

**PERBEDAAN PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN *PULL UP* DAN *PUSH UP*
TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS**

(Eksperimen Pada Atlet Klub Tirta Kaluang Kota Padang)

SKRIPSI

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



**ALDO DARMA PUTRA
NIM.1306796**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

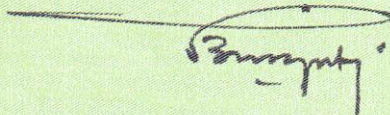
SKRIPSI

Judul : Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* dan *Push Up*
Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas
Nama : Aldo Darma Putra
BP/NIM : 2013/1306796
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

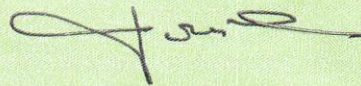
Disetujui:

Pembimbing I,



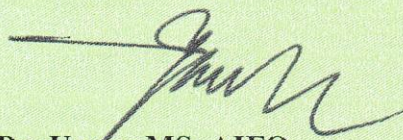
Prof. Dr. Sayuti Syahara MS. AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

Pembimbing II,



Dr. Donie, S.Pd, M. Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Aldo Darma Putra

BP/NIM : 2013/1306796

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

PERBEDAAN PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN PULL UP DAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji:

Ketua : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO

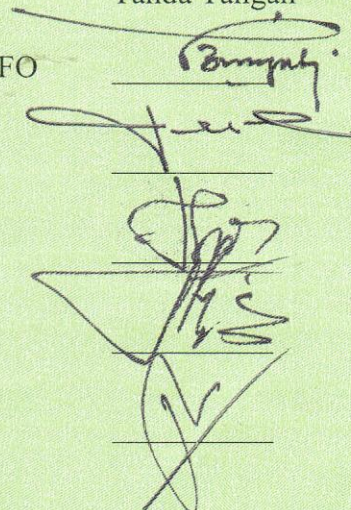
Sekretaris : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

Anggota : Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd

: Dr. Argantos, M.Pd

: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

The block contains four handwritten signatures, each written over a horizontal line. The signatures are in black ink and appear to be cursive or stylized. The first signature is at the top, followed by the second, third, and fourth signatures below it.

ABSTRAK

Aldo Darma Putra. 2017. **“Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* dan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas”**. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

“Rendahnya prestasi dan rendahnya Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang menjadi sebuah masalah dan diduga dipengaruhi oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh dan Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* dan *Push Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*), dengan rancangan *two groups pre test-post test*. Populasi Penelitian adalah atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 23 orang, terdiri dari atlet kelompok prestasi 16 orang (12 putera dan 4 puteri) dan kelompok lanjutan 7 orang (4 putera dan 3 puteri). Sampel penelitian adalah atlet putera kelompok prestasi sebanyak 12 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas maka dilakukan pengukuran kecepatan berenang gaya bebas nomor 50 meter dengan menggunakan alat *stopwatch*. Teknik analisis data menggunakan analisis komparasi dengan rumus Uji Beda *Mean* atau Uji *t*.

Hasil penelitian diperoleh: (1) Terdapat Pengaruh yang signifikan Modifikasi Latihan *Pull Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui $t_h > t_t = 14,67 > 2,02$). Dari rata-rata kecepatan awal 42,18 detik menjadi 42,04 detik. (2) Terdapat Pengaruh yang signifikan Modifikasi Latihan *Push Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui $t_h > t_t = 23,05 > 2,02$). Dari rata-rata kecepatan awal 43,50 detik menjadi 43,39 detik. (3) Terdapat Perbedaan Pengaruh yang signifikan Modifikasi Latihan *Pull Up* dan *Push Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui $t_h > t_t = 3,03 > 2,02$), dengan selisih perbedaan rata-rata waktu sebesar 0,03 detik.

Kata Kunci: Modifikasi Latihan, *Pull Up* dan *Push Up*, Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas

KATA PENGANTAR



“Puji dan syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* Dan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Eksperimen pada atlet klub Tirta Kaluang Kota Padang)”** dengan baik. Kemudian, syalawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini
2. Prof. Dr. Sayuti Syahara MS. AIFO Pembimbing I dan Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian Skripsi ini

3. Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd, Dr. Argantos, M.Pd, Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dosen tim penguji yang telah memberikan masukan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian ini
4. Dr. Umar, MS. AIFO Ketua Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan Skripsi
5. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan Skripsi ini

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Renang Gaya Bebas.....	10
a. Pengertian Renang Gaya Bebas.....	10
b. Faktor-Faktor Penentu Renang Gaya Bebas.....	17
2. Hakikat Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas	20
a. Pengertian	20
3. Hakikat Teori Latihan	21
a. Pengertian Latihan.....	21
b. Prinsip-Prinsip Latihan.....	24
4. Hakikat Latihan <i>Pull Up</i> dan Latihan <i>Push Up</i>	31
a. Pengertian Latihan <i>Pull Up</i>	31
b. Pengertian Latihan <i>Push Up</i>	32
5. Hakikat Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>	33
a. Pengertian	33
b. Bentuk Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>	33

6. Hakikat Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>	34
a. Pengertian.....	34
b. Bentuk Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>	35
B. Penelitian Relevan.....	36
C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	40
B. Desain Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian	41
E. Instrumentasi dan Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR RUJUKAN	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan Intensitas	30
2. Distribusi Populasi	42
3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Kelompok Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>).....	48
4. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Kelompok Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>)	50
5. Hasil Analisis Uji Normalitas Data Dengan Uji <i>Lilliefors</i>	52
6. Varians Data Awal dan Akhir Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Modifikasi Latihan <i>Pull up</i>)	54
7. Varians Data Awal dan Akhir Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Modifikasi Latihan <i>Push up</i>)	54
8. Varians Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Modifikasi Latihan <i>Pull up</i> dan <i>Push up</i>).....	55
9. Hipotesis pertama Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (Uji t).....	56
10. Hipotesis Kedua Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (Uji t)	57
11. Hipotesis Ketiga Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (Uji t)	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap tubuh gaya bebas dalam posisi <i>streamline</i>	11
2. Gerakan kaki gaya bebas	12
3. Sikap tangan saat memasuki permukaan air	13
4. Sikap tangan saat menangkap permukaan air	14
5. Sikap tangan saat menarik permukaan air	14
6. Sikap tangan saat mendorong permukaan air	15
7. Sikap tangan saat istirahat.....	15
8. Sikap pengambilan nafas renang gaya bebas.....	16
9. Gerakan koordinasi renang gaya bebas	17
10. Macam-macam hambatan sewaktu perenang melakukan renang gaya bebas 50 meter.....	18
11. Tiga jenis hambatan dari air.....	18
12. Latihan <i>Pull alternate with resistance band</i>	34
13. <i>Standing chest press with resistance band</i>	36
14. Histogram Data Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (kelompok Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>).....	48
15. Histogram Data Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (kelompok Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>)	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Program Latihan	70
2. Data Tes Awal Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas	83
3. Pembagian Kelompok Latihan Berdasarkan Prinsip <i>Match Ordinaly Pairing</i>	84
4. Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Kelompok Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>)	85
5. Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Kelompok Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>).....	86
6. Analisis Uji Normalitas Data Pres Test (Data Awal) Kelompok Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>	87
7. Analisis Uji Normalitas Data Pos Test (Data Akhir) Kelompok Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>	88
8. Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> (Data Awal) Kelompok Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>	89
9. Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> (Data Akhir) Kelompok Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>	90
10. Uji Homogenitas Data Kelompok Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i>	91
11. Uji Homogenitas Data Kelompok Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>	92
12. Uji Homogenitas Data Kelompok Modifikasi Latihan <i>Pull Up</i> Dengan Data Kelompok Modifikasi Latihan <i>Push Up</i>	93
13. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	94
14. Persiapan Analisis Data Hipotesis Satu Dengan Menggunakan Uji t.....	95
15. Persiapan Analisis Data Hipotesis Dua Dengan Menggunakan Uji t	96
16. Persiapan Analisis Data Hipotesis Tiga Dengan Menggunakan Uji t	97
17. Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi t.....	98
18. Dokumentasi	99
19. Absensi Program Latihan Atlet Renang Tirta Kaluang Kota Padang.....	103
20. Surat-surat Izin Penelitian.....	104
21. Surat Keterangan Pengukuran Alat Test	105
22. Surat Balasan Penelitian.....	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejarah olahraga renang sudah dimulai sejak zaman batu atau sejak masa prasejarah yang berkembang di berbagai negara dibelahan dunia. Hal ini diketahui dengan adanya lukisan dan gambar-gambar kuno yang ditemukan di gua daerah Wadi Sora sebelah barat daya Mesir. Olahraga renang juga berkembang di Eropa yaitu di Yunani dan bangsa Romawi yang menganggap renang sebagai salah satu faktor penting dalam latihan keprajuritan bangsa romawi. Jepang mewajibkan semua prajuritnya dapat berenang. Nicolas Wymann merupakan seorang profesor Jerman yang menulis dan membukukan catatan tentang renang modern untuk pertama kalinya pada tahun 1538. Teknik renang gaya bebas mulai dipopulerkan oleh Arther Trudgen pada tahun 1873. (<http://www.informasi-pendidikan.Com/2015/03/sejarah-dan-perkembangan-olahrga-renang.html>).

Renang merupakan olahraga air yang cukup digemari untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, disamping itu renang juga termasuk cabang olahraga prestasi. Hal ini terbukti dengan diperlombakannya renang di even-even nasional, regional dan internasional. Prestasi renang juga mendapat perhatian yang cukup baik dari masyarakat maupun pemerintah. Olahraga renang teknik dasar yaitu: *start*, meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, pembalikan dan *finish*. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, maka perlu diperhatikan di dalam renang gaya bebas faktor yang dominan adalah gerakan tangan untuk mendapatkan kecepatan yang bagus. Latihan untuk gerakan tangan dalam renang gaya bebas dapat

dilakukan dengan banyak variasi latihan, misalnya: latihan beban dengan alat dan latihan beban dengan beban sendiri atau tubuh sendiri dan sebagainya.

Renang merupakan suatu aktifitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang yang baik dibutuhkan koordinasi gerakan lengan, tungkai dan pernafasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas.

Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan power". Maka kemampuan renang gaya bebas tidak dengan berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram dan yang paling penting adalah penambahan beban latihan untuk meningkatkan kemampuan kinerja otot tubuh.

Prestasi renang ditentukan oleh kecepatan waktu tempuh, ini berarti bahwa waktu tempuh yang lebih singkat dikatakan lebih baik dari yang lebih lama sehingga kemampuan fisik yang menyangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang khususnya renang gaya bebas, itu semua tidak akan terbentuk jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang lainnya. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik akan sulit pula dalam usaha pencapaian prestasi, demikian halnya pada atlet renang.

Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi". Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan serta disesuaikan dengan volume, intensitas,

frekuensi, dan istirahat selama latihan. Selain itu juga sangat penting diperhatikan adalah prinsip-prinsip latihan terutama beban latihan.

Klub Renang Tirta Kaluang merupakan salah satu klub renang yang ada di kota Padang. Klub Renang Tirta Kaluang yang berlokasi di Jalan Gor Haji Agus Salim yang saat ini di ketuai oleh Drs. Zirfan Efendi. Atlet renang Tirta Kaluang juga mengikuti kejuaraan-kejuaraan renang baik tingkat daerah dan juga provinsi, tetapi atlet tersebut masih belum dapat meraih prestasi yang diinginkan didalam kejuaraan yang diikutinya.

Berdasarkan observasi penulis pada atlet perkumpulan Tirta Kaluang kota Padang didasarkan dengan hasil wawancara dengan pelatih, kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan Tirta Kaluang kota Padang masih rendah, ini diduga juga dengan prestasi yang tidak diraih para atlet tersebut pada kejuaraan yang diikutinya. Rendahnya kemampuan dalam memacu kecepatan bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, teknik, antropometri, bakat dan komponen kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi kualifikasi pelatih, metode, program latihan, tujuan latihan, jenis latihan, sarana dan prasarana dan lain sebagainya.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah di atas dengan harapan dapat memberikan jalan keluar memecahkan masalah tersebut di atas.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat permasalahan yang dapat ditemukan di latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebelum menentukan faktor

mana yang dianggap paling menentukan pada Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri seperti halnya motivasi, teknik, antropometri, bakat dan komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga renang 50 meter gaya bebas seperti daya tahan umum dan lokal, kekuatan dan kecepatan.

Motivasi merupakan dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas. Motivasi mempunyai pengaruh terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya bebas karena motivasi merupakan alasan atlet untuk melakukan latihan, dengan kata lain motivasi mempengaruhi tujuan atlet melakukan latihan. Apa bila latihan didasari dengan motivasi yang tinggi akan mendorong tercapainya tujuan yang diinginkan. Bakat adalah kemampuan dasar seseorang belajar dalam waktu tempo pendek dibandingkan dengan orang lain.

Antropometri merupakan salah satu komponen yang merupakan faktor yang mempengaruhi dalam olahraga renang. Atlet yang memiliki tinggi badan yang ideal akan lebih cepat dari pada atlet yang tidak begitu tinggi, ini dikarenakan atlet yang memiliki badan yang lebih tinggi akan mendapatkan jangkauan yang jauh yang membuatnya lebih cepat berenanganya dari pada atlet yang tidak memiliki badan yang begitu tinggi. Ini juga menjadi salah satu berbedanya kecepatan renang gaya bebas di klub Tirta Kaluang Padang dimana atlet prestasinya memiliki tinggi yang beragam, atlet dengan umur 16 tahun memiliki tinggi sekitar 168 cm sedangkan atlet dengan umur 11 dan 13 tahun memiliki tinggi sekitar 160-165 cm.

Teknik merupakan salah satu komponen yang merupakan karakteristik atau ciri dalam sebuah cabang olahraga. Dalam cabang olahraga penguasaan kualitas teknik yang baik dapat mengefesienkan penggunaan tenaga, sejauh tidak ada penyimpangan pada prinsip biomekanika, seperti mengatasi hambatan air.

Kemampuan fisik seperti daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat gerakan seluruh tubuh seperti pada lari jarak jauh, bersepeda dan berenang, daya tahan umum sering diartikan daya tahan aerobik yaitu kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat melakukan aktifitas atau untuk kerja fisik dalam waktu yang relatif lama. Kemampuan daya tahan umum seseorang dapat dipantau melalui frakuensi denyut nadi setelah diberikan latihan fisik atau berenang dalam waktu yang relatif lama, daya tahan umum dan lokal merupakan unsur kondisi fisik yang dominan di dalam cabang renang khususnya pada jarak 50 meter.

Kekuatan merupakan kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat dan menahan suatu beban, dalam cabang renang gaya bebas unsur kondisi fisik ini tidak bisa dipisahkan karena kecepatan berenang tergantung pada tarikan yang kuat dari otot lengan dan ayunan tungkai perenang.

Kecepatan, merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat, kecepatan merupakan faktor utama yang diperlukan untuk menghasilkan waktu yang sesingkat mungkin, dengan kata lain semakin cepat seseorang maka semakin singkat waktu yang dihasilkan.

Faktor penunjang dari luar diri atlet yaitu faktor eksternal seperti halnya kualifikasi pelatih, metode, sarana prasarana, dan program Modifikasi Latihan

Pull Up Dan *Push Up* untuk penunjang keberhasilan meningkatkan Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas.

Dengan sarana prasarana yang lengkap dan memadai, maka latihan akan memberikan kenyamanan dan latihan yang bervariasi sehingga tercipta latihan yang efektif, atlet tidak lama menunggu untuk mendapatkan papan dan pin, seandainya alat tersebut sudah tersedia ini berarti frekuensi melakukan pengulangan atau repetisi dapat ditingkatkan.

Faktor kualifikasi pelatih juga penting dalam meningkatkan prestasi atlet, bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan pelatihnya, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan membantu meningkatkan pemahaman dari segi kognitif dan psikomotor pelatih. Jadi dapat disimpulkan pengetahuan pelatih menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan program latihan yang diberikan.

Metode latihan dan pengaturan latihan yang digunakan juga mempengaruhi kemampuan renang, seperti halnya metode latihan interval dan metode latihan sirkuit, kedua metode tersebut sering digunakan pelatih dalam latihan meningkatkan kondisi fisik atlet khususnya daya tahan otot umum dan lokal yang dibutuhkan dalam renang 50 meter gaya bebas.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih dalam latihan renang berpengaruh terhadap peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. Program latihan yang diberikan oleh pelatih harus disesuaikan dengan tujuan. Begitu juga dengan pemilihan metode latihan yang diberikan dalam latihan renang

ini hendaknya menjadi sebuah rencana dan sebagai motivasi bagi atlet agar tetap bersemangat dalam berlatih, akan tergantung kepada tujuan serta bentuk latihan yang dilakukan.

Bentuk latihan yang digunakan juga menjadi faktor penunjang peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas seperti Modifikasi Latihan *Pull Up* Dan Latihan *Push Up*. Memodifikasi Latihan *Pull Up* Dan Latihan *Push Up* bertujuan agar atlet tidak bosan dengan latihan *pull up* dan *push up* yang biasa, dimana bebannya terletak pada berat tubuh sendiri sebagai pembebanan latihannya. Dengan Modifikasi Latihan *Pull Up* Dan *Push Up* ini juga memberikan variasi latihan yang berbeda kepada atlet, variasi bentuk latihan ini menggunakan media karet latihan sebagai pembebanan latihannya. Modifikasi Latihan *Pull Up* Dan *Push Up* ini bertujuan untuk melatih otot lengan atlet, hal ini disesuaikan pada gerakan renang gaya bebas dimana pada fase menarik (*pull phase*) ke dalam air kemudian diikuti oleh gerakan dorongan (*push phase*) oleh telapak tangan sehingga menambah dorongan ke depan, maka latihan ini diduga dapat menambah kecepatan renang gaya bebas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, bahwa ada beberapa faktor yang sangat kuat yang ikut mempengaruhi timbulnya masalah, maka penelitian akan dibatasi pada Modifikasi Latihan *Pull Up*, Latihan *Push Up*, dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu:

1. Apakah Modifikasi Latihan *Pull Up* berpengaruh Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang?
2. Apakah Modifikasi Latihan *Push Up* berpengaruh Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Modifikasi Latihan *Pull up* Dan Modifikasi Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang
2. Pengaruh Modifikasi Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang
3. Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull Up* Dan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

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

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Jurusan Kepekalatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Instansi terkait, berguna sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi olahraga renang club Tirta Kaluang Padang.
3. Peneliti berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variable-variabel ini mempengaruhi dalam pencapaian prestasi renang khususnya pada kecepatan gaya bebas 50 meter
4. Perpustakaan, sebagai tambahan bahan referensi dan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Analisis data dan Pembahasan yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull up* yang signifikan terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui $t_h > t_t = 14,67 > 2,02$). Dari rata-rata Kecepatan awal 42,18 detik menjadi 42,04 detik (Kecepatan akhir).
2. Terdapat Pengaruh Modifikasi Latihan *Push up* yang signifikan terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui $t_h > t_t = 23,05 > 2,02$). Dari rata-rata Kecepatan awal 43,50 detik menjadi 43,39 detik (Kecepatan akhir).
3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan *Pull up* dan *Push up* yang signifikan terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (diketahui $t_h > t_t = 3,03 > 2,02$), dengan selisih perbedaan rata-rata waktu sebesar 0,03 detik. Sehingga Modifikasi Latihan *Pull up* lebih berpengaruh dari pada Modifikasi Latihan *Push up*, yang mana Modifikasi Latihan *Pull up* lebih cepat 0,03 detik dari pada Modifikasi Latihan *Push up*.

B. Saran

Berdasarkan pada Kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran kepada:

1. Pelatih renang dan kususnya pelatih perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang agar dapat menerapkan Modifikasi Latihan *Pull up* dan *Push up* melalui latihan fisik secara terprogram.
2. Atlet renang dan kususnya Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang agar dapat mengikuti proses Latihan *Pull up* dan *Push up* secara maksimal.
3. Atlet renang dan kususnya Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang disarankan melakukan Modifikasi Latihan *Pull up* dan *Push up* disamping mudah mendapatkan alat terdapat pula unsur bermain diduga dapat memotivasi dalam melakukan latihan ini yang juga dapat melatih otot lengan.
4. Peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Abraham, H. 2012. “Pengaruh Latihan Pull Up Dan Push Up Terhadap Kemampuan Panjat Tebing Kategori Speed Pada Mahasiswa UNM.” *Jurnal* (Nomor 1 Tahun 4). Hlm. 20—32.
- Admin. 2012. “Manfaat Pull Up Untuk Pembentukan Otot Lengan”. www.boraquepopradio.blogspot.co.id, diakses 2 April 2017.
- Archive. 2016. “Komponen Program Latihan Untuk Mencapai Kesegaran Jasmani”. www.lahandata.blogspot.co.id, diakses 7 April 2017.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Aswandi, Rengki. 2008. “Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up Terhadap Kemampuan Chespass Bolabasket Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pasaman”. *Skripsi* FIK UNP.
- Beny Saint Romain & Matthew T. Mahar. 2009. “Norm-Referenced And Criterion-Referenced Reliability Of The Push Up And Modified Pull Up”. *Jurnal*. Hlm. 67-80
- C. Rob Orr Dan Jane B. Tyler. 1985. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.
- Dinata, Marta. 2003. *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dora. 2006. “Pengaruh Latihan Push Up Dan Skipping Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Bolabasket”. *Skripsi* FIK UNP.
- Fardi, Adnan. 2010. *Statistik Lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Firdaus. 2014. “Pengaruh Latihan Pull Up Dan Push Up Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”. *Skripsi* FIK UNP.
- Fogden, Nikki. 2017. “Chest Press With Resistance Band”. www.getthehealthy.com, diakses 15 Juni 2017.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Dalam Olahraga*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hendromartono, Soejoko. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Padang: FPOK IKIP.