

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN PRESTASI RENANG GAYA KUPU-KUPU 100 METER**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang)

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



**RASQI MAHEZAL
NIM. 2011/1107281**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

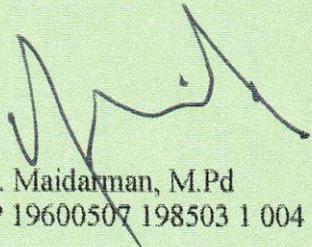
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Push UP* dan *Squat jump* Terhadap Peningkatan Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter
Nama : Rasqi Mahezal
NIM : 1107281 / 2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

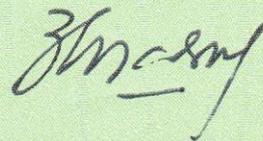
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Drs. Maidaqman, M.Pd
NIP 19600507 198503 1 004

Pembimbing II,



Drs. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP 19631104 198703 1 002

Diketahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rasqi Mahezal
NIM : 1107281/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Prestasi
Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter**

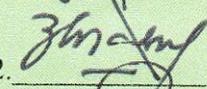
Padang, Januari 2016

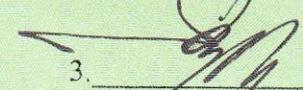
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Masrun, M.Kes.,AIFO
3. Anggota : Dr. Umar, MS.,AIFO
4. Anggota : Dr. Donie, S.Pd.,M.Pd
5. Anggota : Ronni Yenes, S.Pd.,M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Dan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter ”, 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 tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
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 berlaku.

Padang, Januari 2016
Yang membuat pernyataan



RASQI MAHEZAL
BP/NIM: 2011/1107281

ABSTRAK

Rasqi Mahezal. 2015. Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang)

Rendahnya prestasi atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang, khususnya pada nomor 100 meter gaya kupu-kupu merupakan latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan *squat jump* (perlakuan) terhadap peningkatan prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 34 orang, terdiri dari kelompok prestasi (7 putra dan 2 putri) dan kelompok pemula (9 putra dan 16 putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni atlet putra kelompok prestasi yang berjumlah 7 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dan tes akhir kecepatan renang gaya kupu-kupu 100 meter sampel. Analisis data 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; terdapat pengaruh latihan *push up* dan *squat jump* secara signifikan terhadap peningkatan prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter, dari rata-rata perolehan waktu 105,12 detik berubah menjadi 92,59 detik ($t_h = 6,25 > t_t = 1,94$).

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari masih terdapat kekurangan serta kelemahan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Selama pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Masrun, M.Kes.,AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS.,AIFO, bapak Dr. Donie, S.Pd.,M.Pd, dan bapak Ronni Yenes, S.Pd.,M.Pd selaku dosen tim penguji yang telah meluangkan waktu, memberi saran, masukan dan solusi demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Umar, MS.,AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua (ayah dan ibu) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Renang Gaya Kupu-Kupu	9
2. Latihan Fisik	24
3. Latihan <i>Push Up</i>	33
4. Latihan <i>Squat Jump</i>	40
B. Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Konseptual	45
D. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	47
B. Definisi Operasional.....	48
C. Populasi dan sampel	50
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	51
E. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	55
1. Data Awal Prestasi Renang Gaya Kupu-kupu 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.	55
2. Data Akhir Prestasi Renang Gaya Kupu-kupu 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis	59
C. Pengujian Hipotesis	60
D. Pembahasan.....	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	64
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perolehan medali pada PORPROV XIII atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang nomor gaya kupu-kupu	3
2. Populasi Penelitian	50
3. Distribusi Frekuensi Data Awal Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.....	55
4. Distribusi Frekuensi Data Akhir Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.....	57
5. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Data Dengan Uji <i>Liliefors</i>	59
6. Rangkuman hasil uji beda <i>mean</i> (uji t).	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Posisi Tubuh.....	13
2. Gerakan Kaki Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu	15
3. Gerakan Tangan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu	17
4. Pernafasan Gaya Kupu-Kupu.....	20
5. Rangkaian (koordinasi) Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu.	22
6. Peningkatan/Penambahan Beban Latihan	32
7. Otot Lengan Manusia	35
8. <i>Push up</i> dengan posisi tubuh datar.....	38
9. <i>Push up</i> dengan posisi tangan lebih tinggi dari pada kaki	38
10. <i>Push up</i> dengan posisi kaki lebih tinggi dari pada tangan	39
11. Gerakan <i>squat jump</i>	41
12. Otot-otot tungkai manusia.....	43
13. Kerangka Konseptual, pengaruh latihan <i>push up</i> dan <i>squat jump</i> terhadap peningkatan prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter.	46
14. Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	47
15. Histogram Data Awal Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.	56
16. Histogram Batang Data Akhir Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Program latihan.....	68
2. Tabel. Data Awal (Sebelum Diberi Perlakuan) Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.....	76
3. Tabel. Data Akhir (Sesudah Diberi Perlakuan) Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.....	77
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Awal (Sebelum Diberi Perlakuan) Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.	78
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Akhir (Sesudah Diberi Perlakuan) Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 100 meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.	79
6. Tabel. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	80
7. Tabel. Rangkuman Hasil Analisis Uji Beda <i>Mean</i> (uji t)	81
8. Tabel. Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi t	82
9. Dokumentasi	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Dalam kehidupan masyarakat luas, cabang olahraga renang diminati atas berbagai dasar, antara lain: sebagai rekreasi, pendidikan, dan sebagai olahraga prestasi. Sebagai olahraga rekreasi dapat kita lihat begitu ramainya kolam renang ditiap-tiap daerah pada hari-hari libur atau pada waktu tertentu. Sebagai pendidikan, cabang olahraga renang dituangkan dalam mata pelajaran penjasorkes di sekolah-sekolah (SD, SMP, SMA) sederajat. Begitu juga dengan olahraga prestasi, cabang olahraga renang dijadikan sebagai sarana bagi putra dan putri Indonesia untuk membentuk dan mengembangkan potensinya agar meraih prestasi melalui perkumpulan-perkumpulan renang atau klub renang yang berada di lingkungannya.

Tirta Kaluang Padang merupakan salah satu perkumpulan renang yang masih aktif di Kota Padang Sumatera Barat. Pusat latihan perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang berada di stadion kolam renang Teratai Padang. Perkumpulan tersebut memiliki andil untuk melahirkan atlet-atlet prestasi Kota Padang pada cabang olahraga renang. Dalam upaya membina dan meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga renang, pada dasarnya perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang telah menunjukkan sikap pro aktif ikut membantu pemerintah guna mengangkat harkat dan martabat masyarakat Kota Padang dan bahkan bangsa Indonesia. Undang-undang RI nomor 3 tahun

2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 33 ayat 1 dalam KONI Pusat (2014:212) “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi olahragawan untuk mencapai prestasi puncaknya. Keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi puncaknya tidak hanya mengangkat harkat dan martabat diri dan keluarganya semata. Namun hal tersebut dapat pula mengangkat harkat dan martabat kelompok (klub), daerah, bangsa dan bahkan Negaranya.

Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat maksimal, perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang membekali para atlet dengan berbagai keterampilan teknik renang. Teknik-teknik renang tersebut antara lain adalah gaya kupu-kupu, gaya bebas, gaya dada dan gaya punggung. Diantara beberapa teknik tersebut, teknik renang gaya kupu-kupu merupakan teknik renang yang indah untuk dilihat oleh banyak orang. Keindahan teknik renang gaya kupu-kupu terlihat dari lenturnya gerakan pinggang dan kaki perenang menyerupai gerakan ekor ikan lumba-lumba dan gerakan tangan yang menyerupai kupu-kupu yang sedang terbang. Sehingga hal ini menjadi daya tarik tersendiri bagi gaya kupu-kupu dimata pencinta olahraga renang. Dalam perlombaan renang, terdapat berbagai nomor perlombaan teknik renang gaya kupu-kupu, antara lain adalah: no. 50 meter, no. 100 meter dan nomor 200 meter (putera dan puteri). Berdasarkan hal tersebut maka pada setiap

perlombaan renang terdapat 18 medali (6 emas, 6 perak dan 6 perunggu) yang diperebutkan oleh para atlet untuk gaya kupu-kupu itu sendiri.

Sebagai perkumpulan renang yang sudah lama berdiri, prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang untuk nomor gaya kupu-kupu belum mencapai tingkat yang gemilang. Hal ini dapat kita lihat berdasarkan hasil PORPROV XIII Sumatera Barat yang telah usai diselenggarakan di Kabupaten Darmasraya. Hasil perolehan medali pada nomor gaya kupu-kupu atlet tersebut pada PORPROV XIII dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Perolehan medali pada PORPROV XIII atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang nomor gaya kupu-kupu.

No	Nama	Prestasi Gaya Kupu-Kupu		
		Emas	Perak	Perunggu
1	Zaim Albahri	-	-	-
2	Rafi	-	-	-
3	Fikri	-	-	-
4	Farhan	-	-	-
5	Anandito	-	-	-
6	Riyan	-	-	-
7	Habib	-	-	-
8	Sakinah Lintang	-	50, 100 dan 200 meter	-
9	Ayu Kurnia Oktarizi	-	-	-

Sumber: Drs. Zirfan Effendi (Pelatih PR Tirta Kaluang Padang)

Berdasarkan tabel tersebut, dari 8 orang atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang yang berkompetisi pada *event* PORPROV XIII di Dharmasraya, hanya satu orang yang berhasil memperoleh 3 medali perak atas nama Sakinah Lintang perwakilan kota Padang. Berdasarkan data tersebut, maka dapat dipahami bahwa prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang untuk gaya kupu-kupu masih rendah. Melihat frekuensi latihan perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang empat kali dalam seminggu, maka hal ini masih sangat jauh dari harapan yang semestinya. Seharusnya atlet

perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang dapat meraih prestasi yang gemilang pada nomor-nomor meter gaya kupu-kupu, terlebih pada nomor 100 meter putra. Dari hasil PORPROV XIII tersebut tidak satu orangpun atlet putra perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang yang dapat meraih medali, baik perunggu, perak apalagi emas. Mengingat rendahnya prestasi atlet putra perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang pada nomor gaya kupu-kupu dan khususnya nomor 100 meter, maka hal ini menjadi tantangan besar bagi pelatih perkumpulan renang tersebut. Pelatih mesti dapat mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet putra pada nomor 100 meter gaya kupu-kupu. Dengan demikian dapat dilakukan berbagai daya dan upaya untuk meningkatkan prestasi atlet pada nomor tersebut.

Keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi puncaknya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dimana faktor-faktor tersebut sangat erat kaitannya dan berpengaruh secara langsung terhadap pencapaian prestasi atlet. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Syafruddin (2011:81) menyatakan:

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya...kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa pencapaian prestasi seorang atlet renang gaya kupu-kupu 100 meter dipengaruhi oleh

faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan kondisi fisik atlet, penguasaan teknik renang yang baik, dan kematangan mental. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud antara lain; seperti kualitas pelatih, asupan gizi atlet yang seimbang, kelengkapan sarana dan prasarana latihan dan lain sebagainya. Apabila kedua faktor tersebut dimiliki oleh atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang, maka atlet tersebut dapat meraih prestasi puncak pada nomor gaya kupu-kupu 100 meter.

Dari beberapa faktor tersebut, kuat dugaan peneliti bahwa faktor penyebab rendahnya prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter disebabkan oleh kondisi fisik atlet yang tidak prima. Lebih kusus, kondisi fisik yang peneliti maksud adalah kondisi otot-otot lengan dan otot-otot tungkai perenang atau atlet. Jika diperhatikan pada saat aktivitas renang gaya kupu-kupu 100 meter berlangsung, maka akan terlihat gerakan lengan dan tungkai perenang yang bergerak secara *kontinyu*. Perenang atau atlet menggerakkan lengan dan tungkainya secara *kontinyu* hingga mencapai *finish*. Apabila atlet tidak dapat mempertahankan frekuensi dan kualitas gerakan lengan dan tungkainya, maka atlet tersebut sulit untuk mengungguli perenang atau atlet lainnya. Ketidakmampuan atlet untuk mempertahankan frekuensi dan kualitas gerakan lengan dan tungkai pada saat berenang gaya kupu-kupu 100 meter diduga disebabkan oleh kondisi fisik otot-otot lengan dan tungkai yang tidak prima. Dengan demikian atlet sangat sulit untuk memperoleh waktu terbaiknya dan mengungguli lawan-lawannya dalam perlombaan renang gaya kupu-kupu 100 meter.

Menyadari hal tersebut, maka pelatih perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang mesti dapat melatih kondisi fisik atlet secara intensif. Sebab peranan kondisi fisik sangat menentukan suatu aktivitas fisik. Lebih khusus kondisi fisik yang dimaksud adalah kondisi fisik otot-otot lengan dan otot-otot tungkai. Sebab otot-otot lengan dan tungkai menjadi motor penggerak utama dalam aktivitas renang, tak terkecuali renang gaya kupu-kupu 100 meter. Untuk melatih kondisi otot-otot lengan dan tungkai maka dapat dilakukan melalui berbagai bentuk latihan, dengan tujuan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 100 meter.

Bentuk latihan dari kondisi fisik yang diduga dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 100 meter adalah *push up* dan *squat jump*. Latihan *push up* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk membentuk maupun meningkatkan kondisi otot-otot lengan. Dengan latihan tersebut otot-otot lengan akan mengalami perubahan secara fisiologi dan anatomi yang dibutuhkan dalam aktivitas gerakan lengan gaya kupu-kupu. Sementara itu, latihan *squat jump* bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan kondisi otot-otot tungkai. Dengan latihan tersebut otot-otot tungkai akan mengalami perubahan secara fisiologi dan anatomi yang dibutuhkan aktivitas gerakan tungkai gaya kupu-kupu.

Rendahnya prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang pada renang gaya kupu-kupu nomor 100 meter dikarenakan oleh ketidakmampuan atlet tersebut untuk memperoleh waktu tercepat. Sehingga atlet-atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang sulit untuk menorehkan prestasinya pada renang gaya kupu-kupu nomor 100 meter. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah perlakuan atau eksperimen guna

mengatasi masalah tersebut. Eksperimen yang dimaksud adalah memberikan latihan fisik melalui *push up* dan *squat jump* kepada atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 100 meter melalui sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka terdapat berbagai faktor penyebab rendahnya prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang. Adapun faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Latihan *push up* dan *squat jump* dapat mempengaruhi prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.
2. Penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu dapat mempengaruhi prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.
3. Kematangan mental merupakan dapat mempengaruhi prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.
4. Asupan gizi atlet dapat mempengaruhi prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.
5. Kelengkapan sarana dan prasarana latihan dapat mempengaruhi prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.
6. Dukungan orang tua dapat mempengaruhi prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang mempengaruhi prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang. Maka penelitian ini dibatasi pada bentuk latihan *push up* dan *squat jump* sebagai variabel bebas dan prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah; apakah terdapat pengaruh latihan *push up* dan *squat jump* terhadap peningkatan prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter ?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan *squat jump* terhadap peningkatan prestasi renang gaya kupu-kupu 100 meter.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat berjalan dan selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih renang Tirta Kaluang Padang sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 100 meter.
3. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 100 meter.