

ABSTRAK

Aan Irawan .(2013). Pengaruh latihan Kondisi Fisik Melalui *Pliometrik* dan *Push Up* terhadap kecepatan renang 50 m gaya dada (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kepelatihan Olahraga UNP). Skripsi FIK UNP.

Rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa jurusan kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang merupakan masalah utama penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Pliometrik* dan *Push Up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga yang mengambil matakuliah renang Pendalaman pada semester Juli-Desember 2012 yang berjumlah 21 orang yang terdiri dari 17 orang putera dan 4 orang puteri. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu mahasiswa putera saja yang berjumlah 17 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kecepatan renang 50 meter gaya dada, kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Pliometrik* dan *Push Up* dan tes akhir kecepatan renang 50 meter gaya dada. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *Pliometrik* dan latihan *Push Up* yang signifikan terhadap kecepatan 50 meter gaya dada, dari rata-rata kecepatan awal 53,90 detik menjadi 51,44 detik ($t_{hitung} = 6,58 > t_{tabel} = 2,12$).