

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP  
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA**

**(Studi Eksperimen Pada atlet PR Tirta Kaluang kota Padang )**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Jurusan Kepeleatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**DAVID PRATAMA  
1104663/2011**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

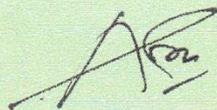
**Judul** : Pengaruh Metode Latihan *Pliometrik* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada (*Studi Eksperimen pada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang*)

**Nama** : David Pratama  
**NIM** : 1104663 / 2011  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

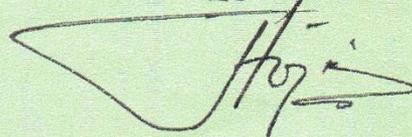
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



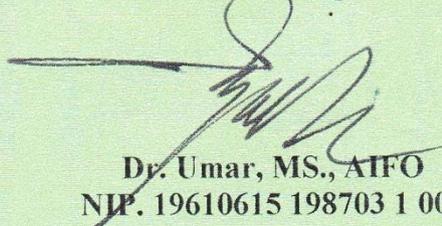
**Drs. Afrizal S, M.Pd**  
NIP. 19590616 198603 1 003

Pembimbing II,



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

Diketahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : David Pratama  
NIM : 1104663/2011

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

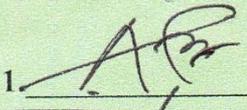
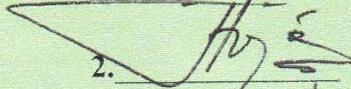
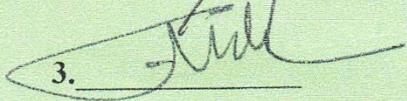
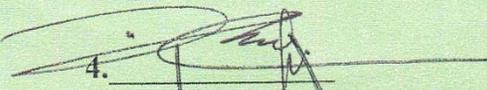
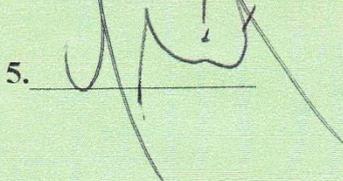
Pengaruh Metode Latihan *Pliometrik* Terhadap Kecepatan Renang 50  
Meter Gaya Dada (*Studi Eksperimen Pada Atlet PR Tirta Kaluang Kota  
Padang*)

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul pengaruh metode latihan pliometrik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada studi eksperimen PR Tirta Kaluang adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Padang maupun di perguruan lainnya;
2. Karya tulis ini murni dari rumusan dan penilaian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak, kecuali arahan pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila pada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2015  
Yang membuat pernyataan,



**David Pratama**  
NIM : 1104663/2011

## ABSTRAK

### **David Pratama. 2015. Pengaruh Metode Latihan *Pliometrik* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter gaya dada (Studi Eksperimen Pada Atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang)**

Sulitnya atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang untuk mencapai waktu terbaiknya pada nomor 50 meter gaya dada merupakan latar belakang masalah untuk dilakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *pliometrik* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah atlet prestasi PR Tirta Kaluang Kota Padang yang berjumlah 9 orang (7 putra dan 2 putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni atlet putra saja yang berjumlah 7 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kecepatan renang gaya dada 50 meter dan tes akhir kecepatan renang gaya dada 50 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 *pliometrik* yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter, dari rata-rata perolehan waktu 45,46 detik berubah menjadi 44,31 detik ( $t_h = 9,44 > t_r = 1,94$ ).

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **“Pengaruh Latihan Melalui *Pliometrik* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada (Studi Eksperiment Pada Atlet Renang PR Tirta kaluang Kota Padang)”**

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Afrizal S., M.Pd dan Dr. Argantos, M.Pd Pembimbing I dan pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi. M.Pd, Dr. Alnedral. M.Pd, Drs. Maidarman. M.Pd Tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bias di selesaikan dengan baik.

4. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kepada orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/ibu Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Dada .....	10
2. Latihan.....	17
3. Kecepatan .....	20
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	20
5. Metode Latihan <i>Pliometrik</i> .....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka konseptual .....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional.....	32
C. Populasi dan Sampel .....	34

D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
E. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpulan Data .....	37
F. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	45
D. Pembahasan .....	46
E. Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kerangka konseptual .....	31
Tabel 2. Distribusi frekuensi data awal ( <i>pre test</i> ) kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang. ....	41
Tabel 3. Distribusi frekuensi data akhir ( <i>post test</i> ) kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang. ....	43
Tabel 4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Data Dengan Uji <i>Liliefors</i> ....	45
Tabel 5. Rangkuman hasil uji beda <i>mean</i> (uji t).....	46

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 : Sikap tubuh teknik renang gaya dada .....	12
Gambar 2 : Fase gerakan kaki.....	14
Gambar 3 : Fase tarikan tangan .....	15
Gambar 4 : teknik pernafasan .....	16
Gambar 5: Koordinasi renang gaya dada.....	17
Gambar 6 : Otot-otot yang terdapat pada tungkai.....	22
Gambar 7: Latihan Squat Jump .....	25
Gambar 8: Latihan jump to box .....	27
Gambar 9: Latihan Knee-Tuck Jump.....	28
Gambar 10. Histogram data awal ( <i>pre test</i> ) kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang.....	42
Gambar 11. Histogram data akhir ( <i>post test</i> ) kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Program latihan renang 50 Meter gaya dada .....	52
Lampiran 2 Data Awal ( <i>Pre Test</i> ) Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang.....	58
Lampiran 3 Data Akhir ( <i>Post Test</i> ) Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang. ....	59
Lampiran 4 Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang. ....	60
Lampiran 5 Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Kecepatan Renang 50 merer Gaya Dada atlet PR Tirta Kaluang Kota Padang. ....	61
Lampiran 6 Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	62
Lampiran 7 Analisis uji beda <i>mean</i> (uji t).....	63
Lampiran 8 Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi t .....	64
Lampiran 9 Dokumentasi.....	65

# **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 pada 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;

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 Padang, pembinaan olahraga renang cukup giat dilakukan. Pembinaan tersebut antara lain dilakukan di perkumpulan (klub) renang yang ada di kota Padang. 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 Padang dalam kejuaran daerah, wilayah dan nasional.

Renang gaya dada merupakan salah satu teknik renang yang harus dikuasai oleh atlet renang di PR Tirta Kaluang, 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 50 meter gaya dada, 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 50 meter gaya dada daya ledak (*ekspllosive power*) otot tungkai sangat dibutuhkan pada saat *start* renang gaya dada 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 memeper pendek waktu tempuh pada saat renang gaya dada 50 meter.

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 50 meter.

Tingkat kebugaran jasmani seorang 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 pembebanan 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

Penulis melakukan observasi pada atlet Renang PR Tirta Kaluang Kota Padang pada tanggal 15 Agustus 2015, dan melakukan wawancara dengan pelatih. PR Tirta Kaluang 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 Tirta Kaluang ikut memperkuat kontingen daerah dari berbagai kejuaraan seperti kejuaraan POPDA, O2SN dan Porprov.

Namun pada saat sekarang ini kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet masih terlihat kurang, berdasarkan data tes kecepatannya, atlet renang PR Tirta Kaluang rata-rata pada saat melakukan renang 50 meter gaya dada menempuh waktu 46.52 sedangkan untuk renang prestasi dalam renang 50 meter gaya dada dibutuhkan waktu yang lebih cepat dari waktu tersebut. Seperti halnya berdasarkan hasil porprov XIII tahun 2014 di Dharmasraya, waktu tercepat renang 50 meter gaya dada adalah 30,78 atas nama Alfret dari perkumpulan renang Alfret

Pada saat atlet melakukan latihan, penulis melihat beberapa kelemahan saat atlet melakukan renang gaya dada, 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 50 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.

Dari hasil observasi di atas, terlihat kurang jauhnya lompatan atlet pada saat start renang gaya dada dan pada saat kaki menendang melakukan renang 50 meter gaya dada sehingga menyebabkan jarak tempuh lama, mungkin disebabkan oleh faktor diantaranya yang dominan dipengaruhi oleh kurangnya daya ledak otot tungkai pada atlet renang Tirta Kaluang. Karena daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada yang dimulai dari *start* dan melakukan gerakan kaki dalam air.

Daya ledak otot tungkai dibutuhkan pada saat atlet melakukan *start* renang gaya dada dan gerakan kaki menendang dalam air dalam renang 50 meter gaya dada. 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 (*ekspllosive 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 *pliometrik* adalah gerakan dari rangsangan peregangan 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 50 meter gaya dada 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 Tirta Kaluang untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain :

1. Kondisi fisik mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.

2. Teknik mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang PR Tirata Kaluang Kota Padang.
3. Metode latihan berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.
4. Program latihan berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet Renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.
5. Kebugaran jasmani berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.
6. Peranan pelatih dalam latihan dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.
7. Motivasi atlet dalam latihan berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.
8. Latihan *pliometrik* berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyak permasalahan dan tidak mungkin semua akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruanglingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang bentuk dan metode latihan *pliometrik* sebagai variabel bebas dan renang 50 meter gaya dada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: “untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang”.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (s1) di jurusan kepelatiha fakultas keolahragaan universitas negeri padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih renang PR Tirta Kaluang Kota Padang.
3. Sebagai masukan bagi atlet renang PR Tirta Kaluang Kota Padang..
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Seabagai khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.