

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA DADA 100 METER**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi)

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



ILHAM DHANI

1103002/2011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan
Renang Gaya Dada 100 Meter (Studi Eksperimen Pada
Atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi)

Nama : Ilham Dhani

Nim : 1103002/2011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

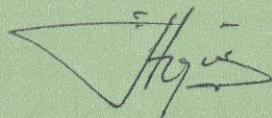
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

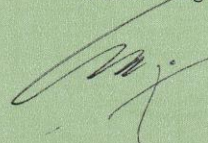
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Argantos, M.Pd
NIP.19600527 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

Menyetujui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP : 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Dhani

NIM : 1103002/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Tenguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 100 METER

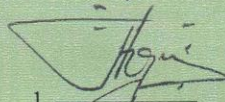
(Studi Eksperimen Pada Atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi)

Padang, Agustus 2015

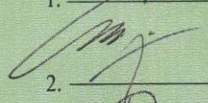
Tim Penguji

Tanda Tangan

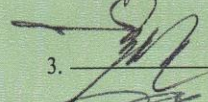
1. Ketua : Dr. Argantos, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Drs. M. Ridwan, M.Pd

2. 

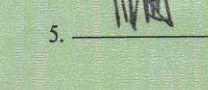
3. Anggota : Dr. Umar, MS, AIFO

3. 

4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

4. 

5. Anggota : Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Tiada kata kata yang indah selain bersyukur atas rahmat
n karuniamu ya allah, berkat engkaulah hambamu bisa
menyelesaikan misi sarjana pendidikan di fakultas ilmu
keolahragaan universitas negeri padang*

*yaa allah... aku mohon petunjukmu kepada hambamu ini...
mau kemanakah kaki ini akan melangkah...karena hanya
padamu tempat ku berdoa n mengadu....*

*aku sadar kalau aku tidak akan bisa seperti ini tanpa
kebesaranmu ya allah*

*Yang paling Teristimewa buat ayah dan ibuku yang slalu
memberikan doa, motivasi baik moral, material, kasih
sayang Akhirnya anak apak amak nan paling ciariang
wisuds juo*

*semua pengorbanan mama dak akan pernah dilupakan dan
disia2kan, karena semua untuk ayah dan ibu*

(you're my inspiration)

Makasih banyak ayah dan ibu

To my family :

*My brother Jeni Arfi, S.Pd yang sebentar lagi akan menikah
karena tidur udah pendingin n Wahyu Gustian nan cantiak
tarandok nan boleang. Mokasih banyak eo*

*Biarpun jauh sempatkanlah untuk kita selalu berkumpul
berkomunikasi untuk kebaikan keluarga besar Arfi*

To friends

*Buat arif , pa'ul, dede, david, endi dan banyak lagi teman-
teman kepel Akhirnya kit wisuda,, ingat perjuangan kito
belum sampai disini msh byak misi kita (bunuh monster)
hahaha*

*Buat deded si leleaki pencemas yang tinggal menunggu
wisuda maret, buat erik riki semoga sukses di karir TIENS,
tersangat sangat untuk sukri basigageh lah urus skripsi lai.*

To friends nak cabe-cabean bekate

*Kepada trio ubur-ubur, avi yang selalu dibayangi da bull olla
yang menjalani hubungan tanpa status dengan enda, n geni
yang cinta mati ka egi, n benni bos aua nan setia bana
mudah-mudahan langgeng jo i santi*

To para perwira kos putiah ateh gajah 7

*Letkol hamid yang inngin mengabdikan kepada bumi pertiwi,
Letda andre yang pagi siang malam yang selalu online
sambil mencebut janggut*

To mantanku susi na kabalaki jo bayu toro

*Makasih sus, yang telah memberi kasih sayang dan
pengorbanan sangkek dulu hahahahaha, maaf atas segala
kesalahan. capek wisuda yo sus jan lupo undang kalau lah
baralek*

*Semuanya ini ku persembahkan untuk kalian semua yang
mengisi hari - hari ku n pernah ada di kehidupanku, terima
kasihh yeww*

Kalian luar biasa



Ilham Dhani

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 100 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi)”, adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali 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 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, 06 Agustus 2015

Yang membuat pernyataan



Ilham Dhani

NIM 2011/1103002

ABSTRAK

Ilham Dhani (2015) : Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 100 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi).

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada Atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Mei sampai 16 Juni 2015 di Kolam Renang New Bantola Kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi yang berjumlah 17 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 12 orang atlet putra. Setelah dilakukan tes awal (*pre-test*) sampel dibagi menjadi dua kelompok, pembagian kelompok dilakukan melalui teknik *Ordinally Matching Pairing*, Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok A diberi perlakuan latihan pliometrik dan kelompok B (kelompok kontrol) tidak diberi perlakuan. Masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang. Dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali yang diberikan perlakuan 16 kali perlakuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah diperoleh $t_{hitung} (5,762) > t_{tabel} (2,015)$ dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhi, artinya penerapan latihan pliometrik dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 100 meter.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 100 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi).**

Dalam menyelesaikan skripsi ini tak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Syfrizar, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku pembimbing I dan yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Ronni Yenes S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Jonson selaku ketua PR New Bantola Kota Bukittinggi serta Bapak Mhd. Nasir selaku pelatih PR New Bantola Kota Bukittinggi yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
7. Atlit Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi membantu penelitian
8. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teristimewa kepada keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.

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

Padang, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Kecepatan Renang Gaya Dada.....	11
2. Latihan	17
3. Kecepatan.....	21
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	22
5. Latihan Pliometrik.....	24
B. Penelitian yang Relevan	30

C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	33
B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
E. Prosedur Penelitian	36
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Jenis Dan Sumber Data.....	39
H. Teknik Analisis Data	40

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian.....	41
B. Uji Persyaratan Analisis	44
a. Uji Normalitas	44
C. Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan	47
E. Keterbatasan Penelitian	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kerangka Konseptual	33
Tabel 2. Populasi penelitian	36
Tabel 3. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i>	42
Tabel 4. Distribusi frekwensi <i>Pre-Test</i>	43
Tabel 5. Distribusi frekwensi <i>Post Test</i>	44
Tabel 6. Uji Normalitas Data kelompok A (Latihan Pliometrik)	46
Tabel 7. Uji Normalitas Data kelompok B (Kelompok Kontrol)	46
Tabel 8. Uji-t <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> latihan Pliometrik.....	47
Tabel 9. Uji-t <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok kontrol.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap tubuh start renang.....	16
Gambar 2. Sikap tubuh teknik renang gaya dada.....	15
Gambar 3. Fase Tarikan Tangan	16
Gambar 4. Fase gerakan kaki.....	17
Gambar 5. Fase pernafasan dan koordinasi gerak.....	17
Gambar 6. Pembalikan renang	18
Gambar 7. Latihan Squat Jump.....	28
Gambar 8. Latihan Latihan jump to box	29
Gambar 9. Latihan Latihan Knee-Tuck Jump.....	30
Gambar 10. Latihan Latihan Double Leg Speed Hop.....	31
Gambar 11. Desain Penelitian.....	34
Gambar 12. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>).....	43
Gambar 13. Histogram Hasil Tes akhir (<i>Post-Test</i>).....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	52
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	70
Lampiran 3. Rangking Dari Yang Tertercepat (<i>Pre Test</i>)	71
Lampiran 4. Pembagian Kelompok Latihan	72
Lampiran 5. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Latihan Pliometrik	73
Lampiran 6. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol	74
Lampiran 7. Uji Normalitas <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan Pliometrik	75
Lampiran 8. Uji Normalitas <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	76
Lampiran 9. Uji-t Kelompok Latihan Pliometrik.....	77
Lampiran 10. Uji-t Kelompok Kontrol	78
Lampiran 11. Daftar nilai kritis L	79
Lampiran 12. Kurva normal dari 0 s/d Z	80
Lampiran 13. Nilai-nilai dalam distribusi t	81
Lampiran 14. Dokumentasi.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan zaman modern saat ini, manusia tidak terlepas dari olahraga, baik sebagai kebutuhan untuk kondisi fisik maupun sebagai arena adu prestasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani.

Pengembangan kegiatan olahraga adalah salah satu tujuan yang akan di capai dalam upaya pembinaan pengembangan olahraga yang ditujukan untuk peningkatan kualitas manusia seutuhnya. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kegiatan manusia, untuk membangun kehidupan yang lebih layak. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta memiliki kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga apada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan pembicaraan baik di negara berkembang maupun di negara maju. Indonesia sebagai Negara yang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi dalam setiap cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan ;

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta menyangkut harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI, 2007:4).

Dari kutipan diatas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia ,salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapatkan perhatian dan pembinaan adalah olahraga renang. Marta (2006:4) mengatakan bahwa:

Olahraga renang merupakan olahraga dengan aktifitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya. Cabang-cabang olahraga yang berada di bawah naungan PRSI diantaranya: 1. Cabang olahraga renang, 2. Cabang olahraga loncat indah, 3. Cabang olahraga polo air, 4. Cabang olahraga renang perairan terbuka.

Di Kota Bukittinggi, pembinaan olahraga renang cukup giat dilakukan. Pembinaan tersebut antara lain dilakukan di perkumpulan (klub) renang yang ada di kota Bukittinggi. Ini bertujuan untuk menjadikan atlet yang berprestasi yakni prestasi dalam olahraga renang. Pembinaan dan perkembangan olahraga renang perlu diupayakan secara optimal sebagai salah satu sistem pembinaan prestasi olahraga nasional.

Dengan demikian nantinya diharapkan perkumpulan renang (klub) mampu memberikan kontribusi maupun dukungan untuk melahirkan atlet renang, sehingga tercapainya tujuan latihan yang pada akhirnya dapat

mengharumkan nama kota Bukittinggi dalam kejuaran daerah, wilayah dan nasional.

Renang gaya dada merupakan salah satu teknik renang yang harus dikuasai oleh atlet renang di PR New Bantola, atlet harus mampu melakukan renang gaya dada dengan teknik yang baik, dengan waktu yang cepat karena renang gaya dada merupakan gaya yang dipertandingkan dalam ajang perlombaan renang.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang renang perlu didukung kemampuan fisik, teknik, taktik, strategi dan mental. Irawadi (2013:4) mengatakan “Kualitas kondisi fisik tidak hanya berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesanggupan mental”.

Dalam renang gaya dada banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat menghasilkan kecepatan renang dengan maksimal yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik/strategi, dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2011:54) yaitu “kemampuan seseorang/atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh 4 faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3), taktik, dan (4) mental (psikis)”. Oleh karena itu atlet harus menguasai empat komponen dasar tersebut untuk memperoleh prestasi, terutama kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pelatih, sebab kondisi fisik merupakan unsur /

kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih prestasi olahraga. Dengan kondisi fisik yang baik maka akan meningkatkan kecepatan renang gaya dada.

Salah satu unsur kondisi fisik yang ada dalam renang gaya dada yaitu daya ledak (*explosive power*), khususnya pada daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan sekali pada renang gaya dada 100 meter, peran gerakan kaki atau tungkai lebih besar pengaruhnya untuk menghasilkan kecepatan. Menurut Zimmerman (1983) dalam Irawadi (2013:96) “*Explosive Power* adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi”. Dengan Explosive Power yang baik maka kecepatan renang gaya dada akan maksimal.

Dalam renang gaya dada 100 meter daya ledak (*eksplosive power*) otot tungkai sangat dibutuhkan pada saat start renang gaya dada, yaitu pada saat kaki bertolak dari balok start ketika melakukan tolakan cepat yang berasal dari panggul, otot paha, dan pergelangan kaki sehingga menghasilkan daya dorong yang maksimal.

Daya ledak otot tungkai juga sangat dibutuhkan sekali pada saat melakukan tendangan (*beat*) kaki dalam air, karena pada saat kaki melakukan tendangan (*beat*) otot panggul, otot paha dan pergelangan kaki harus berkontraksi dengan kuat dan cepat, karena untuk menghasilkan kecepatan renang yang maksimal dibutuhkan kerja otot secara maksimal pada saat melakukan tendangan sehingga bisa memepersingkat waktu tempuh pada saat

renang gaya dada 100 meter. Daya ledak otot tungkai juga sangat dibutuhkan pada saat melakukan pembalikan renang gaya dada, karena saat pembalikan kaki bertolak dari dinding kolam secara kuat dan cepat, semakin cepat dan kuatnya tolakan maka semakin jauhnya luncuran kedepan sehingga bisa mempercepat jarak tempuh.

Dalam hal ini daya ledak otot tungkai yang digunakan perenang pada saat start renang gaya dada dan gerakan kaki pada saat melakukan tendangan (*beat*) kaki dalam air dibutuhkan karena bertindak sebagai tenaga penggerak maju dari belakang atau memberikan tenaga dorong dari belakang sehingga menghasilkan luncuran yang jauh kedepan dan memperpendek jarak tempuh atlet untuk berenang sampai ke finish pada saat melakukan renang gaya dada 100 meter.

Tingkat kebugaran jasmani sorang atlet juga mempengaruhi terhadap kecepatan renang gaya dada, karena renang gaya dada merupakan aktifitas pembebanan fisik. Menurut Sutarman (1975) dalam arsil (1999:9) bahwa “Kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan terhadap tubuh untuk melakukan aktifitas pemebebanan fisik”.

Motivasi yang berasal dari pelatih maupun dari atlet sangat berpengaruh dalam latihan, karena dengan adanya motivasi akan timbulnya semangat untuk melakukan suatu bentuk kegiatan latihan, agar tercapainya tujuan latihan dan tercapainya prestasi renang yang baik pada atlet. Jika tidak

adanya motivasi, usaha atau keinginan atlet untuk melakukan kegiatan tidak adamenyebabkan latihan tidak maksimal.

Peneliti melakukan observasi pada atlet Renang PR New Bantola Kota Bukittinggi pada tanggal 08 Maret 2015, dan melakukan wawancara dengan pelatih. PR Renang New Bantola ini dari dulunya program latihan dan jadwal latihan telah disusun dengan baik, disini terlihat dari hasil prestasi yang telah diperoleh oleh klub tersebut. Atlet Renang PR New Bantola ikut memperkuat kontingen daerah dari berbagai kejuaraan seperi kejuaraan POPDA, O2SN.

Namun pada saat sekarang ini kecepatan renang gaya dada 100 meter atlet masih terlihat kurang, berdasarkan data tes kecepatanya dan pada saat pertandingan O2SN se Kota Bukittinggi atlet renang PR New Bantola hanya mampu mendapatkan juara 2 dalam renang gaya dada 100 meter dan selisih waktunya jauh dengan peringkat pertama. Pada saat atlet melakukan latihan, peneliti melihat beberapa kelemahan saat atlet melakukan renang gaya dada 100, kelemahan tersebut antara lain:

1. Pada saat melakukan *start* renang gaya dada, lompatan atlet terlihat tidak jauh
2. Ketika melakukan renang gaya dada, tepatnya pada saat tendangan (*beat*) untuk luncuran maju ke depan, kurang mendapatkan tenaga dorongan dari kaki.

3. Pada saat berenang 100 meter yang dimulai dari balok *star*, saat meluncur ke depan dan melakukan renang gaya dada sampai finish atlet sering lambat, sehingga memakan waktu yang lama.
4. Pada saat atlet melakukan pembalikan terlihat tolakan kaki atlet dari dinding kolam tidak kuat, sehingga menyebabkan luncuranya tidak jauh.

Dari hasil observasi di atas, terlihat kurang jauhnya lompatan atlet pada saat *start* renang gaya dada, pada saat kaki menendang melakukan renang gaya dada dan pada saat pembalikan renang gaya dada 100 meter sehingga menyebabkan jarak tempuh lama, mungkin disebabkan oleh faktor diantaranya yang dominan dipengaruhi oleh kurangnya daya ledak otot tungkai pada atlet renang New Bantola. Karena daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada yang dimulai dari *start* dan melakukan gerakan kaki dalam air dan pembalikan.

Daya ledak otot tungkai dibutuhkan pada saat atlet melakukan *start* renang gaya dada, gerakan kaki menendang dalam air, dan pembalikan dalam renang gaya dada 100 meter. Untuk itu daya ledak otot tungkai harus dilatih untuk menghasilkan kecepatan dalam renang gaya dada, salah satu bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan daya ledak (*explosive power*) pada otot tungkai yaitu salah satunya melalui latihan Pliometrik.

Khusus mengenai latihan daya ledak otot tungkai dalam renang di perlukan metode khusus yang berbeda dengan latihan kondisi fisik yang lainnya. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan

efek kurang tepat. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Pada dasarnya latihan *pliometri* adalah gerakan dari rangsangan peregang otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan daya ledak otot. Daya ledak otot merupakan cermin peningkatan adaptasi fungsional *Neuromuscular*.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa penyebab lambatnya kecepatan renang gaya dada 100 meter disebabkan karena kurangnya daya ledak otot tungkai (*Explosive Power*). Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu dengan latihan Pliometrik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan Eksperimen di PR Renang New Bantola untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan renang gaya dada atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi.
2. Teknik mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi.

3. Metode latihan berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang New Bantola Kota Bukittinggi.
4. Program latihan berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet Renang New Bantola Kota Bukittinggi.
5. Kebugaran jasmani berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang New Bantola Kota Bukittinggi.
6. Peranan pelatih dalam latihan dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang New Bantola Kota Bukittinggi.
7. Motivasi atlet dalam latihan berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi.
8. Latihan pliometrik berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang New Bantola Kota Bukittinggi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 100 meter. Penelitian ini dibatasi pada latihan Pliometrik sebagai variabel bebas dan kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu ”Apakah latihan *Pliometrik* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang New Bantola Kota Bukittinggi?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan renang gaya dada 100 meter pada atlet renang PR New Bantola Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih renang New Bantola Kota Buikitnggi.
3. Sebagai masukan bagi atlet renang New Bantola Kota Buikitnggi.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.