

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Antara Lompat Tangga Dengan *Skipping* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Studi *Quasi-eksperimen* Pada Atlet Pemula *Golden Black Swimming Club* Padang

Oleh: Ashabul Khairi

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan antara lompat tangga dengan *skipping* terhadap kemampuan renang 50 meter atlet pemula *Golden Black*. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu latihan lompat tangga (X1) latihan *skipping* (X2) dan kemampuan renang 50 meter (Y).

Jenis penelitian ini adalah *Quasi-eksperimen*. Populasi penelitian adalah atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang yang berjumlah 12 orang laki laki dan 2 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang dipakai untuk mengukur kemampuan renang 50 meter gaya dada adalah tes renang 50 meter gaya dada. Untuk hipotesis 1 dan 2 dengan analisis data dependen sampel t tes sedangkan tes hipotesis 3 independent sampel t tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) latihan lompat tangga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada, pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = n-1$ dimana $t_{hitung} (7,34) > t_{tabel} (2,015)$. 2) latihan *skipping* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada dimana $t_{hitung} (5,614) > t_{tabel}(2,015)$. 3) terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat tangga dengan *skipping* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada, dimana $t_{hitung} (3,445) > t_{tabel}(2,015)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tangga lebih efektif dari pada *skipping* terhadap peningkatan kemampuan renang 50 meter gaya dada.