

**PENGARUH LATIHAN KONDISI FISIK MELALUI  
PLIOMETRIK DAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN  
RENANG 50 M GAYA DADA**  
**(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kepelatihan Olahraga UNP)**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**AAN IRAWAN  
07058/2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

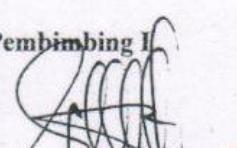
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN KONDISI FISIK MELALUI PLIOMETRIK  
DAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 M GAYA DADA**  
**(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kepelatihan Olahraga UNP)**

Nama : Aan Irawan  
NIM/BP : 07058/2008  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

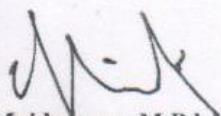
Padang, Januari 2013

Disetujui Oleh :

Pembimbing I  
  
Dr. Adnan Fardi, M.Pd  
NIP : 195812031985031002

Pembimbing II  
  
Drs. Setiady Tish  
NIP : 195801101987111002

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

  
Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP : 196005071985031004

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

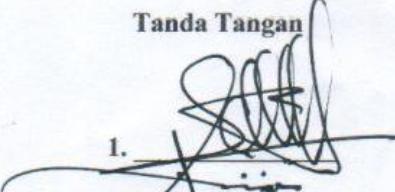
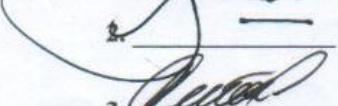
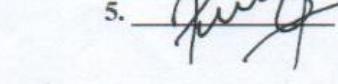
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim  
Pengaji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Melalui  
*Pliometrik Dan Push Up* Terhadap Kecepatan  
Renang 50 M Gaya Dada (Studi Eksperimen  
Pada Mahasiswa Kepelatihan Olahraga UNP)

Nama : Aan Irawan  
NIM/BP : 07058/2008  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

### Tim Pengaji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd	1. 
2. Sekertaris : Drs. Setiady Tish	2. 
3. Anggota : Drs. H. Witarsyah	3. 
4. Anggota : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd	5. 

*Dan orang bijaksana akan menyadari bahwa ilmu itu adalah anugrah, yang denganya Allah mengujinya. Jika ia menyadari dan menerimanya dengan baik, maka Allah akan mengangkat derajatnya,(Q.S. Al, Mujadah: 11)*

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,maka apabila dengan kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sunguh-sunguh pekerjaan yang lain. Dan kepada tuhanlah kamu berharap (Q. S. 94: 96).*

*Ya Allah...*

*Hari ini kutadahkan tanganku, kurunduka kepalaku, sebagai tanda sujud syukurku atas nikmatmu. Seiring detik menit dan waktu, yang berjalan dengan langkah tertatih dalam kesederhanaan kucoba raih kemenangan dan keberhasilan, akhirnya sepenggal kesuksesan telah kuraih segelincir kebahagiaan telah kunikmati.*

*Namun perjuangan ini belum usai sampai disini, masih panjang jalan yang membentang dan berliku di hadapanku yang harus aku lalui, semoga satutitik kesuksesan ini menjadi bekal dalam hidupku, untuk bisa meraih sesuatu yang berarati dalam kehidupan ini.*

*Kupersembahkan karya ini untuk yang tercinta  
Ayahanda dan Ibunda ku tercinta (Sutoyo dan  
Miyatun), dan kakak ku tercinta Eko mardianto.*

*Terimakasih tak terhingga atas semua dorongan baik moril maupun materil yang telah diberikan kepadaku. Kehadiran Ayahnda dan Ibunda selalu dihatiku..... Ayahnda ku tercinta aku tahu ayahnda sangat menyayangi ku dan membanggakanku. Aku menyadari tidak ada kesempurnaan yang dapat ke berikan saat ini selain gelar sarjana anakmu ini.*

*Bunda tercinta..... bunda laksana air di padang pasir yang gersang. Bunda ku tercinta engkau adalah penyejuk di saat hatiku gundah. Beban ini selalu ringan karena bunda selalu dihatiku, Doa mu ketenangan dalam hatiku untuk terus melangkah mencapai cita-cita saat ini... tiada lagi yang dapat kulukiskan dengan kata-kata hanya hatiku yang berbicara.....*

*Terimakasih saya ucapan kepada keluarga besar , lek Lut, lek Minil , lek Sar, lek Tarni, lek Ten, lek Tiar, lek Dodi, lek les, lek Miono, sepupuku. Neng, Tole, Danang, Nur. Makasih banyak atas do'a dan dukungannya.*

*Terimakasih yang sebesar besarnya penulis ucapan kepada bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd, dan bapak Drs. Setady Tish, yang mana telah membimbing serta*

*meluangkan waktu dengan sebaik mungkin sehingga penulis tyertuntun dengan baik serta dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.*

*Terimakasih penulis ucapkan kepada Bpk dan Ibuk Dosen dan beserta staf FIK UNP, mungkin namanya tidak bisa di sebut satu persatu, yang mana telah memberikan ilmunya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelsaikan mata kuliah dengan baik, dan kepada Bpk dan Ibu staf FIK UNP yang mana telah membantu penulis selama ini dalam mengurus surat menyurat dalam pengurusan akademik.*

*Penduduk kos Inyiek, Jalan Gajah 4 No 10 B Air Tawar Barat Padang. Arah ke pantai*

*Mak Itam, Ante kos, Panji, Iwan, Akbar, Okie, Mulyadi cimoek, Donie, Harmidi, Sifrend, Izul, Nopel, Nasrul, Abi karoma, Tiko, Memet. Terimakasih atas support yang kalian berikan, Semua penduduk barak 4 kalian sudah ku angap sebagai keluarga sendiri.....*

*Yang sepesial buat My Heart Nova Erni.....*

*Yang selalu disampingku dalam suka maupun duka dengan segala pengorbaninya adanya spirit dan dukungan darimu aku dan kita bisa melangkah lebih maju...*

*Rekan-rekan seangkatan Kepel 08, yang telah wisuda maupun yang belum wisuda.... Berto Apriyano S.Pd ,Roni Zulcan S.Pd, Gusmardinata S.Pd, Teguh I S.Pd, Hendra S.Pd, Saprianto, Disman Hari, Desriani, Asep, Madil, Sifrina, Sepnia,*



**By Aan Irawan**

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2013

Yang menyatakan,



## ABSTRAK

**Aan Irawan .(2013). Pengaruh latihan Kondisi Fisik Melalui *Pliometrik* dan *Push Up* terhadap kecepatan renang 50 m gaya dada (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kepelatihan Olahraga UNP). Skripsi FIK UNP.**

Rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa jurusan kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang merupakan masalah utama penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Pliometrik* dan *Push Up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga yang mengambil matakuliah renang Pendalamian pada semester Juli-Desember 2012 yang berjumlah 21 orang yang terdiri dari 17 orang putera dan 4 orang puteri. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu mahasiswa putera saja yang berjumlah 17 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kecepatan renang 50 meter gaya dada, kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Pliometrik* dan *Push Up* dan tes akhir kecepatan renang 50 meter gaya dada. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *Pliometrik* dan latihan *Push Up* yang signifikan terhadap kecepatan 50 meter gaya dada, dari rata-rata kecepatan awal 53,90 detik menjadi 51,44 detik ( $t_{hitung} = 6,58 > t_{tabel} = 2,12$ ).

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim..*

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Melalui *Pliometrik* dan *Push Up* Terhadap kecepatan renang 50 meter Gaya Dada Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang UNP “ Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kepelatihan Olahraga UNP Padang. Skripsi ini ditulis untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP). Selawat dan salam buat junjungan besar Muhamad SAW dimana melalui teladannya penulis telah berusaha berpedoman dari kehidupannya, penulis menyampaikan terimakasih tak terhingga kepada kedua orang tua penulis yang tercinta, Pae Suyoto Mae Miyatun dan kakak ku Eko yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat meyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta bimbingan dari dosen pembimbing dan dosen penguji, oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah membimbing dan meluangkan waktu tanpa pamrih, sehingga penulis tertuntun dengan baik. Demikian pula kepada bapak Drs. Setiady Tish selaku pembimbing II yang dalam hal penyelesaian penulisan skripsi ini telah berupaya semaksimal mungkin membimbing penulis, yang akhirnya penulis dinyatakan lulus dalam mempertahankan ujian skripsi.
2. Bapak Drs. H. Witarsyah, Roma Irawan S.Pd, M.Pd, Padli S.Si. M.Pd, selaku penguji yang memberikan saran serta masukan yang sangat berarti, dalam ujian guna memperbaiki skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Padang, yang telah memimpin jurusan pendidikan kepelatihan dengan baik.

4. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memimpin FIK UNP dengan baik.
5. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang mana telah memberikan ilmunya kepada penulis hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir dalam menyusun skripsi.
6. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang setia berteman selama ini baik suka maupun duka serta selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkannya.

Padang, Januari 2013

Penulis,

**Aan Irawan**  
**07058**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Olahraga Renang .....	8
2. Renang Gaya Dada .....	9
3. Posisi Tubuh Teknik Renang Gaya Dada .....	13
4. Kecepatan Renang Gaya Dada .....	13
5. Prinsip-Prinsip Latihan .....	14
6. Kondisi Fisik Dalam Renang.....	17
7. Latihan <i>Pliometrik</i> .....	19
8. Daya Ledak Otot Tungkai .....	21
9. Latihan <i>Push Up</i> .....	24
10. Penelitian yang Relevan .....	27
B. Kerangka Pikir .....	28
C. Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33

E. Prosedur Penelitian .....	36
F. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A, Deskripsi Data .....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	42
D. Pembahasan .....	43
E. Keterbatasan Penelitian.....	48
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A, Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	50
<b>PROGRAM LATIHAN.....</b>	52
<b>LAMPIRAN.....</b>	68

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan kerangka pikir.....	30
2. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kecepatan renang 50 meter gaya dada.....	39
3. Uji Normalitas sebaran data.....	42
4. Rangkuman uji hipotesis dengan menggunakan uji t .....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bentuk gerakan fase pertama.....	10
2. Bentuk gerakan fase kedua.....	11
3. Bentuk gerakan fase ketiga.....	12
4. Bentuk gerakan fase keempat .....	12
5. Tungkai Bagian Atas.....	23
6. Tungkai Bagian bawah.....	23
7. <i>Standing Jump</i> dengan variasi <i>standing jump over barrier</i> .....	24
8. <i>Push Up</i> .....	25
9. Otot lengan .....	26
10. Histogram hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kecepatan renang 50 meter gaya dada.....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data kecepatan renang 50 meter gaya dada.....	68
2. Analisis distribusi frekuensi data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kecepatan renang 50 meter gaya dada.....	69
3. Analisis Uji Normalitas sebaran data <i>pre test</i> renang 50 meter gaya dada.....	70
4. Analisis uji Normalitas sebaran data <i>post test</i> renang 50 meter gaya dada.....	71
5. Daftar nilai kritis L untuk uji <i>Lilliefors</i> .....	72
6. Pengujian Hipotesis.....	73
7. Daftar Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	75

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu yang mengikuti jenjang pendidikan di Universitas setelah menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas dengan harapan nantinya akan menghasilkan tenaga yang berpotensi. Salah satunya di Universitas Negeri Padang (UNP), dimana UNP memiliki beberapa fakultas di antaranya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki beberapa tujuan menghasilkan lulusan yang memiliki ilmu pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang profesional di bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap pembangunan bidang olahraga, mengenai hak tersebut FIK UNP memiliki misi seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman akademik UNP (2010: 45) antara lain :

- (1) Menjadi Lembaga Pendidikan Tinggi yang handal dan produktif dalam menyelenggarakan Tri Dharma Perguruan tinggi dibidang ilmu keolahragaan. (2) Sebagai pusat pengkajian ilmu keolahragaan yang menggali dan mengembangkan serta memelihara ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.(3) Memperluas hasil-hasil kajian ilmu keolahragaan agar bisa dimanfaatkan bagi kemaslahatan masyarakat. (4) Menjunjung tinggi intelektualitas dan mengutamakan pelayanan profesional dalam bidang keolahragaan sebagai pengabdian terhadap kepentingan pembangunan daerah dan nasional. (5) Selalu terbuka dan beradaptasi terhadap pembaharuan dan kerjasama dengan berbagai pihak dan. (6) Selalu berorientasi ke masa depan guna memenuhi tuntutan pembangunan nasional.

Berdasarkan kutipan di atas berarti Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang bertujuan menghasilkan mahasiswa yang berpotensi di bidang olahraga. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapatkan perhatian dan pembinaan adalah olahraga renang. Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di tengah masyarakat dan semua usia menyukainya. Di samping itu olahraga renang tidak menuntut harus berenang di kolam renang saja, olahraga renang bisa dilakukan dibeberapa tempat seperti di sungai, di danau, dan di laut.

Pada jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga renang merupakan matakuliah wajib yang harus diikuti oleh mahasiswa. Khusus bagi mahasiswa yang mengambil olahraga renang sebagai mata kuliah pilihan untuk pendalaman, maka mahasiswa harus mengikuti perkuliahan renang dasar untuk bisa melanjutkan ke renang pendalaman.

Olahraga renang merupakan bagian integral dari warisan kebudayaan manusia yang banyak digemari orang, baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar. Olahraga renang merupakan salah satu cabang Olahraga yang sudah berkembang dengan pesat sampai ke penjuru dunia dan dikenal oleh pada umumnya lapisan masyarakat baik golongan atas maupun bawah. Olahraga renang memiliki banyak manfaat di antaranya, sebagai olahraga untuk kebugaran tubuh, sebagai olahraga untuk terapi cedera pada engkel kaki bisa dilakukan dengan gerakan renang gaya bebas, sebagai olahraga untuk penyembuhan penyakit asma, sebagai olahraga rekreasi, dan sebagai olahraga prestasi.

Berkaitan dengan teknik dalam berenang, berenang banyak memiliki teknik salah satunya teknik renang gaya dada, yang mana pada saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala berada di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada di atas permukaan air (sikap tubuh hampir datar atau *streamline*). Saat mengambil nafas, kedua lengan melakukan rangkaian gerak sapuan keluar hingga kembali ke posisi istirahat lurus di depan mengambil udara dari atas permukaan air cukup dengan mengangkat kepala dengan benar. Dalam berenang tidak hanya menuntut kondisi fisik yang bagus saja tapi juga membutuhkan kecerdasan dalam berpikir.

Di dalam olahraga renang, *stroke mechanic* merupakan faktor yang sangat penting dimana *stroke mechanic* atau gerakan yang benar akan menghasilkan kecepatan yang maksimal, karena akan mengurangi hambatan menjadi seminimal mungkin maka luncuran yang di hasilkan dari gerakan-gerakan yang dilakukan akan lebih jauh. Demikian penggunaan tenaga akan lebih maksimal, bila gerakan seorang perenang di lakukan secara efisien.

Daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan adalah bagian yang dapat mempengaruhi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, celana renang, kacamata renang, topi renang adalah bagian dari hal-hal yang dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada, hal ini terbukti dari adanya peraturan batasan tentang pengunaan pakaian dan peraturan renang.

Menurut Kurnia (1987:133) Pakaian yang dikenakan oleh olahragawan, sebagaimana pakaian pada umumnya harus sesuai dengan selera, artinya memenuhi persyaratan dan cocok untuk jenis lomba yang diikuti, yaitu tidak mengganggu gerakan dan tidak menjadi beban, misalnya untuk perenang putera, pakaian yang terdiri dari

celana renang, kacamata renang dan penutup kepala begitu pula untuk perenang puteri.

Demikian pula dengan suhu air pada kolam renang saat perlombaan juga ditentukan, Kurnia (1987:129) mengemukakan “Suhu air kolam renang untuk olahragawan renang prestasi, misalnya untuk jarak pendek antara 87 °F-95°F dan untuk jarak jauh 74 °F - 79 °F”. Seandainya lebih atau kurang dari suhu air yang telah ditetapkan di atas tentu bisa berpengaruh terhadap kecepatan renang, khususnya dalam hal penelitian ini bahwa faktor kekuatan dayatahan kecepatan dayatahan dan dayatahan kecepatan otot-otot tungkai dan otot-otot lengan dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada hal ini disebabkan bahwa, dalam gerakan renang gaya dada sangat membutuhkan unsur-unsur dari gerakan kaki dan tangan dengan kata lain, otot-otot tungkai dan otot-otot lengan sangat berperan dalam renang.

Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan tersebut tentunya butuh usaha yang maksimal. Seperti halnya dalam cabang olahraga renang, untuk menghindari kesalahan dalam berenang mahasiswa harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam berenang.

Dilihat dari tingkat penguasaan teknik renang mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang pendalamannya seharusnya sudah mengarah ke tingkat renang yang lebih baik, dikarenakan sudah mengambil tahapan mata kuliah renang dasar. Setelah menjalani beberapa tahapan renang yang telah di jelaskan di atas ternyata kemampuan berenang mahasiswa pendalamannya masih rendah hal ini bisa dilihat dari kemampuan kecepatan renangnya/ kecepatan *sprint*, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya:

1. Kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai, hal ini bisa dilihat dari gerakan saat meluncur, artinya terlihat dari kurang jauhnya gerakan luncuran.
2. Di samping itu kekuatan otot lengan juga masih kurang hal ini terlihat dari gerakan tarikan tangan gaya dada masih lambat, di dalam *sprint* renang gaya dada, sangat dibutuhkan kekuatan otot lengan untuk bisa bergerak lebih cepat.

Dari sekian banyak bentuk dan metode latihan fisik dalam cabang olahraga renang termasuk di antaranya latihan *Pliometrik* dan *Push Up*. Tujuan dari latihan *Pliometrik* dan *Push Up* ini adalah untuk melatih kekuatan daya ledak otot tungkai dan *power* otot lengan. Untuk mendapatkan manfaat dari kedua bentuk latihan tersebut maka diperlukan bentuk dan metode latihan fisik yang berbeda yaitu: Latihan *Pliometrik* dan *Push Up* untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

Latihan *Pliometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang *eksplosif*. Latihan *Pliometrik* merupakan suatu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan *Push Up* yaitu berfungsi untuk melatih kekuatan otot tangan, *Push Up* juga merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan *power* otot-otot lengan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan, kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa pendalaman masih sangat kurang, artinya selama mengikuti perkuliahan hingga pada ujian akhir semester, terlihat

kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya dada tidak banyak menunjukkan perkembangan yang berarti.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari urian latar belakang masalah terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada. *Stroke Mechanic* merupakan faktor yang sangat penting dimana *Stroke mechanic* atau gerakan yang benar akan menghasilkan kecepatan yang maksimal, karena akan mengurangi hambatan menjadi seminimal mungkin maka luncuran yang dihasilkan dari gerakan yang dilakukan akan lebih jauh.

Daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan adalah bagian yang dapat mempengaruhi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, celana renang, kacamata renang, topi renang adalah bagian dari hal-hal yang dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada, hal ini terbukti dari adanya peraturan batasan tentang penggunaan pakaian dan peraturan renang.

Beginu pula pada saat perlombaan renang prestasi Suhu air pada kolam renang juga di perhitungkan. Dari variabel ini hal yang menjadi fokus adalah penelitian ini bertujuan untuk melatih otot-otot tungkai dan otot lengan, dengan memberikan bentuk latihan *Pliometrik* dan *Push Up*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat dana dan waktu serta kemampuan penulis miliki,maka penelitian ini perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu, serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Untuk itu penelitian ini dibatasi dengan bentuk latihan *Pliometrik* dan *Push Up* sebagai variabel

bebas dan renang 50 meter gaya dada mahasiswa Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP sebagai variabel terikat.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah. Apakah terdapat pengaruh latihan *Pliometrik* dan *Push Up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Pliometrik* dan *Push Up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Setelah penelitian ini dilakukan maka hasilnya diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir dalam rangka mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1).
2. PRSI kota Padang sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk pembinaan olahraga renang di kota Padang.
3. Mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalamannya nantinya.
4. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Pliometrik* dan latihan *Push Up* yang signifikan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, dengan perolehan koefisien uji t sebesar 6,58 ketajaman waktu *pre test* 53,90 detik menjadi 51,44 detik setelah dilakukan *post test*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih renang disarankan untuk memilih bentuk latihan *Pliometrik* dan latihan *Push Up* guna meningkatkan kecepatan renang atlet.
2. Kepada pelatih disarankan untuk lebih disiplin dalam melaksanakan latihan *Pliometrik* dan *Push Up* yang sesuai dengan prosedur, prinsip bentuk latihan tersebut dan program latihan yang telah dirumuskan.
3. Bagi atlet olahraga renang khususnya disarankan memilih latihan *Pliometrik* dan latihan *Push Up* untuk membentuk dan meningkatkan kecepatan renang.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada disarankan untuk memilih bentuk latihan yang lebih variatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharismi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka cipta.
- Buku Pedoman Akadmik Universitas Negeri Padang, 2009/2010 dan 2010/2012.
- Buku Panduan. 2011. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang.* Padang. UNP
- Dumadi dan kasiyo. 1992. *Renang.* Jakarta: Depdikbud
- Dora. 2006. *Pengaruh Latihan Push up dan Skipping terhadap hasil Shooting dalam permainan Bolabasket:* FIK-UNP
- Fardi, Adnan. 2008. *Statistik Lanjutan.* Padang: FIK UNP.
- Frianarifdarmas. /2010/01/04/ bentuk-latihan-otot/wordpress.com/ http:// diakses pada tanggal 27 februari 2012.
- FINA (2010). Swimming Rules 2009- 2013 Breaststroke. FINA org. Diakses pada tanggal 29 februari 2012.  
<http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.%20Mengenal%20Latihan%20Pliometrik.pdf> diakses pada tanggal 3 februari 2012
- Hendromartono. 1992. *Olahraga Pilihan Renang.*
- <https://www.google.com/search?q=pus+up&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla>  
diakses pada taggal 16 Maret 2013.
- <https://www.google.co.id/search?otot>-diakses pada tanggal 5 Desember 2012
- Irawadi, Hendri (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya.* Padang : FIK UNP.
- Johansyah. 2005. *Latihan pliometrik.* file:///D.htm diakses pada tanggal 1 februari 2012
- Marzuki,Chalid. 1994, *Renang Dasar.* Padang : FIK UNP Padang
- Mulyadi. 2011. *Perbedaan Pengaruh Cirkuit Training dan Interval Training Terhadap Peningkatan VO2 Max ( Studi Eksperiment di SMA N 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok.* Padang :UNP
- Nurliana. 2010. Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Pukulan Voli Atlet Tenis PTL UNP.