

**HUBUNGAN *BENCH DIPS* DAN *PULL UP* DENGAN KEMAMPUAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS
PADA MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN FIK UNP**

SKRIPSI

***Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan***



**DERI AFTIKA
1206875/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Hubungan *Bench Dips* Dan *Pull Up* Dengan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP

Nama : Deri Aftika

NIM/BP : 1206875/2012

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

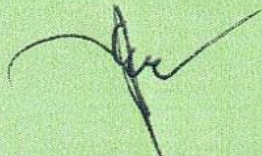
Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



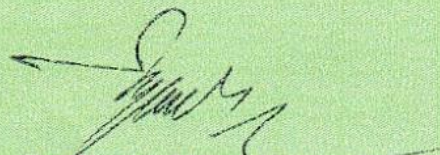
Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1004

Pembimbing II,



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.19600507 198503 1004

Ketua Jurusan Kepeleatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Deri Aftika
NIM : 1206875/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

HUBUNGAN *BENCH DIPS* DAN *PULL UP* DENGAN KEMAMPUAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA MAHASISWA JURUSAN
KEPELATIHAN FIK UNP

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yendrizal, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.AIFO
4. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd
5. Anggota : Drs. M. Ridwan, 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 “Hubungan *Bench Dips* dan *Pull Up* Dengan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP “, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, 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 nama pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
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, Februari 2017

Yang Membuat Pernyataan

Materai

Deri Aftika

NIM/BP. 1206875/2012

ABSTRAK

Deri Aftika. 2016. "Hubungan *Bench Dips* dan *Pull Up* Dengan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurang baiknya kemampuan renang gaya bebas mahasiswa renang dasar kepelatih FIK Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan *bench dips* dan *pull up* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang.

Disain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang yang mengikuti perkuliahan renang dasar kode seksi 201610870020, 201610870136, 201610870007 dan 201610870055 semester Juli-Desember 2016 yang berjumlah sebanyak 44 orang (33 putera dan 11 puteri). Sampel dipilih hanya putera saja yang sudah bisa berenang gaya bebas dan mampu berenang gaya bebas sejauh 50 meter, dimana sampel berjumlah 22 orang mahasiswa dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel *bench dips* dilakukan tes kemampuan *bench dips*, untuk mengukur variabel *pull up* dilakukan tes kemampuan *pull up*, dan untuk mengukur variabel kemampuan renang 50 meter gaya bebas dilakukan pengukuran kecepatan renang gaya bebas nomor 50 meter. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *bench dips* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ($t_h = 2,53 > t_t = 1,72$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *pull up* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ($t_h = 2,62 > t_t = 1,72$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *bench dips* dan latihan *pull up* secara bersama-sama dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ($F_h = 5,32 > F_t = 3,52$).

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Bench Dips* dan *Pull Up* Dengan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Atas semua bantuan dan bimbingan tersebut peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Afrizal dan Ibunda Arnilis yang telah memberikan dorongan dan doa kepada peneliti sehingga peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd Pembimbing I yang dengan sabar telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, serta arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd Pembimbing II yang dengan sabar telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, serta arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd dan Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO tim penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO dan Bapak Drs. Hermazoni, M.Pd ketua dan sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberi izin kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi izin dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Teman-teman Jurusan Kepelatihan 2012 dan senior Jurusan Kepelatihan serta Junior yang sudah banyak membantu.

Semoga Allah SWT membalas semua jasa baik tersebut dan menjadi catatan kemuliaan disisi Allah SWT. Aamiin.

Padang, Februari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah..	4
C. PembatasanMasalah.	5
D. PerumusanMasalah.....	6
E. TujuanPenelitian.....	6
F. Mamfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Renang Gaya bebas.....	8
2. Latihan <i>Bench Dips</i>	25
3. Latihan <i>Pull-Up</i>	30
B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis Penelitian.....	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	40
B. Defenisi Oprasional	40
C. Tempa Dan Waktu Penelitian.....	41
1. Tempat Penelitian.....	41
2. Waktu Penelitian	41
D. PopulasidanSampelPenelitian.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.	42
E. Jenis Dan Sumber Data	43
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	49
1. Bench Dips	49
2. Pull Up.....	50
3. Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	52
B. Uji Persyaratan Analisis Data.....	53
C. Hasil Penelitian.....	55
D. Pembahasan	58

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	64
B. Saran	64

DAFTAR RUJUKAN	65
----------------------	----

LAMPIRAN	67
----------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Renang Gaya Bebas.....	11
2. Posisi Tubuh Saat Berenang	13
3. Gerakan Kaki Gaya Bebas	15
4. Tangan Kanan Masuk Kedalam Air Dengan Cara Menusuk.....	21
5. Lengan Kanan Masih Dalam Tarikan, Lengan Telah Berada Setengah Dari Dorongan Kaki.....	22
6. Lengan Kanan Masih Dalam Tarikan, Lengan Kiri Pada Akhir Dorongan Kaki Kanan Pada Akhir Tendangan.....	22
7. Lengan Kanan Akan Menekan Ke Bawah	23
8. Lengan Kanan Berada Pada Akhir Tarikan, Kaki Kiri Pada Pertengahan Tendangan Badan Mulai Oleng	23
9. Lengan Melakukan Permulaan <i>Recovery</i> Dengan Siku Diangkat Kaki Kanan Masih Naik Ke Atas Kaki Kiri.....	24
10. Lengan Melakukan Permulaan <i>Recovery</i>	24
11. Lengan Pada Pertengahan <i>Recovery</i>	25
12. Dorongan Lengan Kiri Setengah Perjalanan <i>Recovery</i>	25
13. Lengan Kanan Dalam Dorongan	26
14. Cara Melakukan <i>Bench Dips</i>	29
15. Otot-Otot Saat Melakuan <i>Bench Dips</i>	30
16. Cara Melakukan <i>Pull Up</i>	34
17. Otot-Otot Yang Terlibat Dalam Pelaksanaan <i>Pull Up</i>	36

18. Kerangka Konseptual.....	39
19. Posisi Melakukan <i>Bench Dips</i>	49
20. Posisi Melakukan <i>Pull Up</i>	50

DAFTAR TABEL

Tabel

1	AbsenSeluruhmahasiswarenangdasarkepelatihan FIK UNP	42
2	Sampel Mahasiswa Renang Kepelatihan	42
3	Distribusi Frekuensi Data Bench Dips.....	49
4	Distribusi Frekuensi Data Pull Up	51
5	Distribusi Frekuensi Data Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	52
6	Rangkuman Hasil Uji Normalitas	54
7	RangkumanAnalisisKorelasiSederhanadanUjiSignifikansi.....	55
8	RangkumanAnalisisKorelasiSederhanadanUjiSignifikansi.....	56
9	RangkumanAnalisisKorelasiGandadanUjiSignifikansi.....	57

DAFTAR GRAFIK

Grafik

1. Histogram Batang Dari Data <i>Bench Dips</i>	50
2. Histogram Batang Data <i>Pull Up</i>	51
3. Histogram Batang Data Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas	53

Lampiran

1. Data Mentah Dari Variabel Penelitian	67
2. Analisis Uji Normalitas Data Variabel <i>Bench Dips</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i> 68	
3. Analisis Uji Normalitas Data <i>Pull Up</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	69
4. Analisis Uji Normalitas Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Melalui Uji <i>Liliefors</i>	70
5. Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	71
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	72
7. Analisis <i>T-Score</i> Data <i>Bench Dips</i>	73
8. Analisis <i>T-Score</i> Data <i>Pull Up</i>	74
9. Analisis <i>T-Score</i> Data Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas	75
10. Persiapan Analisis Korelasi	76
11. Uji <i>Indevdensi</i>	77
12. Analisis Hipotesis Pertama	78
13. Analisis Hipotesis Kedua	79
14. Analisis Hipotesis Ketiga	80
15. Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	81
16. Dokumentasi	82
17. Surat Keterangan	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang menghasilkan lulusan sarjana olahraga terus menerus berusaha meningkatkan kualitas, staf pengajar maupun lulusannya, yang diharapkan menjadi pelatih dan guru yang profesional dibidangnya. Kita semua tentu sependapat bahwa guru maupun pelatih harus mampu mengajarkan serta mendemonstrasikan *elemen-elemen* gerakan secara teknis sewaktu berlangsungnya proses belajar mengajar sehingga mereka diharapkan betul-betul profesional dalam melaksanakan tugasnya baik di sekolah ataupun ditengah-tengah masyarakat. Hal ini tergambar dari tujuan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yaitu:

“Menghasilkan lulusan yang memiliki ilmu pengetahuan, sikap dan keterampilan yang profesional dalam bidang olahraga, bernalak, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur. Menghasilkan tenaga instruktur pelatih yang handal dalam berbagai cabang olahraga dan memiliki kemampuan profesional”
(UNP Padang, 2006:84)

Untuk itu mahasiswa FIK UNP selama menempuh pendidikan mereka memperoleh bermacam-macam mata kuliah teori praktek, salah satunya mata kuliah renang. Tujuan dari pembelajaran renang adalah: Pemahaman Tentang sejarah, organisasi, peraturan pertandingan, didaktik metodik, latihan-latihan yang mengacu pada penguasaan teknik gerakan serta pengembangan kemampuan motorik.

Agar tercapai tujuan dari perkuliahan renang dasar pada mahasiswa FIK UNP. Banyak faktor yang ikut mempengaruhi yaitu faktor *internal* dan faktor *external*, yang dimaksud disini adalah kualitas dosen, sarana prasarana yang tersedia serta minat mahasiswa mengikuti perkuliahan renang tersebut.

Dalam renang gaya bebas gerakan maju kedepan sebagian besar ditentukan oleh gerakan lengan, sedangkan gerakan kaki terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar (Sukintoko, 1983 : 91).

peneliti berkesimpulan bahwa yang menjadi penyebab kurang baiknya kemampuan berenang mahasiswa renang dasar kepelatihan disebabkan karena:

- a. Kurangnya latihan kekuatan otot lengan
- b. Teknik yang kurang bagus
- c. Fisik yang kurang bagus
- d. Maupun mental yang tidak bagus

Dalam hal ini berakibat pada kecepatan renang mahasiswa, kurangnya daya dorong saat melakukan dorongan, dan juga mahasiswa tidak bisa maksimal saat melakukan renang gaya bebas. Berbagai macam bentuk latihan, khususnya untuk latihan otot lengan diantaranya latihan *cahiar dips*, *forearm plank*, *dumbbell curl*, *hover rotation*, *triangle push-up*, *tricep extension*, *bicep and arm circles*, *bench dips*, *straight bar dips*, *korean bench dips*, *scapular pull up*, *wide -grip rear pull-up*, *muscle up*,

chin up, *weighted pull-up*. Masalah muncul disebabkan oleh berbagai macam faktor secara *internal* maupun *external*. Masalah muncul di awalnya terkait dengan antropometri, fisik, teknik maupun mental psikologi. Kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting dalam kemampuan otot-otot lengan, terutama pada kekuatan dan daya tahan yang bertujuan meningkatkan kemampuan otot lengan yang menghasilkan kemampuan renang 50 meter gaya bebas dalam hal ini peneliti menduga latihan *bench dips* dan latihan *pull-up* untuk meningkatkan kemampuan otot lengan dalam menghasilkan kecepatan renang gaya bebas sehingga menghasilkan kemampuan otot-otot lengan yang bagus dan tercapainya tujuan dari penelitian ini. Teknik juga merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan gerakan renang gaya bebas tanpa teknik yang bagus tujuan dari peningkatan kemampuan renang tidak akan bisa ditingkatkan karena dalam teknik yang baik akan menghasilkan kemampuan renang yang maksimal. Selain kondisi fisik dan teknik mental juga sangat mempengaruhi kemampuan renang dasar gaya bebas, mental sangat berpengaruh karena dengan kemampuan mental yang baik maka akan dapat meningkatkan kepercayaan diri, sehingga bisa melakukan gerakan renang gaya bebas dengan baik.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka perlu dilakukan penelitian guna mendapatkan pembuktian secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa renang dasar FIK UNP, guna untuk mendapatkan fakta yang sebenarnya, dan penelitian ini dapat

dijadikan sebagai salah satu solusi dalam mengatasi masalah yang muncul dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa jurusan Kepeleatihan FIK UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik berperan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas, karena fisik merupakan satu komponen yang tidak bisa terlepas dalam olahraga khususnya olahraga renang. Dalam olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh seorang perenang dalam meningkatkan kecepatan renang, dengan kondisi fisik yang baik maka perenang akan melakan gerakan dengan maksimal.
2. Sarana prasarana berperan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas, karena dengan sarana prasarana yang memadai maka latihan yang akan dilakukan akan bisa berjalan dengan efisien dan terarah sehingga dapat meningkatkan teknik yang dimiliki perenang dalam melakukan gerakan renang gaya bebas.
3. Latihan bench dips berhubungan dengan kemampuan renang gaya bebas, karena gaya bebas membutuhkan kekuatan otot lengan. Dengan latihan bench dips dapat meningkatkan kemampuan otot lengan dengan tujuan untuk fase mendorong saat melakukan dorongan dalam berenang gaya bebas.

4. Latihan pull-up berhubungan dengan kemampuan renang gaya bebas, karena gaya bebas membutuhkan kekuatan otot lengan. Dengan latihan pull-up dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dengan tujuan untuk membantu saat fase menarik dalam melakukan gerakan renang gaya bebas.
5. Kemampuan renang gaya bebas sangat dibutuhkan seorang perenang untuk bisa berenang dengan baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi renang gaya bebas antaranya, kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki perenang. Apa bila seorang perenang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang bagus maka kemampuan renang gaya bebas perenang juga akan bagus, begitu juga sebaliknya. Apa bila seorang perenang tidak memiliki kemampuan fisik dan teknik yang tidak bagus maka kemampuan perenang tersebut juga tidak akan bagus. Dengan kemampuan renang gaya bebas yang bagus maka perenang akan mampu mencapai waktu terbaik saat berenang gaya bebas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan faktor-faktor diatas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter. Karenan keterbatasan waktu maka penulis membatasi variabel sebagai berikut :

Latihan *Bench Dips*, *Pull-Up* dan Renang 50 meter gaya bebas pada mahasiswa kepelatihan dalam matakuliah renang dasar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu.

1. Apakah terdapat hubungan *Bench dips* dengan kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter mahasiswa Jurusan Kepeatihan Olahraga FIK UNP ?
2. Apakah terdapat hubungan *Pull-Up* dengan kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter mahasiswa Jurusan Kepeatihan Olahraga FIK UNP ?
3. Apakah terdapat hubungan *Bench Dips* dan *Pull Up* secara bersamaan terhadap kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter pada mahasiswa Jurusan Kepeatihan Olahraga FIK UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan *Bench Dips* dengan kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter mahasiswa Jurusan Kepeatihan Olahraga FIK UNP.
2. Mengetahui hubungan *Pull-Up* dengan kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter mahasiswa Jurusan Kepeatihan Olahraga FIK UNP.
3. Mengetahui hubungan *Bench Dips* dan *Pull-Up* secara bersamaan terhadap renang dasar gaya bebas 50 meter mahasiswa Jurusan Kepeatihan Olahraga FIK UNP.

F. Mamfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermamfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan serta memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan sebagai gambaran nyata bagi penulis.
2. Mahasiswarenang dasar, sebagai masukan untuk mengetahui bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa Kepelatihan FIK UNP.
3. Tenaga pengajar renang, sebagai pedoman untuk memberi bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas mahasiswa FIK UNP.
4. Perpustakaan, sebagai referensi serta sebagai bahan bacaan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data maka diperoleh tiga kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *bench dips* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ($t_h = 2,53 > t_t = 1,72$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *pull up* dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ($t_h = 2,62 > t_t = 1,72$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *bench dips* dan latihan *pull up* secara bersama-sama dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK UNP ($F_h = 5,32 > F_t = 3,52$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut:

1. Kepada dosen pengampu mata kuliah renang disarankan agar mendorong mahasiswa untuk rutin melakukan latihan *bench dips*, *pull up*, dan teknik renang gaya bebas.
2. Kepada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan renang dasar di Jurusan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang disarankan untuk melakukan latihan *bench dips*, *pull up*, dan teknik renang gaya bebas secara rutin.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dumadi &. Kasiyo Dwijowinoto. 1992. *materi metode penilaian renang*.
Padang: DIP Proyek Universitas Negri Padang
- C Rob & Jane. Tyler. 2008, *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa
- Umar. MS. 2014 *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP
- Marta Dinata. 2003. *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Chalid Marzuki. 2004. *Kepelatihan Renang Padang : SP4 Pendidikan Olahraga* FIK UNP.
- Buku Panduan. 2014. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang : Universitas Negri Padang
- Herwandi Riki. 2010. *Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull-Up Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bulu Tangkis PB. Andalas Jaya* . Padang. FIK UNP
- Hendro Martono Soejoko. 1992. *Olahraga Pilihan Renang, Padang* . : DIP Proyek Universitas Negri Padang
- Maidarman. 2014. *Renang Spesialisasi*. Padang. FIK UNP.
- Chalid Marzuki. 1999. *Renang Dasar*. Padang: DIP Universitas Negri Padang.
- <http://www.idgetfit.com/2015/11/variati-gerakan-pull-up.html>
(Diakses 04-08-2016)
- <http://id.m.wikihow.com/Menambah-Hitungan-Push-Up>
(Diakses 25-08-2016)
- http://sia.unp.ac.id/peserta_kelas_prod/presensi_semua_kelas_cetak.php
(Diakses 07-09-2016)
- <http://mulaisekarang.com/fitness/latih-otot-triceps-dan-otot-dada-anda-dengan-bench dips/>
(Diakses 12-10-2016)
- http://fitnessandfreebies.com/exercise/exercises/ bench_dip.html
(Diakses 13-10-2016)