

## ABSTRAK

Aldo Darma Putra. 2017. “Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* dan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas”. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

“Rendahnya prestasi dan rendahnya Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang menjadi sebuah masalah dan diduga dipengaruhi oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh dan Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* dan *Push Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*), dengan rancangan *two groups pre test-post test*. Populasi Penelitian adalah atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 23 orang, terdiri dari atlet kelompok prestasi 16 orang (12 putera dan 4 puteri) dan kelompok lanjutan 7 orang (4 putera dan 3 puteri). Sampel penelitian adalah atlet putera kelompok prestasi sebanyak 12 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas maka dilakukan pengukuran kecepatan berenang gaya bebas nomor 50 meter dengan menggunakan alat *stopwatch*. Teknik analisis data menggunakan analisis komparasi dengan rumus Uji Beda *Mean* atau Uji *t*.

Hasil penelitian diperoleh: (1) Terdapat Pengaruh yang signifikan Modifikasi Latihan *Pull Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui  $t_h > t_t = 14,67 > 2,02$ ). Dari rata-rata kecepatan awal 42,18 detik menjadi 42,04 detik. (2) Terdapat Pengaruh yang signifikan Modifikasi Latihan *Push Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui  $t_h > t_t = 23,05 > 2,02$ ). Dari rata-rata kecepatan awal 43,50 detik menjadi 43,39 detik. (3) Terdapat Perbedaan Pengaruh yang signifikan Modifikasi Latihan *Pull Up* dan *Push Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui  $t_h > t_t = 3,03 > 2,02$ ), dengan selisih perbedaan rata-rata waktu sebesar 0,03 detik.

**Kata Kunci:** Modifikasi Latihan, *Pull Up* dan *Push Up*, Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas