

ABSTRAK

Miftah Aulia. 2019. "Pengaruh latihan *Band Swim* dan *Push-Up* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang pemula tirta kaluang padangö.

Permasalahan yang utama ketika penulis melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih tirta kaluang padang adalah kekuatan dan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula masih rendah, dibuktikan dengan terlihatnya tarikan lengan belum maksimal, sehingga mengakibatkan tidak tercapainya target yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan *Band Swim* dan *Push-Up* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang pemula tirta kaluang padang.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan (*the one Group pre test-post test Desain*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang pemula tirta kaluang padang berjumlah 15 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang yaitu 4 orang putra dan 6 orang putri atlet renang pemula tirta kaluang padang yang diambil dengan teknik *purposive sample*. Instrumen untuk mengukur penelitian ini dengan cara kekuatan otot lengan (*Push-Up*) dan kecepatan renang gaya dada 50 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal berikut. *Pertama*, Penggunaan metode latihan dapat diterapkan dalam latihan. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dimana hasil dari analisis uji hipotesis $t_{hitung} = 10,46$ untuk putra yang melakukan test kekuatan otot lengan (*Push Up*) untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 3,18. Dan untuk putri yang melakukan test kekuatan otot lengan (*Push Up*) $t_{hitung} = 6$ untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 2,57. Dan untuk kecepatan renang 50 meter gaya dada putra diperoleh $t_{hitung} = 3,33$, untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 3,18, dan untuk putri yang melakukan test kecepatan renang 50 meter gaya dada $t_{hitung} = 8,76$ untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 2,57. Pada jumlah sampel 10 orang yaitu 6 orang putri dan 4 orang putra, jadi disimpulkan. Terdapat pengaruh latihan *Band Swim* dan *Push Up* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang pemula tirta kaluang padang.

Kata Kunci: *Band Swim, Push-Up, kekuatan otot lengan, kecepatan renang 50 meter gaya dada*