

## ABSTRAK

**Deri Aftika. 2016. "Hubungan *Bench Dips* dan *Pull Up* Dengan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurang baiknya kemampuan renang gaya bebas mahasiswa renang dasar kepelatih FIK Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan *bench dips* dan *pull up* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang.

Disain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang yang mengikuti perkuliahan renang dasar kode seksi 201610870020, 201610870136, 201610870007 dan 201610870055 semester Juli-Desember 2016 yang berjumlah sebanyak 44 orang (33 putera dan 11 puteri). Sampel dipilih hanya putera saja yang sudah bisa berenang gaya bebas dan mampu berenang gaya bebas sejauh 50 meter, dimana sampel berjumlah 22 orang mahasiswa dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel *bench dips* dilakukan tes kemampuan *bench dips*, untuk mengukur variabel *pull up* dilakukan tes kemampuan *pull up*, dan untuk mengukur variabel kemampuan renang 50 meter gaya bebas dilakukan pengukuran kecepatan renang gaya bebas nomor 50 meter. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *bench dips* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ( $t_h = 2,53 > t_t = 1,72$ ). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *pull up* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ( $t_h = 2,62 > t_t = 1,72$ ). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *bench dips* dan latihan *pull up* secara bersama-sama dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ( $F_h = 5,32 > F_t = 3,52$ ).