PERBANDINGAN TES *VERTICAL JUMP* DAN *STANDING BROAD JUMP* TERHADAP JARAK LUNCURAN PADA *START* RENANG GAYA BEBAS

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

GUNAWAN SIREGAR
NIM. 1206769

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TES *VERTICAL JUMP* DAN *STANDING BROAD JUMP* TERHADAP JARAK LUNCURAN PADA *START* RENANG GAYA BEBAS

Nama	: Gunawan Siregar
NIM	: 1206769
Program studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Mei 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing

Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS,. AIFO

NIP. 195005211979031001

Ketua Jurusan

Dr. Umar, MS,. AIFO

NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji

Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universutas Negeri padang

Judul : Perbandingan Tes *Vertical Jump* Dan *Standing Broad Jump* Terhadap Jarak Lucuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas

Nama : Gunawan Siregar

NIM : 1206769

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Mei 2019

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS,. AIFO	1.
2. Anggota	: Drs. Maidarman, M. Pd	2.
3. Anggota	: Heru Syarli Lesmana, S. Pd, M. Kes	3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Perbandingan Tes *Vertical Jump* dan *Standing Board Jump* Terhadap Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, 14 Mei 2019

Yang membuat pernyataan

Gunawan Siregar
Nim. 1206769

ABSTRAK

Gunawan Siregar. 2019. Perbandingan Tes *Vertical Jump* dan *Standing Board Jump* Terhadap Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurang maksimalnya jarak luncuran pada *start* renang gaya bebas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang perbandingan tes *vertical jump* dan *standing board jump* terhadap jarak luncuran pada *start* renang gaya bebas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Expost Facto* artinya penelitian yang bersifat membandingkan atau perbedaan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa kepelatihan olahraga UNP yang sedang mengikuti perkuliahan renang dasar pada semester Januari-Juni 2019 yang berjumlah 26 0rang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *total sampling* yaitu 26 0rang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes *vertical jump*, tes *standing board jump* dan tes luncuran pada *start* renang gaya bebas kemudian dianalisis dengan stastik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu, 1) Terdapat pengaruht es*vertical jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 (t_{hitung}= 28,69>t_{tabel}=1,71). 2) Terdapatpengaruhtes*standing board jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 (t_{hitung}= 22,38>t_{tabel}=1,71). 3) Terdapat perbedaan pengaruh jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas antara tes *vertical jump* dan *standing board jump* pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 (t_{hitung}= 4,02>t_{tabel}=1,71).

Kata Kunci : Perbandingan, Tes *Vertical Jump, Standing Board Jump* dan Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya Bebas

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Perbandingan Tes *Vertical Jump* dan *Standing Board Jump* Terhadap Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas".

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universiras Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahansehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS,. AIFO selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Bapak Heru Syarli Lesmana, S.P.d, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do′anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikanpenulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman dan mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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

Padang, 14 Mei 2019

Gumawan Siregar
Nim. 1206769

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 Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah 10

D. Perumusan Masalah 10

E. Tujuan Penelitian 11

F. Manfaat Penelitian 11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 12

1. Renang 12

2. *Vertical Jump* 19

3. *Standing Board Jump* 20

B. Penelitian Yang Relevan 22

C. Kerangka Konseptual 25

D. Hipotesis 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 27

B. Waktudan Tempat Penelitian 27

C. Populasi dan Sampel 27

D. Defenisi Operasional 28

E. Instrumen Penelitian 28

F. Teknik Analisa Data 33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 36
   1. *Vertical Jump* 36
   2. *Standing Board Jump* 37
   3. Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Vertical Jump* 38
   4. Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas Tes *Standing Board Jump* 40
B. Pengujian Persyaratan Analisis 41
C. Pengujian Hipotesis 42
D. Pembahasan 44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 47
B. Saran 48

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 1. Penilaian Loncat Tegak 31

Tabel 2. Norma Lopat Jauh Tanpa Awalan 33

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump* 36

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Standing Board Jump* 37

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Vertical Jump* 39

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas Tes *Standing Board Jump* 40

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas 41

Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 42

Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2 42

Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 1. Latihan *Standing Jump* 22
Gambar 2. *Vertical Jump Test* 30
Gambar 3. Tes *Standing Broad Jump* 32
Gambar 4. Histogram *Vertical Jump* 37
Gambar 5. Histogram *Standing Board Jump* 38
Gambar 6. Histogram Jarak luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Vertical Jump* 39
Gambar 7. Histogram Jarak luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Standing Board Jump* 40
Gambar 8. Sebelum Melakukan Tes Peneliti Memberi Arahan Kepada Mahasiswa 68
Gambar 9. Tes *Vertical Jump* 68
Gambar10. Tes *Standing Board Jump* 69
Gambar11. Tes Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas 69
Gambar 12. Alat Penelitian 70
Gambar 13. Foto Bersama Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP Tahun Ajaran 2019 70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1. Data Mentah *Vertical Jump* 50
Lampiran 2. Data Mentah *Standing Board Jump* 51
Lampiran 3. Data Mentah Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Vertical Jump* 52
Lampiran 4. Data Mentah Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Standing Board Jump* 53
Lampiran 5. Data Keseluruhan Penelitian 54
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data *Vertical Jump* Melalui Uji Liliofors 55
Lampiran 7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data *Standing Board Jump* Melalui Uji Liliofors..... 56
Lampiran 8. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Vertical Jump* Melalui Uji Liliofors 57
Lampiran 9. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Standing Board Jump* Melalui Uji Liliofors..... 58
Lampiran 10. UjiHipotesis 1 59
Lampiran 11. UjiHipotesis 2 61
Lampiran 12. UjiHipotesis 3 63
Lampiran 13. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliofors 65
Lampiran 14. Daftar Luas dibawah Lengkungan Normal Standardari o ke z ... 66
Lampiran 15. Nilai Presentil Distribusi t 67
Lampiran 16. Dokumentasi..... 68

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya pembinaan dan membangun sumber daya manusia yang tangguh dan berkarakter diantaranya adalah melalui pendidikan, baik pendidikan formal, maupun pendidikan informal, mulai dari tingkat usia dini sampai di perguruan tinggi.

Tujuan pendidikan diarahkan untuk membentuk manusia yang cerdas, dalam hal ini manusia Indonesia yang sekaligus meningkatkan harkat dan martabat manusia.Melalui pendidikan itulah diharapkan dapat tercapai peningkatan kehidupan manusia kearah yang lebih baik. Membentuk manusia cerdas tidak berarti hanya melibatkan aspek kognitif semata, tetapi juga aspek lain seperti psikomotorik dan juga affektif.

Agar upaya pendidikan memiliki arah yang benar dan tepat, maka kurikulum menjadi satu alat pengendali dan mengatur proses pendidikan, proses pendidikan dalam pembentukan manusia seutuhnya dengan melibatkan ranah psikomotorik, kognitif dan afektif. Semua yang telah dijelaskan diatas mengacu kepada Undang-Undang No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional pasal 3 menyebutkan bahwa :

> "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang berdemiokrasi serta bertanggung jawab".

Dari sekian banyak muatan yang ada dalam kurikulum pendidikan, salah satunya adalah pendidikan jasmani dan olahraga, yang wajib diselenggarakan mulai dari pendidikan usia dini sampai tingkat SLTA, sedangkan bagi perguruan tinggi masih bersifat elektif. Artinya ada yang menyelenggarakan sebagai bagian dari kurikulum atau juga diluar kurikulum, namun hampir semua perguruan tinggi yang ada paling tidak menyelenggarakan kegiatan pendidikan jasmani dalam bentuk Unit Kegiatan Olahraga yang disesuaikan dengan bidang peminatannya.

Dari sekian banyak perguruan tinggi yang ada, beberapa perguruan tinggi di Indonesia bahkan memiliki fakultas yang mampu menyediakan para calon dosen atau pelatih olahraga. Perguruan tinggi (PT) dimaksud adalah Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan yang sebelumnya dikenal sebagai Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) dan berdasarkan perluasan mandat, semua IKIP yang ada diubah statusnya menjadi Universitas Negeri sesuai dengan kota dimana PT tersebut berada, salah satunya adalah Universitas Negeri Padang.

Salah satu universitas yang juga menyediakan tenaga kependidikan (Tendik) termasuk tenaga kependidikan dibidang keolahragaan yang berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dengan berbagai jurusan dan program studi yang dapat dijadikan sarana untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetisi dibidang pendidikan jasmani maupun olahraga dapat sebagai atlet, dosen pendidikan jasmani, maupun sebagai pelatih dari salah satu cabang olahraga.

Untuk mencapai tenaga pendidik yang kompeten, para mahasiswa wajib memiliki keterampilan dan pengetahuan disemua bidang studi keolahragaan yang ada dalam kurikulumnya.Secara sistematis, jurusan kepelatihan memiliki tiga tahap pembelajaran olahraga yaitu dasar, pendalaman dan spesialisasi. Dasar harus diperoleh pada semua jurusan Pendidikan Olahraga (PO), Pendidikan kesehatan dan rekreasi (PENKESREK) dan kepelatihan yang dikenal dengan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), pendalaman hanya dua jurusan yaiu PO dan PKO, sedangkan spesialisasi hanya ada pada PKO.

Khusus pada kompetensi keterampilan dan pengetahuan, maka setiap mahasiswa jurusan kepelatihan harus mampu menguasai seluruh keterampilan dasar cabang olahraga, sedangkan pendalaman hanya dua cabang yang dipilih dan spesialisasi hanya satu cabang olahraga saja.Khususnya pada cabang olahraga renang.

Renang merupakan cabang olahraga yang dilakukan di air.Olahraga renang memiliki banyak mamfaat dan bisa dikatakan menjadi olahraga favorit bagi masyarakat.Karena selain berguna bagi kesehatan tubuh, renang biasanya dimamfaatkan menjadi kegiatan untuk rekreasi bersama keluarga.Berbicara mengenai olahraga renang untuk mencapai prestasi, khususnya di Indonesia sekarang telah banyak masyarakat yang berpartisipasi untuk hal tersebut, dapat terlihat dari banyaknya perkumpulan klub renang yang muncul untuk memenuhi minat masyarakat dalam olahraga renang untuk prestasi.

Banyak klub renang yang terbentuk memicu munculnya kompetisi-kompetisi renang, baik nasional maupun internasional. Dalam renang ada empat gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya bebas, gaya dada. Dengan berbagai nomor jarak renang diantaranya 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, serta 1.500 m baik putra maupun putri. Dalam olahraga renang luncuran pada *start* renang merupakan salah satu faktor penentu pencapaian prestasi, karena perenang diharuskan untuk melakukan dari start terus meluncur hingga finish (menempuh jarak tertentu) dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pengamatan maupun wawancara dengan dosen yang mengajar renang dasar, bagi perenang non kompetitif, kemampuan luncuran pada start renang mungkin tidak menjadi masalah penting, tetapi apabila masalah ini dibawa ke ranah perlombaan renang, maka jarak luncuran turut memberikan andil dalam mengungguli lawan-lawannya dan mungkin saja mampu mencapai finish lebih awal dibandingkan dari yang lainnya.

Dalam melakukan luncuran pada *start* renang bagian tubuh yang terlibat paling besar yaitu daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, seorang atlet renang jika mengikuti suatu kejuaraan tidak hanya berbekal kemampuan berenang dengan baik dan benar, tetapi juga harus menghasilkan dorongan kaki kedepan serta mengurangi hambatan dalam air, selain itu perenang harus bisa melakukan *start* dengan baik dan efesien supaya luncurannya semakin jauh. Kemampuan luncuran tersebut memiliki komponen kecepatan

dankekuatan atau daya ledakselain dari komponen fisik penting, tetapi memang tidak terlalu nyata berpengaruh untuk kemampuan gerakan ini.

Sebagai contoh luncuran pada *start* renang dalam gaya bebas atau *crawl*yang akan dilakukan mahasiswa, dimana perenang harus beraksi cepat setelah tanda *start* dan perenang harus melakukan dengan keseimbangan yang bagus dan kedua tangan berpegangan erat pada ujung balok *start*. Begitu *start* kedua kaki mendorong dinding dan meluncur sejauh mungkin sesuai dengan peraturan yang berlaku. Lain halnya dengan gaya punggung atau *backstroke*, seorang perenang akan melakukan *start* dari dinding kolam.

Penulis memfokuskan penelitian ini pada luncuran *start* renang, dimana faktor yang berpengaruh terhadap luncuran pada start renang yaitu daya ledak otot tungkai, dimana otot tungkai sangat berpengaruh terhadap lompatan atau *power* tungkai dengan jangkauan yang maksimal. Hasil penelusuran penulis dari beberapa literatur alat ukur *power* tungkai yang ada sekarang ini yaitu *vertical jump test*dan *standing broad jump test*.

Oleh sebab itu, penulis bermaksud ingin mengetahui secara pasti tentang pengaruh tes vertical jump terhadap luncuran pada start renang dan pengaruh tes standing broad jump terhadap luncuran pada start renang, apakah ada perbedaan tes *vertical jump* dan *standing broad jump* terhadap luncuran pada start renang gaya bebas.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat permasalahan yang ditemukan dilatar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi beberapa factor penyebab yang akan dicoba dianalisis sehingga diperoleh gambaran mana sebenarnya yang harus menjadi perhatian utama untuk menangani masalah diatas.

Masalah kepribadian mahasiswa yang dimiliki, ini erat berkaitan dengan keinginan untuk mempelajari dan mau melakukannya dengan sepenuh hati, apakah mereka termotivasi untuk menguasai kemampuan tersebut atau hanya mengikuti jadwal yang ada saja dengan berharap untuk bisa lulus. Apresiasi maupun interes yang rendah bisa menyebabkan ketidak seriusan dalam mengikuti kuliah, akhirnya apa yang disampaikan oleh dosen akan lewat begitu saja.

Olahraga renang menuntut hampir semua komponen fisik yang diperlukan seperti kemampuan kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, maupun kombinasi diantara semua atau beberapa komponen diatas.

Sebagai contoh *start* pada renang dalam gaya bebas atau *crawl*, *start* yang akan dilakukan perenang harus beraksi cepat setelah tanda *start* dan perenang harus melakukan dengan keseimbangan yang bagus dan kedua tangan berpegangan erat pada ujung balok *start*. Begitu *start* kedua kaki mendorong dinding dan meluncur sejauh mungkin sesuai dengan peraturan yang berlaku. Lain halnya dengan gaya punggung atau *backstroke*, seorang perenang akan melakukan *start* dari dinding kolam.

Dalam melakukan luncuran pada *start* renang bagian tubuh yang terlibat paling besar yaitu daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, seorang atlet renang jika mengikuti suatu kejuaraan tidak hanya berbekal kemampuan berenang dengan baik dan benar, tetapi juga harus menghasilkan dorongan kaki kedepan serta mengurangi hambatan dalam air, selain itu perenang harus bisa melakukan *start* dengan baik dan efesien supaya luncurannya semakin jauh. Kemampuan luncuran tersebut memiliki komponen kecepatan dan kekuatan atau daya ledakselain dari komponen fisik penting, tetapi memang tidak terlalu nyata berpengaruh untuk kemampuan gerakan ini.

Ada beberapa bentuk tes yang paling sering dilakukan untuk mengukur sampai sejauhmana kemampuan daya ledak otot tungkai dapat diukur, seperti *vertical jump* dan *standing broad jump*.Sejauh untuk mengukur daya ledak, keduanya sudah valid digunakan, tetapi apabila dikaitkan dengan arah gerakannya, diperkirakan memiliki kekhususannya sendiri.*Vertical jump* mungkin cocok digunakan bagi setiap gerakan yang melawan gravitasi secara *vertical* atau arah *poroslongitudinal*, sedangkan *standing broad jump* akan lebih relevan dengan gerakan untuk memindahkan tubuh secara keseluruhan, seperti gerakan melompatkan seluruh tubuh kedepan.

Masalah teknik gerakan juga merupakan kunci keberhasilan dalam melakukan *start* pada renang dengan benar, kesalahan yang terjadi dapat mengakibatkan lambatnya proses pencapaian jarak luncuran yang diinginkan. Namun berdasakan dosen mata kuliah tersebut, pada dasarnya mereka sudah memiliki kemampuan teknis dalam melakukan luncuran pada *start* renang.

Kemampuan taktik, mungkin menempati urutan prasarat yang paling rendah, selain teknik gerakan, maka komponen yang paling menentukan adalah daya ledak otot tungkai yang mampu memberikan dorongan kuat untuk mencapai jarak luncuran yang optimal.

Salah satu unsur yang tak bisa diabaikan adalah aspek intelegensi atau kognisi mahasiswa itu sendiri.Kognitif merupakan kemampuan seseorang (mahasiswa) untuk menerima informasi, mengembangkan kemampuan pengetahuan dan membuat keputusan serta memahami peraturan permainan, keselamatan dan etika serta mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik olahraga renang. Mahasiswa yang memiliki kemampuan kognitif baik akan dengan mudah menerima informasi yang diberikan oleh dosen dimana pada saat belajar renang mahasiswa akan dengan mudah menangkap pembelajaran yang diterimanya.

Kompetensi pedagogik meliputi pemahaman dosen terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Dalam olahraga renang dosen harus bisa memahami karakter dari mahasiswa yang dididik sehingga dosen dalam merancang program pembelajaran yang kreatif akan lebih mudah menarik mahasiswa serta meningkatkan minat dan motivasi serta bisa mengembangkan potensi yang ada dalam diri mahassiwa tersebut.

Komponen kepribadian merupakan kemampuan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa

menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia. Seorang dosen harus memiliki kepribadian berpenampilan menarik, bersih dan sekaligus sopan dalam melayani para mahasiswanya, ia harus menjadi panutan bagi mahasiswanya, dosen yang memiliki kepribadian yang baik akan mudah dekat dengan mahasiswanya. Harapannya tentu bahwa apa yang diajarkan akan diterima dengan baik oleh mahasiswa dan dengan senang hati mau melakukannya.

Kompetensi sosial sangat erat kaitannya dengan kompetensi pedagogik, ini erat berkaitan dengan bagaimana dia melakukan komunikasi efektif dan bergaul dengan mahasiswa.Dosen yang memiliki kompetensi social yang tinggi mampu berinteraksi dengan mahasiswa dan berharap dapat meningkatkan minat dan motivasi mahasiswa dalam pembelajaran renang.

Kompetensi professional merupakan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam, yang mencakup penguasaan materi kurikulum mata kuliah dikampus dan substansi keilmuan yang menaungi materinya, serta penguasaan terhadap struktur dan metodologi keilmuannya. Seperti halnya seorang dosen, dosen harus profesional dalam berkarya yang ditopang oleh sejumlah ilmu pengetahuan pendukung lainnya saat menyampaikan teori maupun dalam praktek, sehingga mahasiswa akan lebih mudah memahami pembelajaran renang dengan cepat.

Lingkungan tempat dilaksanakan pembelajaran renang yang dekat kepemukiman penduduk dan kolam renang yang dugunakan untuk fasilitas umum juga akan berpengaruh kepada kegiatan pembelajaran renang karena

dalam lingkungan yang kurang kondusif akan membuat mahasiswa tidak bisa berkosentrasi dalam menerima pembelajaran. Namun untuk mahasiswa FIK UNP, masalah ini tidak menjadi permasalahan yang utama, karena memiliki kolam renang indoor yang berstandar internasional. Sedikit masalah apabila saat pembelajaran berlangsung, kolam juga digunakan oleh pihak lain umpamanya pengguna dari luar, sehingga kapasitas untuk belajar lebih leluasa akan terganggu.

C. Pembatasan Masalah

Berdasakan uraian sebelumnya serta beberapa pertimbangan lainnya, maka penelitian ini akan dibatasi pada jarak luncuran, *vertical jump* dan *standing broad jump* yang dilaksanakan pada mahasiswa Jurusan Kepalatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 pada mahasiswa yang mengambil renang dasar.

D. Perumusan Masalah

Berdasakan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah di atas, maka rumusam masalahnya yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh tes *vertical jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebasmahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019?
2. Apakah terdapat pengaruh tes *standing board jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebasmahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019?

3. Apakah terdapat perbedaan jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas antara tes *vertical jump*dan *standing board jump*pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019?

E. Tujuan Penelitian

Berkenaan dengan permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan jarak luncuran *start* renang antara *vertical jump test* dan *standing broad jump test* mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi dosen renang, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai komponen fisik yang dimiliki mahasiswa dalam perkuliahan renang, sehingga dosen dapat mencarikan solusi yang efektif dan efesien dalam meningkatkan kemampuan mencapai jarak luncuran optimal.
3. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, merupakan pengetahuan yang dapat mendukung dan memperkaya sumber-sumber pengetahuan pendukung dalam menyusun tugas akhir ataupun skripsi sebagai upaya mempercepat penyelesaian program studinya.
4. Bermanfaat bagai para pembaca perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnyapada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh tes *vertical jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas (t_{hitung}= 28,69> t_{tabel}=1,71).
2. Terdapat pengaruh tes *standing board jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas (t_{hitung}= 22,38> t_{tabel}=1,71)
3. Terdapat perbedaan pengaruh jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas antara tes *vertical jump* dan *standing board jump* (t_{hitung}= 4,02> t_{tabel}=1,71). Dapat disimpulkan bahwa tes *standing board jump* memeberikan hasil lebih efektif dari pada tes *vertical jump* terhadap jarak luncuran pada *start* renang gaya bebas.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan jarak luncuran pada *start* renang gaya bebas, yaitu:

1. Bagi dosen renang dalam memberikan latihan *start* renang gaya bebas kepada para perenang hendaknya diprioritaskan pada daya ledak otot tungkai agar pelatihan yang dilakukan dapat berhasil secara optimal.

2. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka dalam melakukan jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas ini hendaknya memiliki tenaga pembantu yang cukup untuk mengawasi mahasiswa.
3. Kepada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 dalam melaksanakan luncuran *start* pada renang gaya bebas di sarankan agar lebih serius lagi.
4. Bagi 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 PUSTAKA

Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hadi, Sutrisno. 2001. *Metodologi Reseaarch*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang : UNP Press.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.s

Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur. PT. Laskar Aksara.

Lolly. (1992). Cara Meremidi sesalahan Belajar Tehnik Lompat Jauh Gaya Lenting dalam Pembelajaran Atletik di UNY. Skripsi: FIK UNY

Lovitt, Michelle. 2004. *Exercise for Your Muscle Type : The Smart Way to Get Fit.* New Jersey: Basic Health Publications, Inc.

Maidarman. 1999. *Renang Pendalaman*. DIP Universitas Negeri Padang.

Murni, Muhammad. 2000. *Renang*. Jakarta: Depdikbud.

Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Diretorat Jendral Olahraga.

Suharmisi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT. Rineka Cipta

Soejoko H. 1992. *Olahraga Pilihan Renang.Jakarta*: Depdikbud.

Sugiharto dan Kaswarganti Rahayu. 2004. *Penataran Pelatihan Renang Tingkat Cabang PRSI Semarang Tahun 2004*, Semarang: Pengcab PRSI Kota Semarang.

Wikipedia, 2004, Standing Long Jump, https://en.wikipedia.org/wiki/Standing_long_jump. (di Akses tanggal 29 Januari 2019)