

Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Asma

(Penelitian Eksperimen pada Siswa di Adyas Aquatic Club Sumedang)

Ganjar Rulianto, Indra Safari M.Pd, Respaty Mulyanto M.Pd

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang
Jl. Mayor Abdurachman No.211 Sumedang

Abstrak

Renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas. Cabang olahraga renang diberikan sebagai salah satu materi yang diajarkan pada kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah maupun pembelajaran less renang di Club Renang Kabupaten Sumedang. Kegiatan less renang diberikan sebagai atas dasar pertimbangan tingginya minat siswa pada cabang olahraga ini, selain itu sarana dan prasarana yang cukup terjangkau menjadi faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan less renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara proses *hidro therapy* pada penyakit asma dengan olahraga renang gaya dada pada siswa SD. Penulisan ini dilatar belakangi oleh permasalahan mengenai kambuhnya penyakit asma dan renang adalah salah satu *hidro therapy* atau salah satu bentuk terapi bagi penyembuhan asma yang dimiliki atau pada seseorang. Penanganan penyembuhan penyakit asma dengan renang gaya dada dilakukan dengan cara melihat prospek latihan pada anak atau siswa yang mempunyai penyakit asma dengan renang yang terprogram dan dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang agar anak atau siswa tersebut mengalami penurunan pada penyakit asmanya dan tidak mudah kambuh.

Kata kunci : Renang Gaya Dada, *Hydro Therapy*, Penyakit Asma

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum adalah sebuah aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Ada beberapa ahli yang juga mengungkapkan tentang pengertian dari olahraga. Menurut ensiklopedia Indonesia Olahraga merupakan gerakan badan yang dilakukan oleh perorangan atau lebih yang atau dapat dikenal regu.

Sedangkan dalam kamus *Webster's New Collegiate Dictionary* (1980, Hlm 52) adalah ikut serta dalam aktivitas tubuh untuk memperoleh kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau

dalam olahraga pertandingan (athletic games di USA).

Pada dasarnya olahraga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan system jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang/individu.

Air adalah media yang sangat ideal bagi program *rehabilitasi*, ketika berdiri pada kedalaman sebahu maka terjadi pengurangan berat badan sebesar 90%, selain itu air juga mngurangi tekanan *musculoskeletal* dan persendian. Contoh lainnya ialah terapi kolam renang dengan air hangat yang memberi

dampak kebebasan bergerak bagi pasien dan mengurus rasa sakit. Terapi di dalam kolam renang memungkinkan untuk berdiri bebas tanpa pegangan sehingga memiliki manfaat tidak terjadi benturan dan tekanan sebagaimana bila dilakukan di daratan. Artinya, terapi dengan media kolam renang sangat banyak manfaatnya pada penderita dengan gangguan *muskuloskeletal*. Olahraga renang adalah olahraga yang paling baik untuk penyembuhan asma, apalagi penderita asma tersebut masih berusia muda. Olahraga ini pasti menjadi rekomendasi Dokter-Dokter Umum maupun Dokter Spesialis Paru-Paru.

Kajian Pustaka

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008, Hlm 979). **Olahraga** adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (Sepak Bola, Berenang, Lempar Lembing). Sedangkan pengertian Olahraga secara umum adalah "serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu." (Giriwijoyoetal, 2005, Hlm 10).

Menurut Kasiyo Dwijowinoto (1979, Hlm 1). **Renang** adalah salah satu cabang olahraga yang bias diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa di ajarkan renang.

Menurut Haller, David (2015, Hlm 16) **Renang Gaya Dada** adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Renang Gaya Dada atau Gaya Katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke

arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan.

Hydro Therapy atau terapy air adalah metode perawatan dan penyembuhan air untuk mendapatkan efek-efek trafis (Chaiton, 2002, Hlm 67). Hydro Therapy merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengurangi rasa nyeri dan dapat dilakukan dengan mudah. Istilah hidroterapi sendiri baru ada sekitar abad ke 19. Namun, air telah dimanfaatkan sebagai bagian dari metode penyembuhan sejak beberapa abad yang silam. Di zaman Yunani air dipercaya memiliki kekuatan penyembuhan dan di zaman keemasan Romawi telah memanfaatkan kolam air yang luas sebagai bagian kehidupan sehari-hari untuk kesehatan.

Asma adalah penyakit jalan nafas obstruktif intermiten, reversibel dimana trakea dan bronchi berspon dalam secara hiperaktif terhadap stimuli tertentu.(Smeltzer, 2002, Hlm 611).

Metode Penelitian dan Desain Penelitian

Untuk mencari kebenaran secara sistematis dengan menggunakan metode ilmiah, maka perlu dibuat rancangan penelitian. Rancangan penelitian merupakan tahapan yang diperlukan dalam merencanakan dan melaksanakan suatu penelitian. Rancangan penelitian merupakan rencana cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan serasi dengan tujuan penelitian (Nasution, 2004).

Penelitian eksperimental merupakan bentuk penelitian percobaan yang berusaha untuk mengisolasi dan melakukan kontrol setiap kondisi-kondisi yang relevan dengan situasi yang diteliti kemudian melakukan pengamatan terhadap efek atau

pengaruh ketika kondisi-kondisi tersebut dimanipulasi. Dengan kata lain, perubahan atau manipulasi dilakukan terhadap variabel bebas dan pengaruhnya diamati pada variabel terikat. Menurut Emzir (2008:96-103) desain penelitian eksperimen dibagi menjadi empat bentuk yakni, *pre-experimental design*, *true experimental design*, *quasy experimental design* dan *factorial design*.

Berdasarkan judul penelitian ini "Pengaruh olahraga renang gaya dada sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Club Asma Adyas Aquatic Sumedang, maka rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimental. Dengan menggunakan pretes dan post tes group disign, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh olahraga renang gaya dada sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Asma.

Setiap pelaksanaan penelitian akan selalu dihadapkan pada masalah penentuan populasi dan sampel. Arikunto (2006) menyatakan bahwa populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek penelitian. Apalagi seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan Hadi (1991) menyatakan bahwa populasi penelitian merupakan seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah kelompok atau golongan yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Setiap anggota populasi mempunyai kemungkinan dan kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Jadi populasi adalah seluruh individu yang akan diselidiki sesuai dengan sifat tersebut di atas. Dalam

penelitian ini peneliti menentukan daerah populasi yaitu semua siswa di CLUB ADYAS AQUATIC SUMEDANG yang menderita penyakit asma. Data yang di peroleh peneliti adalah sejumlah 4 siswa penderita asma dari 10 siswa.

Menurut Arikunto (1995, Hal 120), *sampling* didefinisikan sebagai sejumlah subjek penelitian sebagai wakil dari populasi sehingga dihasilkan sample yang mewakili populasi dimaksud. Semakin banyak ciridan karakteristik yang ada pada populasi, maka akan semakin sedikit subjek yang tercakup dalam populasi, dan sebaliknya.

Jenis teknik sampling yang dimaksud adalah cara untuk menentukan sample yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sample yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi yang di[peroleh sample representatif. Terdapat dua teknik sampling yang berbeda, walaupun pada dasarnya bertolak dari ansumsi yang sama, yaitu ingin memperoleh secara maksimal sampel yang representative yang tidak didasari oleh keinginan si penelii. Jenis teknik sampling tersebut, yaitu 1) random sampling, dan 2) non random sampling.

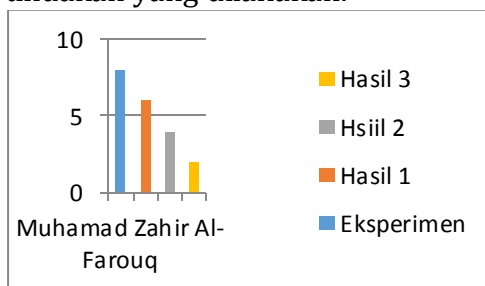
Sampling Purposive

Sugiyono (2001, Hal 61) menyatakan bahwa sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Margono (2004: 128), pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*, didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dengan kata lain unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan

Pemilihan sekelompok subjek dalam purposive sampling, didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan populasi yang diketahui sebelumnya. Dengan kata lain, unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian.

Hasil Penelitian

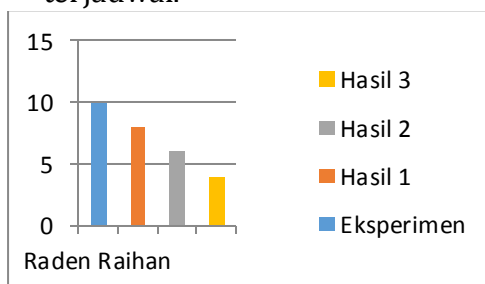
Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan.



Gambar 4.2

Hasil Latihan Muhammad Zahir Al-Farouq

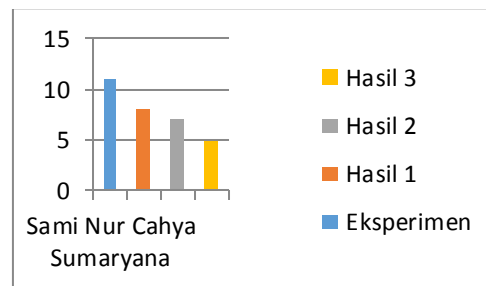
Dari hasil tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma setelah dilakukannya treetmen yaitu berupa latihan olahraga renang gaya dada sebagai *hydro therapy*. Muhamad Zahir Al-Farouq yang tadinya kambuh pada penyakit asmanya sebanyak 8 kali perbulan turun menjadi 2 kali di bulan terakhir penelitian dengan intensitas latihan yang teratur dan terjadwal.



Gambar 4.3

Hasil Latihan Raden Raihan

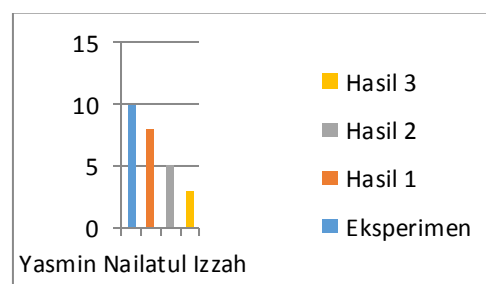
Dari hasil tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma setelah dilakukannya treetmen yaitu berupa latihan olahraga renang gaya dada sebagai *hydro therapy*. Raden Raihan yang tadinya kambuh pada penyakit asmanya sebanyak 10 kali dalam sebulan sekarang turun menjadi 4 kali dalam sebulan terakhir, dengan perlakuan treetmen yang teratur dan latihan yang terjadwal.



Gambar 4.4

Hasil Latihan Sami Nur Cahya Sumaryana

Dari hasil tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma setelah dilakukannya treetmen yaitu berupa latihan olahraga renang gaya dada sebagai *hydro therapy*. Sami Nur Cahya Sumaryana yang tadinya kambuh pada penyakit asmanya sebanyak 11 kali perbulan sekarang turun menjadi 5 kali dalam satu bulan terakhir, dengan intensitas latihan yang teratur dan terjadwal.



Gambar 4.5 **Hasil Latihan Yasmin Nailatul Izzah**

Dari hasil tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma setelah dilakukannya treetmen yaitu berupa latihan olahraga renang gaya dada sebagai *hydro therapy*. Yasmin Nailatul Izzah yang tadinya kambuh pada penyakit asmanya sebanyak 10 kali dalam satu bulan sekarang menjadi 3 kali dalam satu bulan terakhir, dengan perlakuan dan treetmen serta jadwal latihan yang teratur.

Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Asma di Adyas Aquatic Club Sumedang, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut: Dari keempat tabel tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan olahraga renang gaya dada sebagai *hydro therapy* terjadinya penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma dengan pola latihan yang teratur dan dengan intensitas waktu yang cukup dan pelaksanaan *freetest dan posttest* secara berkala dan berkelanjutan penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma bisa terjadi dan tidak menutup kemungkinan bahwa siswa tersebut dapat menjadi atlet yang handal dan berprestasi di bidang olahraga renang.

1. Perencanaan pembelajaran olahraga renang gaya dada sebagai *Hidro Therapy* terhadap penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma di Adyas Aquatic Club Sumedang dimulai

dengan menganalisis tujuan pokok, pembelajaran renang gaya dada sebagai hidro therapy penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma ditentukan 3 kali pertemuan dalam seminggu, dan dilaksanakan selama 3 bulan. Agar proses pembelajaran berjalan efektif sistematika tahapan dilakukan dari bulan September 2015 sampai dengan Februari 2016, Studi Kepustakaan, Penulisan Proposal, Pengumpulan Data, Pembuatan Sistem/Program, Pengujian Sistem, Penulisan Laporan Akhir.

2. Pelaksanaan pembelajaran olahraga renang gaya dada sebagai *Hidro Therapy* terhadap penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma di Adyas Aquatic Club Sumedang, diikuti dengan kinerja pelatih yang maksimal dalam memotivasi aktivitas siswa dan bimbingan melalui petunjuk-petunjuk pelaksanaan yang jelas dan koreksi-koreksi yang baik, baik secara khusus maupun umum. Pencapaian tujuan dapat maksimal dalam pembelajaran olahraga renang gaya dada sebagai *Hidro Therapy* terhadap penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma di Adyas Aquatic Club Sumedang, kemudian pada akhirnya dapat sebagai *Hidro Therapy* dalam menurunkan intensitas kambuh pada asma.
3. Penerapan Program Latihan pada pembelajaran olahraga renang gaya dada sebagai *Hidro Therapy* terhadap penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma di Adyas Aquatic Club Sumedang, adanya penurunan intensitas kambuh pada penyakit asma dan dapat berprestasi.

Daftar Pustaka

- Ali, Mohamad (1982). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa Bandung (1985).
- Arikunto Suharsimin. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA, 2006
- Astuti, Peni Kusuma, dr. Sp.RM. (2008). *Hidroterapi, pulihkan otot dan sendi yang kaku*. <http://www.gayahidupsehat.com.rabu>, 09 januari 2008.
- Bates A, & Hansen N. (1996). *The Principles and properties of water: aquatic Exercies and Terapy*. Philadelphia,PA: WB Saunders Co; pages: 21-28.
- Chaiton, Leo. (2002). *Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Perestasi pustaka punlisher. Jakarta-indonesia.
- Garriuson,Susan J. (2001). *Dasar-dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik*. Alih bahasa: dr. Anton Cahaya Wijaja. Jakarta: hipokrates publisher.
- Haller, David (2015). *Belajar Berenang*. PIONIR JAYA Bandung.
- Kurnia, Dadeng (2003). *Teknik Dasar dan Lanjutan Renang*. Pelatih Nasional Pelatih Akuatiks di Jakarta. Jakarta Selatan (2003).
- Supryanto, Agus (2015). *Metode Melatih Fisik Renang*. Adyas Aquatic Club Sumedang (2015).
- Suryanata, E & Suherman, A (2001), *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas (2001). Jakarta Pusat.
- Suherman, Ayi. (2014). *Statistik Pendidikan Jasmani*. Program
- Studi PGSD Pendidikan Jasmani. Universitas Pendidikan Indonesia. Kampus Sumedang. Bahan Belajar Mandiri. (2014).