

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICK TERHADAP KEMAMPUAN
START RENANG GAYA DADA ATLET RENANG
TIRTA KALUANG PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**ARI GUNAWAN
NIM. 1206846**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Plyometrick Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Dada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang

Nama : Ari Gunawan

NIM : 1206846

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

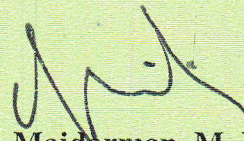
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



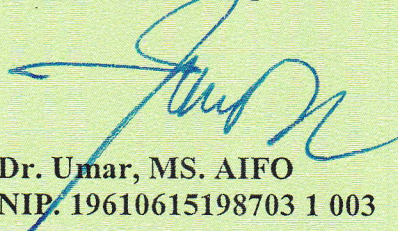
Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II,



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ari Gunawan
NIM : 1206846/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan tim penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

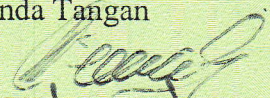


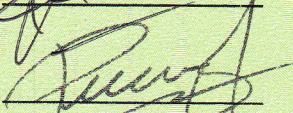
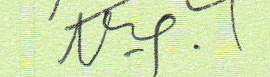
**Pengaruh Latihan Plyometrick Terhadap Kemampuan Start
Renang Gaya Dada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
4. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd
5. Anggota : Naluri Denay, S.Pd, 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 “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Dada Atle Renang Tirta Kaluang Padang“, 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, Januari 2018

Yang Membuat Pernyataan



Ari Gunawan

NIM/BP. 1206846/2012

ABSTRAK

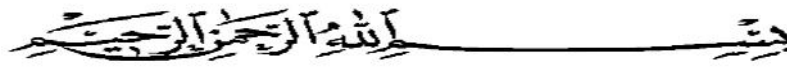
Ari Gunawan. 2018. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Dada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan *start* renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang. Untuk meningkatkan kemampuan *start* renang gaya dada maka perlu dilakukan latihan kondisi fisik, salah satu latihan kondisi fisik tersebut adalah latihan *plyometrics*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang.

Disain penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan *one group pre test – post test*. Populasi penelitian adalah atlet renang Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 23 orang, terdiri dari atlet kelompok prestasi 16 orang (12 putra dan 4 putri) dan kelompok lanjutan 7 orang (4 putra dan 3 putri). Sampel penelitian adalah 8 orang atlet kelompok prestasi (5 putra dan 3 putri) dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur kemampuan *start* renang gaya dada dilakukan pengukuran terhadap *start* atlet dengan menggunakan alat meteran. Teknik analisa data menggunakan analisis uji t (uji beda *mean*) dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* yang signifikan terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang (diketahui $t_h > t_t = 10,6 > 1,90$). Rata-rata awal kemampuan *start* renang gaya dada adalah 8,51 meter sedangkan rata-rata akhir kemampuan *start* adalah 8,75 meter. Besarnya peningkatan kemampuan *start* renang gaya dada setelah diberi perlakuan latihan *plyometrics* adalah 0,24 meter.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan start renang gaya dada atlet Renang Tirta Kaluang Padang**”.

Kemudian, salawat 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 (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). 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 terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua yang teristimewa Ayahanda dan Ibunda yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal penulisan sampai selesai penulisan.
3. Bapak Prof. Dr. Eri Berlian, MS. Bapak Padli, S.Si, M.Pd dan Bapak Naluri Denay, S.Pd, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya serta yang telah berkontribusi besar dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan 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 ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administrative sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan 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, Februari 2018

Ari Gunawan
NIM. 1206846/2012

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan masalah	7
D. Perumusan masalah	7
E. Tujuan penelitian	8
F. Manfaat penelitian.....	8
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Renang Gaya Dada	9
2. Kemampuan <i>start</i> renang gaya dada	10
3. Hakekat Renang	15
4. Hakekat Daya Ledak Otot	18
5. Hakekat latihan daya ledak otot	21
6. Latihan <i>Plyometric</i>	24
B. Kerangka konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian	28
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	29
B. Definisi operasional variabel penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrument penelitian	32
E. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	34
1. Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Putera Tirta Kaluang Padang	34
2. Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Puteri Tirta Kaluang Padang	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	38
C. Uji Hipotesis	39
D. Pembahasan	40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	----

LAMPIARAN	46
------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi	31
2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Putera Tirta Kaluang Padang	35
3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Puteri Tirta Kaluang Padang	37
4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Data Dengan Uji <i>Lilliefors</i>	38
5. Rangkuman Hasil Analisis Uji Homogenitas Dengan Uji F	39
6. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (Uji t)	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. teknik start gaya dada	14
2. <i>Knee Tuck Jump</i>	25
3. Jump to Box	26
4. Squat Jump	27
5. kerangka konseptual	28
6. Histogram Batang Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Putera Tirta Kaluang Padang	35
7. Histogram Batang Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Puteri Tirta Kaluang Padang	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan	46
2. Data Awal Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang	56
3. Data Akhir Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang	57
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Awal Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang	58
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Akhir Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang	59
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	60
7. Analisis Uji Homogenitas Dengan Uji F	61
8. Analisis Uji Beda <i>Mean</i> (uji t)	62
9. Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi t	63
10. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Maju mundurnya prestasi olahraga akan mempengaruhi pembangunan nasional, karena pembangunan di bidang olahraga merupakan bagian dari pembangunan nasional. Untuk mencapai tujuan pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga perlu ditingkatkan. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi yang menyatakan bahwa:

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, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Diantara sekian banyak cabang olahraga yang sedang dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya secara maksimal saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah cabang olahraga renang.

Olahraga renang merupakan olahraga dengan aktifitas di air yg membawahi cabang-cabang olahraga air lainnya. Cabang-cabang olahraga yg berada dibawah naungan PRSI diantaranya: cabang olahraga renang, cabang olahrag loncat indah, cabang olahraga polo air, cabang olahraga renang indah.

Olahraga renang merupakan dasar dari kelima cabang olahraga air yg tergabung dalam naungan PRSI dan merupakan landasan yang pertama kali dipelajari. Untuk kegiatan renang prestasi, dikenal 4 gaya renang yang kemudian menjadi dasarnya. Keempat gaya renang inilah di perlombakan dalam setiap pertandingan renang baik nasional maupun internasional. Adapun gaya renang tersebut yaitu renang gaya bebas, renang gaya punggung, renang gaya kupu2, dan renang gaya dada.

Olahraga renang sudah lama berkembang di Indonesia sejak dari zaman Hindia Belanda, zaman pendudukan Jepang, sampai zaman Indonesia merdeka pada saat sekrang ini. Pada zaman sebelum kemerdekaan sudah banyak didirikan kolam renang di Indonesia, akan tetapi kesempatan untuk belajar/berlatih renang tidak ada. Olahraga renang ini pada umumnya di dominasi oleha bangsa kulit putih.

Pada tahun 1948 diadakan PON 1 di Surakarta dengan cabang olahraga renang, termasuk loncat indah dan polo air dipertandingkan waktu itu di kolam renang Sri Wedari Surakarta. Pada tahun 1951 *Zwen Bon Voor Indonesia* (ZBVI) dibubarkan dan diganti dengan perserikatan berenang seluruh Indonesia (PBSI) yang diketuai oleh Dr. Poerwoedarmo. Setahun setelah dibentuknya PBSI, Indonesia diterima menjadi anggota FINA (*Federatoin interrational de Natation Amateur*) yang merupakan induk organisasi renang dunia.

Pada tahun 1957 diadakan PON IV di Makasar, saat itu juga pengurus-pengurus renang di Indonesia sepakat merubah nama persatuan berenang seluruh Indonesia (PBSI) menjadi persatuan renang seluruh Indonesia (PRSI) dengan ketua umumnya D. Suprayogi. Pada tahun 1970 PRSI mempunyai program baru yaitu kejuaraan kelompok umur. Pembagian kelompok umur tersebut adalah sebagai berikut : kelompok umur senior 18 th ke atas, kelompok umur 15 th sampai 17 th, kelompok umur 13 th dan 14 th, kelompok umur 11 th dan 12 th, kelompok umur 10 th kebawah.

Sumatera barat merupakan salah satu provinsi yang turut mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga renang. Salah satunya yaitu dengan banyaknya klub-klub renang yang berdiri di sumatera barat. Dengan banyaknya klub renang di sumatera barat ini nantinya diharapkan akan menciptakan atlet renang yang berpotensi untuk membela daerah kabupaten/kota hingga ke tingkat regional Nasional dan Internasional.

Salah satu wadah pembinaan atlet renang yang ada di daerah sumatera barat adalah perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang merupakan perkumpulan renang yang terus aktif melakukan pembinaan terhadap atletnya. Perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang didirikan pada tahun 1985 di kota padang. Perkumpulan renang tirta kaluang padang melakukan latihan di kolam renang Teratai Padang.

Dengan berdirinya PR Tirta Kaluang Padang ini nantinya diharapkan dapat meramaikan kejuaraan-kejuaraan yang di adakan oleh PRSI dengan perenang-perenang dari PR Tirta Kaluang Padang yang ikut serta dalam kejuaraan seperti

Porda, Porwil, dan Porprov dan dapat membantu PB.PRSI dalam mencari bibit atlet yang memiliki potensi untuk bersaing di tingkat Nasional dan Internasional.

Pembinaan kondisi fisik seorang atlet renang bertujuan untuk mengoptimalkan dalam menerima latihan-latihan renang. Perhatian terhadap pembinaan kondisi fisik hendaknya sejalan dengan aspek teknik, taktik dan mental karena keempat aspek ini merupakan komponen yang penting dan saling berhubungan.

Menurut syafruddin (2011:74) “Prestasi olahraga atau prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga atau berolahraga. Maksudnya, hasil yang dimaksud terlihat dalam bentuk kemampuan (ability) fisik dan keterampilan (skill) motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga”

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkatkan. Sebagaimana dijelaskan oleh Ballreich (1994) dalam syafruddin (2011:25) bahwa “Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Dalam olahraga renang khususnya nomor renang gaya dada, kondisi fisik dominan yang harus dimiliki atlet renang yaitu daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya tahan kecepatan yang dapat diuraikan sebagai berikut

Daya ledak otot tungkai dibutuhkan saat oleh perenang pada saat melakukan lompatan dari atas *block start* yang dapat memungkinkan menjadi

penentu kemenangan dalam pertandingan, serta pada saat melakukan *beat* atau tendangan kaki pada perenang gaya dada. Tendangan kaki atau *beat* yang kuat dan cepat akan menjadi penggerak utama dalam renang gaya dada.

Kekuatan otot lengan dibutuhkan oleh perenang pada saat melakukan tarikan tangan. Tarikan tangan yang kuat akan memudahkan perenang dalam mengambil nafas dan sebagai penggerak pembantu dalam renang gaya dada. Apabila tarikan tangan tidak kuat maka perenang akan kesulitan dalam mengambil nafas pada renang gaya dada, pada saat kedua belah tangan membuka ke arah samping bawah dan diakhiri dengan mengepitkan kedua belah siku dekat dada, dan secara serentak leher bersamaan dengan bahu sehingga kepala terangkat di atas permukaan air (marzuki 1999:66).

Daya tahan kecepatan merupakan kondisi fisik yang mesti dilatih dan ditingkatkan oleh atlet gaya dada, sebab renang merupakan aktifitas atau kegiatan fisik yang dilakukan berulang-ulang untuk mencapai raihan waktu sesingkat-singkatnya. Oleh sebab itu dibutuhkan daya tahan kecepatan guna mempertahankan kecepatan dalam berenang dan meraih waktu yang singkat.

Selain membutuhkan kondisi fisik yang baik olahraga renang ini juga membutuhkan teknik, taktik dan mental yang pantang menyerah. Untuk mencapai prestasi, atlet renang yang baik dalam pertandingan harus menguasai teknik-teknik renang mulai dari teknik *start*, teknik renang prestasi (renang gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung) serta teknik memasuki finish dengan latihan yang rutin. Kondisi fisik yang baik dan teknik baik belum sepenuhnya mendukung prestasi renang dalam pertandingan. Hal itu juga

membutuhkan taktik yang terencana agar atlet dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental yang tidak dapat dipisahkan.

Faktor kondisi fisik memiliki peran mendasar dalam peningkatan prestasi. Besar kemungkinan salah satu permasalahan yang menyebabkan atlet renang tidak meraih prestasi yang maksimal diakibatkan adanya kelemahan pada kondisi fisik. Kuat dugaan bahwa permasalahan ini didominasi oleh kondisi fisik atlet renang PR Tirta Kaluang Padang terutama daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet. Hal ini dibuktikan pada saat latihan penampilan kemampuan renang gaya dada diawali dengan *start*, terlihat loncatan *start* yang dilakukan atlet tidak jauh dan kurang mendapatkan luncuran, sehingga jarak tempuh renang atlet tersebut lama dan juga berakibat pada pengeluaran energi yang lebih.

Bertolak dari uraian diatas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti diduga untuk menghasilkan kemampuan *start* renang dengan luncuran yang jauh maka dipengaruhi oleh unsur daya ledak otot tungkai seorang perenang. Untuk dapat meningkatkan daya ledak dibutuhkan latihan yang tepat, salah satunya adalah latihan *plyometrics*. Adapun bentuk latihan *plyometrics* yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *knee tuck jump*, latihan *jump to box*, dan latihan *squat jump*. Namun dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah apakah pengaruh latihan *plyometrics* akan meningkatkan kemampuan *start* renang gaya dada atlet perkumpulan renang tirta kaluang padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, diantaranya yaitu:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang
2. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan start renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang
3. Taktik berpengaruh terhadap kemampuan start renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang
4. Mental berpengaruh terhadap kemampuan start renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang
5. Latihan *plyometrics* berpengaruh terhadap start renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor yang berpengaruh kemampuan *start* renang gaya dada dan juga keterbatas yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih berfokus pada latihan *plyometrics* dan *start* renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat diajukan perumusan masalah yaitu : “Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap start renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang”.

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu “Untuk mengetahui sejauhmana pengaruh latihan *plyometrics* terhadap start renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang”.

F. Manfaat penelitian

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan bagi pelatih, Pembina, dan guru-guru olahraga yang akan mengajarkan renang.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan rujukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* yang signifikan terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet renang Tirta Kaluang Padang (diketahui $t_h > t_t = 10,6 > 1,90$). Rata-rata awal kemampuan *start* renang gaya dada adalah 8,51 meter sedangkan rata-rata akhir kemampuan *start* adalah 8,75 meter. Besarnya peningkatan kemampuan *start* renang gaya dada setelah diberi perlakuan latihan *plyometrics* adalah 0,24 meter.

B. Saran

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

1. Pelatih renang Tirta Kaluang Padang agar dapat meningkatkan dan memaksimalkan kemampuan *start* atlet melalui latihan *plyometrics*
2. Kepada atlet renang Tirta Kaluang Padang agar dapat secara rutin dan berkesinambungan untuk berlatih *plyometrics*

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai suatu pengantar*. Padang :Sukabina Press
- Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang:FIK UNP.
- Arikunto, Suharsami. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta :Rineka Cipta
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang :FIK UNP
- Dumadi,, & Dwijiwinoto, Kasiyo.1992. *Renang Materi Metode Penilaian*. Depdikbud dan Dirjen Olahraga.
- Hendromartono, Soejoko. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Depdikbud dan Dirjen Olahraga
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. UNP Press
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. FIK UNP
- Maidarman. 2012. *Renang Pendalaman*. FIK UNP
- Orr, C.R., & Tyleer J.B. 2008. *Dasar-dasar Renang*. Angkasa Bandung
- Redcliffe, James & Farentinos Robert . 1999. *Higt-Powered Plyometrics*. United States Of Amerika
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung:Alfabeta
- Tim Mata Kuliah Statistik. 2010. *Silabus dan Hangout Mata Kuliah Statistik Lanjutan 2*. FIK UNP
- Tusaulia, Weno. 2013. *Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan start renang gaya dada pada mahasiswa renang pendalaman*. Skripsi (tidak diterbitkan). Padang : FIK UNP
- Undang-undang Negara Republik Indonesia No.3 Tahun 2005. *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung :Citra Umbara
- Hasanah, Mufidatul.2013. *Pengaruh Latihan Plyometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub*