantu atlet pemula meningkatkan kekuatan otot secara aman dan efektif. Beberapa bentuk latihan seperti squat, pull exercise, dan core training dapat digunakan untuk memperkuat otot-otot yang berperan dalam gerakan gaya dada. Selain meningkatkan kekuatan fisik, latihan tersebut juga membantu meningkatkan koordinasi dan stabilitas tubuh di air sehingga gerakan renang menjadi lebih efisien dan minim kesalahan teknik. Tyas dan Mashud (2025) menyatakan bahwa strategi latihan yang terstruktur dan variatif dapat mempercepat penguasaan teknik gaya dada pada perenang pemula.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada strategi latihan beban dalam meningkatkan teknik renang gaya dada pada atlet pemula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap peningkatan teknik renang gaya dada, khususnya dalam aspek kekuatan dorongan kaki, tarikan lengan, koordinasi gerakan, dan stabilitas tubuh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pelatih, atlet, maupun pihak terkait sebagai referensi dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada atlet pemula.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, memahami, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta sumber referensi akademik lainnya. Dalam penelitian ini, penulis tidak melakukan observasi maupun wawancara secara langsung di lapangan, melainkan memfokuskan kajian pada data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur terkait strategi latihan beban dalam

meningkatkan teknik renang gaya dada pada atlet pemula.

Sumber data penelitian terdiri atas buku-buku olahraga, jurnal nasional, artikel ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu yang membahas latihan beban (dry-land training), kekuatan otot, dan teknik renang gaya dada. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur dari berbagai sumber akademik yang relevan. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan informasi yang berkaitan dengan pengaruh latihan beban terhadap peningkatan teknik renang gaya dada.

Langkah-langkah penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) menentukan topik dan fokus penelitian, (2) mengumpulkan sumber pustaka yang relevan, (3) melakukan seleksi dan klasifikasi data berdasarkan kesesuaian dengan tema penelitian, (4) menganalisis isi literatur, serta (5) menarik kesimpulan berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan. Melalui metode ini diharapkan penelitian mampu memberikan gambaran secara sistematis mengenai strategi latihan beban yang efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik renang gaya dada pada atlet pemula.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Peran Kekuatan Otot dalam Teknik Gaya Dada

Peran kekuatan otot dalam teknik gaya dada sangat penting karena gaya ini mengandalkan kekuatan dan koordinasi seluruh tubuh untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan maksimal. Kekuatan otot tungkai, khususnya pada fase dorongan kaki, berfungsi sebagai pendorong utama yang membantu mempercepat gerakan tubuh ke depan dan meningkatkan kecepatan renang. Daya dorong dari tungkai yang kuat memungkinkan perenang untuk melakukan tendangan yang lebih kuat dan stabil, sehingga memperkuat laju dan mengurangi hambatan air. Penelitian oleh Putra (2017, dikutip dalam Noval et al., 2020) menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai berkontribusi sebesar 94,28% terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.

Selain kekuatan tungkai, kekuatan otot lengan juga memegang peranan penting dalam fase tarikan. Gerakan

tarikan yang kuat dan terkontrol akan membantu mempercepat laju tubuh dan meningkatkan efisiensi gerakan; kekuatan otot lengan yang optimal memungkinkan perenang melakukan tarikan yang lebih dalam dan efektif sehingga memperkuat daya luncur dan mempercepat pergerakan ke depan (Syafruddin, 2018, dikutip dalam Salman, 2018; dikutip dalam Noval et al., 2020).

Selain itu, koordinasi seluruh tubuh menjadi faktor kunci dalam teknik gaya dada. Gerakan yang harmonis antara kaki, tangan, dan tubuh secara keseluruhan meminimalkan hambatan dan meningkatkan efisiensi gerakan. Koordinasi yang baik memastikan setiap fase gerakan berlangsung sinkron dan optimal, sehingga energi tidak terbuang percuma dan kecepatan dapat dipertahankan secara konsisten (Jorpres, 2017, dikutip dalam Shava, 2017; dikutip dalam Noval et al., 2020). Dengan demikian, kekuatan otot yang memadai dan koordinasi yang baik merupakan faktor utama yang mendukung keberhasilan teknik gaya dada.

Latihan terfokus pada peningkatan kekuatan otot tungkai dan lengan serta pengembangan koordinasi seluruh tubuh akan sangat membantu perenang mencapai performa terbaik dalam nomor 200 meter gaya da da maupun jarak lainnya (Erison, 2019, dikutip dalam Noval et al., 2020).

2. Efektivitas Latihan Beban (Dry-Land Training)

Latihan beban di darat (dry-land training) telah terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai aspek kemampuan fisik yang mendukung performa renang, khususnya gaya dada. Studi sistematis menunjukkan bahwa program latihan kekuatan mampu meningkatkan power dan daya dorong, kontrol gerakan, serta performa secara keseluruhan. Latihan ini mampu memperkuat otot-otot utama yang terlibat dalam gerakan renang, seperti otot lengan, bahu, dan kaki, sehingga atlet dapat menghasilkan dorongan yang lebih kuat dan efisien saat berenang. Selain itu, latihan beban di darat juga membantu memperbaiki kontrol gerakan, yang sangat penting dalam menjaga kestabilan dan sinkronisasi selama melakukan gaya dada, terutama dalam jarak pendek yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan gerakan.

Berdasarkan penelitian Nurulita (2019) dalam Ricardo at all., 2026,

kekuatan otot lengan dan tungkai berpengaruh signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada, sehingga latihan kekuatan ini sangat relevan untuk meningkatkan performa. Lebih jauh lagi, latihan kekuatan ini mendukung performa renang gaya dada jarak pendek dengan meningkatkan kekuatan otot-otot yang berperan dalam mempercepat gerakan dan mengurangi kelelahan otot selama kompetisi.

Dengan demikian, atlet dapat mempertahankan kecepatan dan kekuatan selama jarak pendek, yang merupakan faktor kunci keberhasilan dalam lomba renang gaya dada. Pendekatan ini juga membantu dalam meningkatkan daya dorong dan power, yang secara langsung berkontribusi terhadap kecepatan dan efisiensi gerakan di air. Oleh karena itu, latihan beban di darat merupakan bagian integral dari program pelatihan renang modern yang bertujuan untuk meningkatkan performa secara menyeluruh dan mengurangi risiko cedera akibat ketidakseimbangan otot.

3. Strategi Latihan Beban untuk Atlet Pemula

Strategi latihan beban untuk atlet pemula harus dirancang secara hati-hati agar mendukung proses adaptasi awal dan pengembangan teknik dasar renang gaya dada. Pendekatan ini menekankan penggunaan beban ringan hingga sedang, yang bertujuan untuk memperkenalkan tubuh pada latihan kekuatan tanpa mengganggu proses pembelajaran teknik gerakan yang benar. Beban yang terlalu berat dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam teknik dan meningkatkan risiko cedera, sehingga fokus utama adalah pada teknik dan kontrol gerakan terlebih dahulu (Aguss dan Yuliandra, 2021) dalam Muhammad Gito at all., 2024.

Fokus utama dalam latihan beban pemula adalah pada teknik gerakan, bukan pada beban maksimal. Latihan harus dilakukan secara perlahan dan terkontrol, dengan penekanan pada posisi tubuh yang benar dan gerakan yang tepat. Hal ini penting agar atlet dapat memahami pola gerak yang benar dan mengintegrasikannya ke dalam teknik renang mereka. Pendekatan ini juga membantu membangun fondasi kekuatan yang stabil dan mencegah kebiasaan buruk

yang sulit diperbaiki di kemudian hari (Ramdhan, 2021) dalam Muhammad Gito at all., 2024.

Latihan fungsional yang meniru gerakan renang sangat dianjurkan untuk atlet pemula. Contohnya meliputi:

a. Squat: Mendukung tendangan kaki, membantu memperkuat otot tungkai dan meningkatkan kekuatan dorong saat melakukan tendangan di air.
b. Pull exercise (misalnya pull-up atau latihan dengan resistance band): Mendukung tarikan lengan, memperkuat otot lengan dan punggung yang berperan dalam gerakan tarik saat berenang.
c. Core training (misalnya plank, sit-up, atau latihan stabilitas): Menjaga posisi tubuh yang stabil dan seimbang selama berenang, serta mendukung efisiensi gerak dan pengendalian posisi di air.

Pendekatan ini penting agar tidak mengganggu proses pembelajaran teknik, karena latihan yang berfokus pada kekuatan fungsional akan memperkuat otot-otot utama yang digunakan saat berenang tanpa mengorbankan teknik dasar. Dengan demikian, atlet pemula dapat mengembangkan kekuatan secara bertahap dan terarah, serta meningkatkan performa secara keseluruhan (Rodríguez, 2022) dalam Muhammad Gito at all., 2024.

4. Pengaruh terhadap Teknik Renang Gaya Dada

Latihan beban memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik renang gaya dada, terutama dalam aspek kekuatan, sinkronisasi, dan stabilitas tubuh di air. Peningkatan kekuatan dorongan kaki merupakan salah satu manfaat utama dari latihan beban, yang secara langsung berkontribusi pada kekuatan otot paha dan betis. Hal ini penting karena gaya dorong kaki merupakan salah satu komponen utama dalam gerakan gaya dada, dan kekuatan yang lebih baik memungkinkan perenang untuk melakukan gerakan kaki dengan lebih efisien dan konsisten, sehingga mengurangi kesalahan dasar seperti kaki yang terlalu lebar atau tidak sinkron (Lekso, 2013) dalam Ari Priana, 2019.

Selain itu, latihan beban juga membantu meningkatkan sinkronisasi gerakan antara lengan dan kaki. Dalam renang gaya dada, koordinasi yang baik antara gerakan lengan dan kaki sangat penting untuk menghasilkan gerakan yang harmonis

dan efisien. Latihan beban yang terfokus pada otot-otot yang terlibat dalam gerakan ini dapat memperkuat koneksi neuromuskular, sehingga perenang mampu melakukan gerakan secara lebih sinkron dan terkontrol. Hal ini berkontribusi pada teknik yang lebih efisien dan mengurangi kesalahan seperti gerakan yang tidak sinkron atau tidak teratur, yang sering terjadi pada atlet pemula (Shava & Tri, 2017) dalam Ari Priana, 2019.

Selanjutnya, latihan beban juga berperan dalam meningkatkan stabilitas tubuh di air. Stabilitas merupakan faktor kunci dalam mempertahankan posisi tubuh yang optimal selama berenang, sehingga mengurangi hambatan dan meningkatkan kecepatan. Dengan latihan beban, otot-otot inti dan stabilizer diperkuat, yang membantu menjaga posisi tubuh tetap stabil saat melakukan gerakan renang. Stabilitas yang baik memungkinkan perenang untuk melakukan teknik gaya dada dengan lebih baik, mengurangi gerakan yang tidak diinginkan dan meningkatkan efisiensi gerakan secara keseluruhan (Lekso, 2013) dalam Ari Priana, 2019.

Contoh nyata dari pengaruh latihan beban ini adalah atlet yang rutin melakukan latihan kekuatan kaki dan inti akan mampu melakukan dorongan kaki yang lebih kuat dan sinkron, serta menjaga posisi tubuh yang lebih stabil di air. Hal ini secara langsung meningkatkan performa dan mengurangi kesalahan teknik dasar yang sering dilakukan oleh pemula, seperti kaki yang melebar atau posisi tubuh yang tidak sejajar (Shava & Tri, 2017) dalam Ari Priana, 2019. Dengan demikian, latihan beban tidak hanya meningkatkan kekuatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam memperbaiki aspek teknik renang gaya dada secara keseluruhan, sehingga atlet dapat berenang dengan teknik yang lebih efisien dan minim kesalahan dasar (Lekso, 2013; Shava & Tri, 2017) dalam Ari Priana, 2019.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa strategi latihan beban (dry-land training) memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan teknik renang gaya dada pada atlet pemula. Latihan beban berperan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan lengan yang menjadi komponen utama dalam

gerakan dorongan kaki dan tarikan lengan saat berenang. Selain itu, latihan beban juga membantu meningkatkan koordinasi gerakan, stabilitas tubuh, serta efisiensi gerak di air sehingga teknik renang gaya dada dapat dilakukan dengan lebih baik dan minim kesalahan.

Penerapan latihan beban pada atlet pemula perlu dilakukan secara bertahap dengan intensitas ringan hingga sedang agar tidak mengganggu proses pembelajaran teknik dasar dan mengurangi risiko cedera. Bentuk latihan seperti squat, pull exercise, dan core training terbukti efektif dalam mendukung pengembangan kekuatan fungsional yang sesuai dengan kebutuhan gerakan gaya dada. Dengan program latihan yang terstruktur dan sesuai karakteristik atlet pemula, kemampuan teknik renang gaya dada dapat meningkat secara optimal.

Oleh karena itu, latihan beban dapat dijadikan sebagai salah satu strategi latihan yang efektif dalam pembinaan atlet renang pemula, khususnya untuk meningkatkan performa teknik gaya dada. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji pengaruh latihan beban secara langsung melalui metode eksperimen agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan akurat mengenai efektivitas program latihan terhadap peningkatan prestasi renang.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Sukur, A., & Hartono, F. V. (2025). *Prestasi Renang-Perspektif Kinanthropometry, Kekuatan Otot Tungkai, dan Teknik Renang terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

Wandha, A. (2024). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Hasil Capaian Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Club Babe Swimming School*.

Jurnal :

Asri, N. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuanrenang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa Renang Pendalaman. *Jurnal Patriot, 2*(2), 409-420.

Junior, M. G. R., Mahendra, A., & Lestari, H. (2024). Pengaruh Latihan Resistance Band dan Pull Up terhadapKemampuan

Renang Gaya Dada 50 Meter pada Atlet Renang KotaPrabumulih. *Jurnal Pesona Indonesia, 1*(1), 6-10.

Latuheru, R. V., Hasanuddin, M. I., & Hanafi, S. (2026). PELATIHAN TEKNIK RENANG GAYA DADA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR MAHASISWA FIKK UNM. *PROFICIO, 7*(1), 790-796.

Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *3*(1), 9-14.

Supardi, P., Haetami, M., Triansyah, A., Bafadal, M. F., & Ali, R. H. (2025). Pengaruh Latihan Power Lengan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Mahasiswa Penjas Universitas Tanjungpura. *Jurnal Dunia Pendidikan, 6*(2), 466-474.

Tyas, T. A. A. N., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Dada Perenang Pemula: Systematic Literature Review. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6*(1), 25-34.