

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA ATLET
SEARIA *AQUATIC* PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**SUCI IMAN SARI
NIM 19087144**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Suci Iman Sari

Nim : 19087144

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

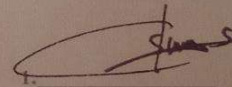
Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap
Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada
Atlet Searia *Aquatic* Padang

Padang, Agustus 2023

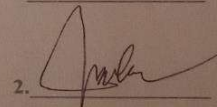
Nama

Tanda Tangan

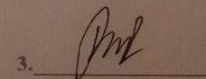
1. Ketua : Sari Mariati S.Si.,M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd

2. 

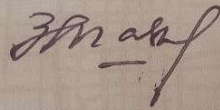
3. Anggota : Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd

3. 

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan
Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Searia *Aquatic*
Padang
Nama : Suci Iman Sari
NIM : 19087144
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

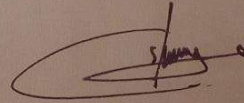
Mengetahui
Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP. 19631104 198703 1002

Padang, Agustus 2023

Dosen Pembimbing



Sari Mariati, S.Si, M.Pd
NIP. 198403162015042002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



NIM.19087144

ABSTRAK

Suci Iman Sari.2023."Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Olahraga renang merupakan aktifitas fisik yang dilakukan di dalam air. Peneliti melakukan penelitian pada olahraga renang tentang pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet Searia Aquatic Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang Searia Aquatic Padang.

Jenis penelitian ini eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan pre-eksperimen *design*. Sampel adalah 12 atlet putera renang Searia *Aquatic* Padang. Instrumen dalam penelitian ini kecepatan renang 50 meter gaya dada. Teknik analisis data menggunakan *one group pre test* dan *post test*.

Hasil penelitian terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada diperoleh bahwa $t_{hitung} 15,272 > t_{tabel} 1,782$, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* = 56,57 dan nilai rata-rata *post test* = 55,16, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai nilai rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan kecepatan renang sebesar = 1,41. Disarankan kepada pelatih renang di Kota Padang untuk memberikan latihan memberikan latihan *plyometrics* seperti *knee tuck jump*, *squad jump*, *jump lunges* dan *lateral jump* sesuai dengan kebutuhan agar bisa meningkatkan teknik yang baik pada prestasi para atlet renang.

Kata Kunci: Teknik *plyometrics*: Renang, Gaya Dada.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Searia *Aquatic* Padang”**. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada sosok dua orang hebat dalam hidup penulis, Ayahanda Madis dan Ibunda Elwis. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga penulis bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasehat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan. Skripsi ini adalah persembahan kecil penulis untuk kedua orangtua penulis. Ketika dunia menutup pintunya, ayah dan ibulah yang membuka lengannya dan ketika orang-orang menutup telinga, mereka lah yang membuka hati untuk senantiasa sabar dalam menghadapi masalah apapun itu. Terimakasih ayah ibu karena selalu ada untuk penulis.
2. Ibuk Sari Mariati S. Si., M. Pd. Pembimbing yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Ishak Aziz, M. Pd dan Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd. Penguji yang telah memberikan banyak kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih
baik lagi
4. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd., Ph. D Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
6. Bapak Dr. Donie, S. Pd., M. Pd. Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Dr. Roma Irawan, S. Pd., M. Pd. Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

8. Kepada seseorang yang memiliki NIM **A1D19105** yang telah menjadi sosok rumah dan menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, semangat, pikiran, materi maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi penulis. Semoga kedepannya dapat memperbaiki apa-apa yang dirasa kurang dan ditambahkan apa-apa yang dirasa diperlukan. Tetaplah rendah hati kepada siapapun dan janganlah mudah merasa puas terhadap sesuatu.
9. Kepada tim sukses yaitu teman-teman sesama jurusan maupun beda jurusan angkatan 2019 Universitas Negeri Padang khususnya Sindy Aulia G, Rini Ardianti, Sarah Syafia A, Aisyah Hariyani dan Ova Oktarita. Waktu adalah hal paling berharga dalam hidup kita dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terimakasih. Terimakasih atas keterlibatan dan waktunya. Terkadang, ketika penulis kehilangan kepercayaan pada diri sendiri, kalian disini untuk percaya pada penulis. Dan terkadang, ketika semuanya tampak salah, kalian tampak dekat dan memperbaiki semuanya.
10. Terimakasih penulis ucapkan kepada pihak yang telah membuat webtoon, film, drakor (TVN, JTBC, KBS dan NETFLIX), kpop (TWICE, RED VELVET dan AESPA) dan anime pada kehidupan penulis yang terlalu biasa dan hambar ini menjadi berwarna. Terimakasih sudah mengisi waktu kehabutan penulis selama menyelesaikan skripsi ini.

11. Dan terakhir terimakasih untuk diri sendiri yang telah mampu dan bertahan sampai sejauh ini. Jadilah obat untuk dirimu sendiri, jangan jadi obat untuk orang lain dan jangan pula minta orang lain jadi obatmu. Jangan sampai kamu banyak mengeluh dengan semua ujian yang membuatmu gelisah ok! tetap *strong women, stay cool* dan semangat! semangat!

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Renang Gaya Dada (Breastsroke.....	8
2. Hakekat Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada.....	12
3. Hakekat Latihan.....	18
4. Hakekat Daya Ledak.....	22
5. Hakekat Latihan Daya Ledak Otot	27
6. Latihan Plyometrics	29
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	41
D. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian.....	44

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
C. Defenisi Operasional	45
D. Populasi dan Sampel	46
1. Populalsi.....	46
2. Sampel.....	46
E. Jenis dan Sumber data Penelitian.....	47
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	47
G. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskriptif Data Penelitian	51
B. Uji Persyaratan Analisis	53
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan	55
E. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN DARAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Knee tuck jump</i>	35
Gambar 2. <i>Squad jump</i>	36
Gambar 3. <i>Jump Lunges</i>	37
Gambar 4. <i>Lateral Jump</i>	39
Gambar 5. Kerangka Konseptual.....	43

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	46
2. Distribusi Hasil Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada	51
3. Distribusi Hasil Data <i>Post Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.....	52
4. Uji Normalitas Data	54
5. Uji <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Perkumpulan Renang Searia Aquatic Padang	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan produktivitas kerja. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan yaitu Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI), Pekan Olahraga Provinsi (POPPOV), maupun Pekan Olahraga Nasional (PON) dan juga perlombaan renang yang diadakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang tujuannya untuk membina dan mempersiapkan olahragawan berprestasi pada tingkat nasional maupun internasional sejak usia sekolah.

Renang adalah suatu aktivitas didalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat satu ketempat yang lain. Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasi gerakan lengan, tungkai dan pernafasan. Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di dalam air atau kolam renang dengan ukuran standar internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalam rata-rata 3 meter.

Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, latihan

haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai. Sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang Undang (UU) Keolahragaan No 11 Tahun (2022) tentang Keolahragaan yaitu : Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terinteraksi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya.

Pada saat sekarang ini olahraga renang banyak diminati oleh banyak orang baik itu anak-anak, dewasa, maupun lansia. Olahraga renang selain untuk diperlombakan gunanya juga tidak lain adalah untuk kesehatan tubuh, yang mana dengan berenang dapat mencegah tubuh dari serangan penyakit, membuat tubuh menjadi bugar dan tenang bahkan dengan berenang kecemasan dan stress juga dapat hilang dan berkurang.

Olahraga renang sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan untuk meraih prestasi yang memuaskan. Sehingga komponen fisik atlet harus diperhatikan dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, latihan juga harus berpedoman pada teori-teori dan prinsip-prinsip latihan tertentu. Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada cabang olahraga renang gaya dada adalah kecepatan.

Olahraga renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Teknik renang merupakan syarat penting yang harus dikuasai oleh seseorang khususnya renang gaya dada. Renang gaya dada merupakan bentuk olahraga

air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi.

Dalam renang khususnya pada gaya dada memiliki beberapa teknik dasar yaitu pernafasan, meluncur, mengapung, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, *start*, pembalikan dan *finish*. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap teknik dasar tersebut perlu dikoordinasikan dengan baik. Koordinasi yang dimaksud disini adalah penggabungan beberapa teknik dasar yang dirangkai jadi satu bentuk latihan. Latihan koordinasi renang ini dapat dilakukan dengan banyak bentuk variasi latihan, misalnya dengan menggunakan alat, tanpa alat, secara berpasangan dan sebagainya.

Seorang atlet hendaknya menguasai teknik gerakan tangan dan teknik gerakan kaki untuk melakukan tarikan dan dorongan pada saat berenang, kemudian melakukan koordinasi gerak yang tepat serta menguasai teknik pernafasan saat berenang terutama terhadap renang gaya dada, selain itu juga ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, daya lentur, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, ketetapan, dan reaksi.

Berdasarkan observasi di lapangan yang peneliti lakukan pada saat melaksanakan praktek melatih pada bulan Februari sampai Juli 2022, dalam melakukan praktek melatih dibutuhkan tempat yang tepat untuk pencapaian proses pembelajaran melatih. Salah satu tempat yang baik untuk melakukan praktek melatih yaitu di salah satu klub renang yang ada di Sumatera Barat,

khususnya Padang. Di Kota Padang terdapat banyak klub renang salah satunya klub renang yang bernama Searia *Aquatic* Padang.

Perkumpulan renang Searia *Aquatic* Padang merupakan salah satu perkumpulan renang yang memiliki atlet prestasi. Prestasi terbaik pada akhir ini yang telah dicapai oleh atlet Perkumpulan Renang Searia *Aquatic* adalah Pertandingan Riau Open Championship tingkat nasional tahun 2022 adalah mendapat 1 emas pada gaya dada, 2 perunggu pada gaya punggung, 1 perak pada gaya dada kelompok umur 4 dan 5, dan pada Pertandingan Riau *Aquatic* tingkat nasional mendapatkan 2 emas pada 50 meter gaya bebas, 3 emas pada 50 meter gaya dada, 1 perunggu, 1 perak pada gaya punggung pada kelompok umur 5 dan 6 tahun.

Pada saat melaksanakan praktek melatih, peneliti melihat beberapa kendala di lapangan. Kendala tersebut seperti ditemukan masih lemahnya kekuatan tungkai kaki saat melakukan renang gaya dada atlet Searia *Aquatic* saat latihan, sehingga *power* atau tekanan untuk meluncur menjadi kurang maksimal dan akibatnya kecepatan renang jadi terhambat.

Berdasarkan kendala yang ditemui pada atlet Searia *Aquatic* Padang tersebut, maka perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab terhambatnya kecepatan berenang terkhusus renang gaya dada pada atlet Searia *Aquatic* Kota Padang. Oleh karenanya peneliti tertarik melakukan penelitian secara mendalam, pentingnya didapat data dan informasi yang akurat serta untuk dapat dicarikan solusi atau jalan

pemecahan masalahnya salah satunya menerapkan latihan *plyometric* dalam pelaksanaan proses latihan.

Plyometrics adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan yang merupakan perwujudan dari daya ledak. Latihan *plyometric* digunakan untuk meningkatkan daya ledak terutama daya ledak otot tungkai. *Plyometric* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat.

Plyometrics adalah latihan atau ulangan yang bertujuan untuk menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Bentuk latihan ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat dan loncat yang berulang-ulang. Konsep latihan *plyometric* dilaksanakan berdasarkan tiga kelompok otot (latihan untuk anggota gerak bagian atas, bawah dan batang tubuh) secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama. Dan oleh karena itu performa renang tidak hanya dapat ditingkatkan dengan pelatihan khusus olahraga dalam air bisa juga melalui latihan ditempat kering atau daratan misalnya latihan lompatan atau *plyometrics*.

Latihan *plyometrics* sangat efektif dengan keuntungan membutuhkan penggunaan ruang fisik, waktu dan peralatan untuk menyelesaikan sesi latihan. Tujuan latihan *plyometrics* yaitu membantu para atlet untuk dapat

mengembangkan daya ledak yang sangat dibutuhkan hampir disemua cabang olahraga.

Ada beberapa bentuk latihan *plyometrics*, antara lain yaitu *knee tuck jump*, *squad jump*, *jump lunges* dan *lateral jump* yang divariasikan. Tujuan dari pemberian latihan ini adalah untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan diharapkan mampu meningkatkan kecepatan renang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam cabang olahraga renang di Searia Aquatic Padang, dan maka dari itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet renang Searia Aquatic Padang.
2. Teknik atlet renang Searia Aquatic Padang.
3. Taktik atlet renang Searia Aquatic Padang.
4. Mental atlet renang Searia Aquatic Padang.
5. Latihan *plyometrics* renang Searia Aquatic Padang.
6. Keunggulan renang 50 meter gaya dada atlet Searia Aquatic Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada dan juga keterbatasan peneliti yang ada penelitian ini lebih berfokus pada latihan *plyometrics* dan kecepatan renang gaya dada atlet Searia Aquatic Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet Searia Aquatic Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang Searia Aquatic Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Sebagai acuan bagi pelatih, pembina dan guru guru olahraga yang akan mengajar renang.
2. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perputakaan jurusan kepelatihan olahraga FIK dan perputakaan pusat UNP.
3. Pengurus Klub renang Searia Aquatic Padang, sebagai bahan evaluasi program dalam kepengurusan atlet renang Searia Aquatic Padang kedepannya.
4. Penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.