

ABSTRAK

Syafrianto : Pengaruh Latihan *Push Up* Dan *Pull Up* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang). Skripsi. FIK UNP

Masalah utama penelitian dan yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian adalah rendahnya kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan pengaruh latihan *push up* (X_1) dengan latihan *pull up* (X_2) terhadap peningkatan kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa renang spesialisasi semester Juli-Desember 2012 yang berjumlah 17 orang (16 putera dan 1 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni mahasiswa putera saja yang berjumlah 16 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu, perlakuan (latihan *push up* dan latihan *pull up*) dan tes akhir kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil; (1) Terdapat pengaruh latihan *push up* yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter, dari rata-rata 72,50 detik menjadi 62,25 detik ($t_{hitung} = 2,56 > t_{tabel} = 2,36$). (2) Terdapat pengaruh latihan *pull up* yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter, dari rata-rata 75,38 detik menjadi 54,50 detik ($t_{hitung} = 3,53 > t_{tabel} = 2,36$). (3) Latihan *pull up* lebih besar pengaruhnya untuk meningkatkan kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter dibandingkan dengan latihan *push up*, dengan perbedaan rata-rata 54,50 detik dengan 62,25 detik ($t_{hitung} = 3,06 > t_{tabel} = 2,36$).