

**PENGARUH LATIHAN SQUAT THRUST SECARA INTERVAL DAN
CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA**

(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Mata kuliah Renang Spesialisasi
Kepelatihan FIK UNP)

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**IQBAL RISMAN
NIM. 15087149/2015**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Secara Interval dan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada (*Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Mata kuliah Renang Spesialisasi FIK UNP*)

Nama : Iqbal Risman

BP/NIM : 2015/15087149

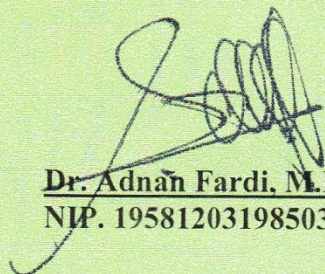
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

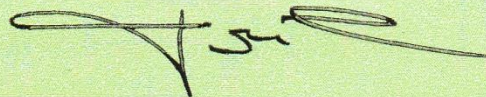
Padang, Oktober 2019

Disetujui oleh:
Pembimbing



Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 195812031985031002

Menyetujui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Iqbal Risman
NIM : 15087149

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

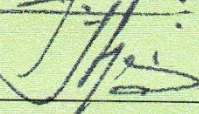
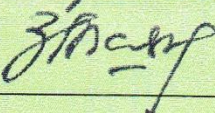
*Pengaruh Latihan Squat Thrust Secara Intereval dan Circuit Training
Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi
Kepelatihan FIK UNP)*

Padang, Oktober 2019

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes, AIFO

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Iqbal Risman. 2019. "Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Secara Interval Dan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi Kepelatihan FIK UNP" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.

Rendahnya kemampuan renang 50 meter gaya dada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepelatihan FIK UNP menjadi latar belakang masalah penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* secara interval dan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.

Jenis penelitian eksperimen semu, dengan rancangan *two group pretest–posttest*. Populasi adalah Mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi keplatihan FIK UNP berjumlah 26 orang, 21 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni 18 orang laki- laki. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes awal dan tes akhir kecepatan renang 50 meter gaya dada. Teknik Anlisis data menggunakan rumus uji beda *mean* (uji t) dangan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data di peroleh hasil: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squat thrust* secara interval terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ($t_h 12,94 > t_b 1,86$) dari *mean* 62,32 menjadi 58,99 detik. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ($t_h 11,03 > t_b 1,86$) dari *mean* 63,96 menjadi 59,61 detik. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *squat thrust* secara interval dengan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ($t_h 0,1206 < t_b 1,86$).

Kata Kunci : Latihan *squat thrust* secara interval, Latihan *circuit training*, Dan kecepatan renang 50 Meter gaya Dada

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Secara Interval dan Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi Kepelatihan FIK UNP”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Pertama, kepada bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd sebagai pembimbing Akademik yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini. Kedua, kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd sebagai dosen kontributor dan sekaligus pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, saran-saran yang membangun terkhususnya dalam

penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini. Ketiga, kepada bapak Drs. Masrun, M.Kes,AIFO sebagai dosen kontributor dan sekaligus dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang bapak Rusman HMA ibu Rismawati yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga S1 yang telah memberikan kesempatan dan pelayanan untuk menyelesaikan perkuliahan di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1.
3. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan
4. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini

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

Padang, Oktober 2019

Penulis

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.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	9
1. Renang Gaya Dada	9
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada	16
3. Prinsip-Prinsip Latihan	19
4. Metode Latihan Interval	24
5. Latihan <i>Squat Thrust</i> Dengan Interval.....	25
6. Latihan <i>Circuit Training</i>	31
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual.....	35
D. Hipotesis Penelitian	41
 BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	44

C. Populasi dan Sampel penelitian	44
D. Defenisi Operasional variabel penelitian	45
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Porses Pelaksanaan Perlakuan	49
G. Rancangan Validitas	51
H. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	54
B. Uji Persyaratan Analisis Data	60
C. Pengujian Hipotesis	62
D. Pembahasan	65
E. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR RUJUKAN.....	75
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbandingan Latihan <i>Squat Thrust</i> Secara Interval Dan Latihan <i>Circuit Training</i>	39
2. Desain <i>Two Group Pretest posttest</i>	42
3. Tenaga Pelaksanaan Tes	48
4. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre Test</i>) Dan Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Latihan <i>Squat Thrust</i> secara Interval	55
5. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre Test</i>) Dan Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Latihan <i>Circuit Training</i>	58
6. Rangkuman Analisis Uji <i>Liliefors</i>	60
7. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (uji t) Hipotesis Pertama	62
8. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (uji t) Hipotesis Kedua	63
9. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (uji t) Hipotesis Ketiga.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Tubuh Teknik Renang Gaya Dada	10
2. Fase Tarikan Tangan	11
3. Fase Gerakan Kaki	12
4. Koordinasi Gerak	15
5. Bentuk Gerakan <i>Squat Thrust</i>	27
6. Karangka Konseptual	40
7. Pembagian Kelompok Sampel	43
8. Histogram Batang Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Latihan <i>Squat Thrust</i> secara Interval.....	55
9. Histogram Batang Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang 50 meter Gaya dada Latihan <i>Squat Thrust</i> secara Interval.....	56
10. Histogram Batang Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kecepatan Renang 50 meter Gaya dada Latihan <i>Circuit Training</i>	58
11. Histogram Batang Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang 50 meter Gaya dada Latihan <i>Circuit Training</i>	59
12. Pelaksanaan Tes Awal (<i>Pre test</i>).....	102
13. Pelaksanaan Pemanasan Sebelum Memulai Latihan	103
14. Pelaksanaan Latihan <i>Squat Thrust</i> Secara Interval	104
15. Pelaksanaan Latihan <i>Circuit Training</i>	105
16. Pelaksanaan Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	106
17. Foto Bersama Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi Kepelatihan FIK UNP	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	77
2. Daftar Nama Sampel Mahasiswa Renang Spesialisasi	85
3. Data Tes Awal (<i>pre test</i>) Dan Tes Akhir (<i>post test</i>) Latihan <i>Squat Thrust</i> Secara Interval	86
4. Data Tes Awal (<i>pre test</i>) Dan Tes Akhir (<i>post test</i>) Latihan <i>Circuit Training</i>	87
5. Analisis Pembuatan Norma Penilaian kecepatan renang 50 Meter Gaya Dada Dengan Rumus Skala 5.....	88
6. Uji Normalitas dengan Uji Liliefors	91
7. Uji Homogenitas Varian	94
8. Rangkuman Analisis Uji Beda <i>Mean</i> (uji t).....	97
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	100
10. Daftar Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	101
11. Dokumentasi Penelitian	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintahan Indonesia melaksanakan pembangunan dalam berbagai bidang. Salah satunya dalam bidang pendidikan. Dengan pendidikan manusia dapat lebih maju, bahagia, sejahtera, dan bermatabat. Apabila mutu pendidikan disuatu bangsa baik maka manusia akan memiliki kualitas yang baik pula, sehingga tujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dapat terlaksanakan. Sehubungan dengan hal tersebut, Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 1 ayat 1 menyebutkan:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Berdasarkan kutipan tersebut bahwa pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang bermutu, berkualitas, cerdas dan terampil dalam berbagai bidang, termasuk juga dalam bidang olahraga. Untuk mewujudkan sumber daya manusia seperti yang diharapkan tersebut, pemerintah Indonesia harus berupaya membina dan mengembangkan pendidikan melalui penyediaan dan pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan serta pembaharuan kurikulum.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merupakan lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab

terhadap pembangunan dalam bidang olahraga. Mengenai hal tersebut Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki tujuan seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman akademik FIK UNP (2014:47) “Menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang professional, dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta budi luhur”.

Kepelatihan olahraga merupakan salah satu Jurusan di FIK UNP yang tujuannya antara lain adalah “Menghasilkan lulusan yang professional dalam bidang kepelatihan dan pendidikan jasmani” di dalam buku pedoman akademik FIK UNP (2014:57). Berdasarkan kutipan tersebut diharapkan setiap lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan mempunyai ilmu, sikap, dan keterampilan yang professional, bermoral dan berwawasan nasional mempunyai etos kerja dan berbudi pekertiluhur, keterampilan yang professional.

Beberapa cabang olahraga yang termasuk ke dalam program kurikulum mata kuliah Jurusan Kepelatihan salah satunya adalah cabang olahraga renang yang merupakan mata kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat teknik berenang antaranya : renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Mata kuliah renang yang terdapat pada kurikulum pendidikan Jurusan Kepelatihan terdiri dari mata kuliah renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Mata kuliah renang dasar merupakan mata kuliah

wajib sedangkan renang pendalaman dan spesialisasi merupakan mata kuliah pilihan bagi mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Renang spesialisasi merupakan salah satu mata kuliah yang terdapat dalam kurikulum Jurusan Kepelatihan yang bertujuan untuk memiliki “kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat *automatisasi*” (FIK,2014:93). Oleh sebab itu mahasiswa yang mengambil mata kuliah spesialisasi harus mampu menyusun, mengaplikasikan, dan mengevaluasi program latihan. Hal ini berguna ketika mahasiswa terjun dalam dunia kepelatihan atau menjadi seorang pelatih pada cabang olahraga tertentu.

Salah satu teknik renang yang dipelajari mahasiswa adalah teknik renang gaya dada. Teknik renang gaya dada merupakan salah satu teknik renang yang termasuk ke dalam silabus pembelajaran pada perkuliahan renang spesialisasi. Pada mata kuliah renang spesialisasi, mahasiswa bukan lagi mempelajari teknik renang gaya dada seperti halnya pada mata kuliah renang dasar. Namun mahasiswa dibekali untuk membuat program latihan renang gaya dada, melaksanakannya dan mampu mengevaluasi. Dengan demikian tentu saja mahasiswa renang spesialisasi dapat menguasai teknik renang gaya dada pada tingkat gerakan otomatis. Sebagaimana sinopsis mata kuliah renang Spesialisasi dalam buku pedoman akademik FIK UNP (2014:93) dijelaskan “kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta menguasai keterampilan motorik tingkat *automatisasi*”.

Berdasarkan sinopsis tersebut, apabila mahasiswa renang spesialisasi memiliki keterampilan renang gaya dada pada tingkat otomatis, maka mahasiswa tersebut tentu pula memiliki kemampuan renang gaya dada yang baik dan benar, salah satunya kemampuan renang 50 meter gaya dada. Sebab renang 50 meter gaya dada merupakan bagian penting dari materi ujian keterampilan pada ujian akhir semester mata kuliah renang spesialisasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan yang dilakukan pada saat tes awal (*pretest*) pada tanggal 26 Agustus 2019 terlihat bahwa kecepatan renang 50 gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang mengikuti mata kuliah renang spesialisasi tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan seperti : 1. Dalam melakukan renang gaya dada terlihat sekali kurangnya tenaga lengan dan tungkai sehingga mengakibatkan kecepatan renang tidak maksimal, 2. Dalam melakukan renang gaya dada masih terlihat koordinasi antara gerakan tangan dan tendangan kaki serta pengambilan nafas masih belum terkoordinasi secara baik, dan 3. Mahasiswa membutuhkan waktu yang lama untuk menempuh jarak 50 meter dalam melakukan renang gaya dada, yang mana dapat dilihat pada hasil pelaksanaan tes awal (*pretes*).

Dari hasil pengamatan di lapangan kuat dugaan peneliti bahwa faktor penyebab rendahnya kecepatan renang mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi FIK UNP disebabkan oleh kondisi fisik mahasiswa yang rendah. Menurut Lutan, dkk (1991: 236) “Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga renang adalah daya tahan, kekuatan, *power*, *speed*, dan *flexibilitas*”. Selain unsur kondisi fisik, tentu kemampuan mahasiswa terhadap

renang 50 meter gaya dada dipengaruhi oleh koordinasi gerak yang baik guna menunjang penguasaan teknik renang yang baik dan benar.

Dari berbagai kondisi fisik yang dibutuhkan, maka kuat dugaan peneliti bahwa kemampuan renang 50 meter gaya dada dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik dayatahan kecepatan dan koordinasi gerak yang baik. Mengingat hal tersebut maka pelatih mesti mampu memilih metoda latihan dan bentuk latihan yang berkaitan dengan kondisi dayatahan kecepatan dan koordinasi gerakan. Jika metoda latihan dan bentuk latihan yang berkaitan dengan dayatahan kecepatan dan koordinasi gerakan tersebut diberikan kepada mahasiswa, maka hal ini dapat meningkatkan kecepatan mahasiswa pada nomor 50 meter gaya dada.

Salah satu metoda latihan dan bentuk latihan yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada adalah bentuk latihan *squat thrust* secara interval dan *circuit training*. Latihan *squat thrust* secara interval dan *circuit training*, bertujuan untuk mengoptimalkan dayatahan kecepatan otot-otot lengan dan tungkai, serta mampu melatih koordinasi gerakan tubuh. Dengan latihan *squat thrust* melalui metoda latihan interval dan latihan *circuit training*, diharapkan dapat meningkatkan kondisi dayatahan kecepatan otot-otot tubuh, terutama otot bahu dan otot tungkai serta dapat meningkatkan koordinasi tubuh agar dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa mata kuliah renang pedalaman FIK UNP. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah perlakuan atau eksperimen guna mengatasi masalah tersebut.

Eksperimen yang dimaksud adalah memberikan latihan fisik dengan bentuk latihan *squat thrust* secara interval dan *circuit training* kepada mahasiswa mata kuliah renang pedalaman FIK UNP untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada melalui sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan *squat thrust* secara interval dan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP..
2. Motivasi berlatih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
3. Tingkat penguasaan teknik berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP..
4. Kualitas dosen berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIKUNP.
5. Kelengkapan sarana-prasarana latihan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
6. Asupan gizi berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada latihan *squat thrust* secara interval dan *circuit training* sebagai variabel bebas dan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepelatihan FIK UNP sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *squat thrust* secara interval terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepelatihan FIK UNP ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepelatihan FIK UNP ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *squat thrust* secara interval dan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepelatihan FIK UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *squat thrust* secara interval terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Circuit training* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *squat thrust* secara interval dan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dosen mata kuliah renang FIK UNP, untuk menentukan tindakan – tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi mahasiswa perkuliahan renang yang mengalami kegagalan dalam memperoleh kecepatan 50 meter gaya dada.
3. Mahasiswa kepelatihan perkuliahan renang FIK UNP, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian dalam rangka meningkatkan proses latihan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan :

1. Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen latihan *squat thrust* secara interval, yang mana Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Squat thrust* secara interval terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepeatihan FIK UNP ($t_h = 12,94 > t_b = 1.86$). Dimana dari rata-rata kecepatan 62,32 detik meningkat menjadi 58,99 detik.
2. Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok kontrol latihan *circuit training*, yang mana terdapat pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepelatihan FIK UNP diperoleh ($t_h = 11,03 > t_b = 1.86$). Dimana dari rata-rata 63.96 detik meningkat menjadi 59.61 detik.
3. Hasil analisis data yang dilakukan untuk membandingkan antara latihan *squat thrust* secara interval dengan latihan *circuit training* diperoleh kesimpulan : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *squat thrust* secara interval dengan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepelatihan FIK UNP, diperoleh ($t_h = 0,1206 < t_b = 1,86$). Dimana dari rata-rata tes akhir (*post test*) latihan *squat thrust* secara interval 58.99 dan

Circuit training 59.61. Sehingga H_0 (Lawam Hipotesis) diterima sedangkan H_a (Hipotesis) ditolak.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran ke pada :

1. Dosen, agar dapat memilih salah satu bentuk latihaaan apakah latihan *squat thrust* secara interval atau latihan *circuit training* dalam program latihan fisik.
2. Mahasiswa, agar dapat berlatih latihan *squat thrust* secara interval atau latihan *circuit training* dengan penuh komitmen untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik, dalam melaksanakan olahraga khususnya olahraga renang gaya dada.
3. Dosen dan mahasiswa, agar latihan *squat thrust* secara interval dan latihan *circuit training* dapat memberikan pengaurh signifikan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, maka latihan tersebut mesti dilakukan secara terprogram.

DAFTAR RUJUKAN

- Al, Bagus. 2018. *Renang Gaya Dada*. <https://bahassema.com/renang-gaya-dada>. (diakses tanggal 17 Mei 2019)
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Depdiknas. *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan*. 2003. Jakarta.
- Fardi, Adnan. 2008. *Silabus dan Hand-Out. Mata kuliah Statistik*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti PPL PTK.
- Haller, David. 1982. *Belajar Renang*. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Pres
- Indrayana. 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan (Nomor 1). Hlm 5 – 6.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Pres
- Johnson, Barry L. and Nelson, Jack K. 1986. *Practical Measurement for Evaluation In Physical Education. Fourt Edition*. Macmillan Publishing Company, New York. Collier Macmillan Publishers, London.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lutan, Rusli at al. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Kerja sama ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mcleod, Ian. 2010. *Swimming Anatomy*. Canada: Human Kinetics.
- Orr, Rob dan Jene B, Tyler. 1985. *Dasar-Dasar Renang*. Angkasa Bandung.
- Pinterest. 2013. *Squat Thrust/ Burpee*. www.fotobentuklatihansquatthrus.com. (diakses tanggal 17 Mei 2019).
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahrag*. Jakarta: Dikbud Dirjen Dikti.