

**PENGARUH LATIHAN ANTARA LOMPAT TANGGA
DENGAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN RENANG 50
METER GAYA DADA**

**Studi *Quasi-Experiment* Pada Atlet Pemula *Golden Black Swimming Club*
Kota Padang**

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

SKRIPSI



Oleh :

**ASHABUL KHAIRI
2013/1303236**

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

ABSTRAK

Ashabul Khairi. 2017. "Pengaruh Latihan Antara Lompat Tangga Dengan *Skipping* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Studi *Quasi-eksperimen* Pada Atlet Pemula *Golden Black Swimming Club* Padang" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan antara lompat tangga dengan *skipping* terhadap kemampuan renang 50 meter atlet pemula *Golden Black*. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu latihan lompat tangga (X_1) latihan *skipping* (X_2) dan kemampuan renang 50 meter (Y).

Jenis penelitian ini adalah *Quasi-eksperimen*. Populasi penelitian adalah atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang yang berjumlah 12 orang laki laki dan 2 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang dipakai untuk mengukur kemampuan renang 50 meter gaya dada adalah tes renang 50 meter gaya dada. Untuk hipotesis 1 dan 2 dengan analisis data dependen sampel t tes sedangkan tes hipotesis 3 independent sampel t tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) latihan lompat tangga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada, pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1$ dimana t_{hitung} (7,34) > t_{tabel} (2,015). 2) latihan *skipping* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada dimana t_{hitung} (5,614) > t_{tabel} (2,015). 3) terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat tangga dengan *skipping* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada, dimana t_{hitung} (3,445) > $t_{tabel}(2,015)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tangga lebih efektif dari pada *skipping* terhadap peningkatan kemampuan renang 50 meter gaya dada.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan antara Lompat Tangga dengan *Skipping* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada.
(Studi Quasi-Eksperimen Pada atlet pemula Golden Black swimming club Padang)

Nama : Ashabul Khairi
Nim/Bp : 2013/1303236

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

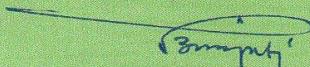
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Padang, Februari 2017

Disetujui oleh :

Pembimbing I,


Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO
NIP. 195005211979031001

Pembimbing II,


Dr. Argantos, M. Pd
NIP. 196005271985031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ashabul Khairi
NIM : 1303236/2013

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

Pengaruh Latihan antara Lompat Tangan dengan *Skipping* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Studi Quasi-Eksperimen Pada Atlet Pemula *Golden Black Swimming Club* Padang

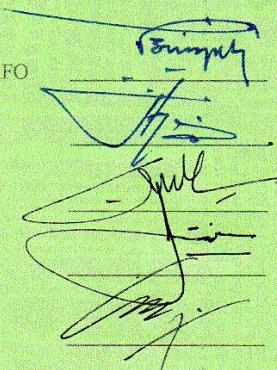
Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh :

Tim Penguji

Ketua : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AjFO
Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
Anggota :
1. Dr. Alinedral, M.Pd
2. Drs. Setiady Tish
3. Drs. M. Ridwan, M.Pd

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Antara Lompat Tangan Dengan *Skipping* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Studi *Quasi-Eksperimen* Pada Atlet Pemula *Golden Black Swimming Club Padang*”, 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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2017
Yang membuat pernyataan



Ashabul Khairi
NIM 20131303236

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat allah SWT atas rahmat dan karunia serta hidayah-nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Dalam penyusunan hasil penelitian ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril dan materil dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Teristimewa untuk amak (Zurita Yerni), adikku (Eriko Untung Illahi dan Nofrizal) yang menjadi motivasi penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini
2. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO pembimbing I dan Dr. Argantos, M. Pd pembimbing II yang dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Dr. Alnedral, M.Pd, Drs, Setiady Tish dan Drs, M. Ridwan, M.Pd, penguji yang telah memberikan arahan, saran dan kritikan dalam rangka perbaikan penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Umar, MS, AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.
5. Atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang yang menjadi sampel dalam penyelesaian tugas akhir ini.
6. Rekan rekan seperjuangan angkatan 2013 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis

Semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh allah SWT. Amin...

Padang, Februari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	1
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGESEHAN TIM PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.....	10
a. Renang gaya dada	11

b. Teknik renang gaya dada.....	12
1) Posisi Badan	12
2) Gerakan Kaki.....	13
3) Gerakan Tangan	13
4) Teknik Pernafasan	15
5) Koordinasi Gerakan Pada Renang Gaya Dada.....	16
c. Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Renang Gaya Dada...	16
2. Latihan	18
a. Pengertian Latihan.....	18
b. Beban Latihan.....	19
3. Latihan lompat tangga	21
4. Latihan Skipping.....	24
5. Metode meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter	26
6. Sistem Energi Renang Gaya Dada 50 Meter	27
B. Penelitian yang relevan	27
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Istrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data.....	41
B. Pengujian persyaratan analisis	47
C. Pengujian Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	53
E. Keterbatasan penelitian	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58

DAFTAR RUJUKAN..... 60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkat intensitas	20
Tabel 2. Rancangan penelitian <i>Pretest</i> dan post <i>test two group design</i>	32
Tabel 3. Populasi penelitian	34
Tabel 4. Daftar alat alat yang dibutuhkan dalam penelitian.....	36
Tabel 5. Tenaga pembantu penelitian	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Lompat Tangga.....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Skipping .	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Lompat Tangga.....	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Skipping .	46
Tabel 10. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	48
Tabel 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Latihan lompat tangga.....	50
Tabel 12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis kedua Kelompok Latihan Skipping	51
Tabel 13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis ketiga Kelompok Latihan lompat tangga <i>dan Skipping</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Posisi Badan <i>Streamline</i>	13
Gambar 2 (a).Fase Pertama Gerakan Tangan Renang Gaya Dada	14
Gambar 2 (b).Fase Kedua Gerakan Tangan Renang Gaya Dada	14
Gambar 2 (c).Fase Ketiga Gerakan Tangan Renang Gaya Dada	15
Gambar 2 (d).Fase Pertama Gerakan Tangan Renang Gaya Dada	15
Gambar 3 Latihan Lompat Tangga	24
Gambar 4 Latihan <i>Skipping</i>	25
Gambar 5 Grafik Histrogram Tes Awal Kelompok Latihan LompatTangga	43
Gambar 6 Grafik Histrogram Tes Awal Kelompok Latihan <i>skipping</i>	44
Gambar 7 Grafik Histrogram Tes Akhir Kelompok Latihan Lompat tangga	45
Gambar 8 Grafik Histrogram Tes Akhir Kelompok Latihan Skipping.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Program Latihan lompat tangga	62
2.	Program latihan skipping.....	78
3.	Data Tes Awal Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula <i>Golden Black Swimming Club</i> Padang.....	94
4.	Pembagian Kelompok Dengan Cara Matching	95
5.	Data Tes Awal Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula <i>Golden Black Swimming Club</i> Padang.....	96
6.	Rekapitulasi Data Hasil Tes Kemampuan Renang 50 Meter Gaya DadaAtlet Pemula <i>Golden Black Swimming Club</i> Padang	97
7.	Analisis Deskriptif Data Penelitian	98
8.	Uji Normalitas Tes Awal Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Kelompok Latihan Lompat Tangga	99
9.	Uji Normalitas Tes Akhir Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Kelompok Latihan Lompat Tangga	100
10.	Uji Normalitas Tes Awal Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Dada Kelompok Latihan Skipping	101
11.	Uji Normalitas Tes Akhir Kemampuan Renang 50 Meter Gaya	
12.	Dada Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	102
13.	Uji Hipotesis Pertama	103
14.	Uji Hipotesis Kedua	105
15.	Uji Hipotesis Ketiga	107

16. Daftar F Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	109
17. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	110
18. Dokumentasi penelitian.....	111
19. Surat izin penelitian.....	116
20. Surat balasan izin penelitian dari <i>Golden Black Swimming Club</i> Padang	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dahulu orang tidak mengenal apa yang disebut dengan olahraga sebagai aktivitas jasmani, kalau berbicara tentang aktivitas jasmani maka semua aspek yang terkait dengan gerak manusia. Maka aktifitas jasmani yang dahulu dianggap atau digunakan sangat erat dengan kehidupan manusia seperti untuk mempertahankan hidup, berperang, ritual maupun memanfaatkan dan menguasai lingkungan. Sesuai dengan perkembangan zaman serta budaya manusia maka aktivitas jasmani mengikuti perkembangan manusia, seperti adanya olahraga yang meningkatkan potensi manusia (olahraga prestasi), untuk tujuan rekreasi dan juga olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi dan psikis, seperti dalam pendidikan olahraga semua itu dipayungi oleh Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional.

Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian, mental dan prestasi olahraga. Pada dasarnya olahraga prestasi mampu mengarumkan nama bangsa di tingkat Nasional maupun Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang prestasi olahraga penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005

tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bab II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut

Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Sehubungan dengan hal di atas, olahraga dengan pembinaan dan pembangunan sarana dan prasarana yang diikuti dengan peningkatan manajemen, maka peningkatan prestasi olahraga di Indonesia dapat bersaing dengan dunia global sehingga melahirkan atlet-atlet yang berprestasi dalam meningkatkan prestasi olahraga Nasional. Di samping kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi dimasing-masing cabang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga telah banyak melakukan penemuan-penemuan baru, baik dari segi teori, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih guna menunjang meningkatkan prestasi olahraga.

Untuk meraih prestasi olahraga adalah sesuatu hal yang tidak mudah, prestasi olahraga terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, insan olahraga, serta unsur lainnya yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Seperti yang dijelaskan oleh Yuliadi dalam Nofriani (2008:2) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan diantara lain :

- 1) Bakat, minat dan motivasi berolahraga,
- 2) Dukungan moril dan materil dari keluarga,
- 3) Proses pembinaan yang berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relatif

lama, 4) Dukungan sarana dan prasarana yang memadai, 5) Kondisi lingkungan fisikal, geografis klimatologis, sosiokultural yang kondusif.

Pembinaan kegiatan olahraga prestasi dilaksanakan secara terkoordinir dan terus menerus, dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan dan metode latihan yang benar berpengaruh dalam peningkatan prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga renang.

Nomor 50 meter renang gaya dada adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga renang. Tujuan utama dari ranang 50 meter gaya dada adalah menyelesaikan jarak 50 meter secepat mungkin dengan menggunakan teknik renang gaya dada mulai dari *start* hingga *finish* sesuai dengan peraturan yang berlaku, keberhasilan memenangkan suatu perlombaan pada dasarnya berasal dari kecepatan laju perenang, kecepatan laju perenang adalah hasil dari dua kekuatan, yaitu kemampuan perenang untuk menghasilkan daya dorong dan mengurangi daya hambatan. Daya dorong atau dorongan merupakan kekuatan yang mendorong perenang maju ke depan disebabkan oleh kekuatan lengan dan tungkai perenang ketika menekan dan menendang atau kick air ke belakang oleh kaki sehingga menghasilkan kecepatan laju dalam berenang.

Dalam renang gaya dada 50 meter, hasil waktu tercepat merupakan prestasi yang diharapkan oleh setiap atlet agar memperoleh keberhasilan yang maksimal (http://majalah_renang_Indonesia.blogspot.co.id/2012/01/rekor-nasional.html) rekord nasional untuk gaya renang 50 meter gaya dada saat ini dipegang oleh Indra Gunawan, Roma 2009 dengan waktu 00.27.82 detik.

Untuk pencapaian prestasi olahraga baik pada tingkat Nasional maupun Internasional perlu dilakukan pembinaan jangka panjang, pembinaan ini bertujuan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia yang ada khususnya dalam bidang olahraga, seperti yang dilakukan pada klub renang *Golden Black* kota Padang.

Klub renang *Golden Black* merupakan salah satu wadah untuk menyalurkan bakat atlet yang melakukan pembinaan langsung oleh pelatih dalam rangka melahirkan atlet-atlet yang berprestasi khususnya dalam cabang renang. Atlet ini dipersiapkan untuk mengikuti *event-event* seperti pekan olahraga Daerah (PORDA), dan pekan olahraga tingkat pelajar (O2SN), perlombaan antar perkumpulan (Krap).

Klub renang *Golden Black* selama ini telah melakukan pembinaan berbagai nomor dalam cabang renang termasuk nomor 50 meter gaya dada. Pada nomor ini prestasi yang tercapai selama ini belum begitu baik tentu hal ini menjadi tututan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan lebih baik lagi untuk masa yang akan datang, kerena hal ini akan mempengaruhi peningkatan prestasi atlet pada umumnya. Sebahagian atlet yang berlatih di *Club Golden Black* saat ini dahulunya berlatih di club PROFI dan pernah mengikuti PORKOT ke 3 Padang pada tanggal 19-24 Desember 2016 di Kolam Renang Teratai Padang, mengawakili salah satu kecamatan yang ada di kota Padang, dengan mencatatkan waktu saat itu 47,65 detik hasil ini tergolong rendah bila dibandingkan dengan prestasi kota Padang untuk putra 31;50 dan putri 38;07 detik.

Rendahnya kecepatan renang gaya dada 50 meter diduga disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Untuk mencapai prestasi maksimal maka kedua faktor tersebut harus menjadi pertimbangan setiap pelatih. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri seperti halnya bakat, motivasi, teknik dan kondisi fisik. Faktor eksternal adalah faktor pendukung dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana prasarana, kualifikasi pelatih, nutrisi, metode latihan serta bentuk latihan yang digunakan seperti halnya latihan *skipping* dan latihan lompat tangga. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, masalah yang ditemukan harus dapat dicarikan solusinya, maka dengan penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi khususnya dalam pemecahan masalah 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 gaya dada 50 meter.

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

Teknik merupakan cara untuk melakukan suatu keterampilan atau latihan fisik. Dalam cabang olahraga penguasaan kualitas teknik yang baik

dapat mengefesienkan penggunaan tenaga, sejauh tidak ada penyimpangan pada prinsip biomekanika, seperti mengatasi hambatan air.

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

Faktor eksternal yaitu faktor penunjang yang berasal dari luar diri atlet sendiri seperti halnya sarana prasarana, nutrisi, kualifikasi pelatih, serta bentuk latihan fisik seperti *skipping* dan lompat tangga untuk penunjang keberhasilan meningkatkan kecepatan berenang gaya dada 50 meter.

Di samping itu 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

Bentuk latihan yang digunakan juga menjadi faktor penunjang peningkatan kemampuan renang gaya dada 50 meter seperti latihan *skipping* dan lompat tangga, bentuk latihan *skipping* bertujuan untuk melatih daya tahan kekuatan otot pada pergelangan kaki atlet, hal ini disesuaikan pada gerakan renang gaya dada dimana pada fase setelah dorongan kaki ke

belakang kemudian diikuti oleh gerakan *spike* oleh telapak kaki sehingga menambah dorongan ke depan.

Latihan lompat tangga yaitu latihan yang dilakukan dengan memanfaatkan tangga rumah, gedung, dan lain lainnya pelaksanaannya dengan melompati setiap anak tangga dengan cara melompat dengan kedua kaki secara bersamaan, latihan ini berguna dalam pembentukan otot gerak bagian bawah (*quardriceps, hamstring, gastrocnemius*). Dalam renang gaya dada dimana daya tahan kekuatan otot tungkai sangat dominan untuk dorongan ke belakang, maka otot otot pada bagian tungkai perlu diberikan latihan yang sesuai seperti halnya latihan lompat tangga.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dengan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada permasalahan yang ada. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu : latihan lompat tangga, latihan *skipping*, dan kemampuan renang 50 meter gaya dada.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan

pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan lompat tangga dapat meningkatkan kemampuan renang 50 gaya dada meter atlet pemula *Golden Black Swimming Club* kota Padang?
2. Apakan latihan *skipping* dapat meningkatkan kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* kota Padang ?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan antara lompat tangga dan *skipping* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan menjelaskan :

1. Pengaruh latihan lompat tangga terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* kota Padang.
2. Pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* kota Padang.
3. Perbedaan pengaruh latihan antara lompat tangga dan *skipping* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Secara teori, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk peneliti selanjutnya, yaitu dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan ilmu melatih khususnya pada cabang olahraga renang.
2. Bagi atlet pemula *Golden Black Swimming Club* agar dapat menjadi penilaian diri dan menjadi motivasi agar bisa meningkatkan kemampuan berenang.
3. Bagi penelitian bidang sejenis, dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang bentuk latihan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar dan masukan dalam pengembangan penelitian.

4. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan perkuliahan pada Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Universitas Negeri Padang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan analisis statistik data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Latihan lompat tangga berpengaruh secara signifikan terdapat kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet Pemula *Golden Black Swimming Club* Padang, dengan hasil statistik menunjukkan $t_{hitung}(7,341) > t_{tabel}(2,015)$.
2. Latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang, dengan hasil statistik menunjukkan $t_{hitung}(5,614) > t_{tabel}(2,015)$.
3. Latihan lompat tangga lebih efektif dari pada latihan *skipping* terdapat kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang, dengan hasil statistik menunjukkan $t_{hitung}(3,422) > t_{tabel}(2,015)$.

B. SARAN.

Sesuai dengan kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih/pembina, dalam upaya meningkatkan kecepatan renang gaya 50 meter dada atlet, dapat menggunakan latihan *pliometrik* salah satunya latihan lompat tangga, agar lebih baik pelatih/pembina

diharapkan dapat mengikuti pelatihan atau seminar baik nasional maupun internasional agar menambah khasanah ilmu melatih khususnya dalam cabang renang

2. Untuk cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak dan daya tahan kekuatan, maka pelatih dapat menggunakan latihan lompat tangga dengan pengaturan beban latihan yang tepat serta terprogram dengan baik.
3. Penelitian ini terbatas pada atlet pemula *Golden Black Swimming Club* Padang oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti, pada atlet yang jumlah sampelnya lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik agar kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes dan pengukuran olahraga*. Padang.
- Alnedral. 1998. *Metode Statistika Suatu Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : RMC FPTK IKIP PADANG.
- Akbari, Hadiyatullah 2010 “*Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block Pada Permainan Bolavoli* (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya)”.Artikel E- Journal Unesa.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chu, Donal. A, 1996. *Jumping into plyometrics*. Champaign, illionis ; Human Kinetics Pub
- Conover, W.J, 1973. *Practical Nonparametric Statistics*, John Wiley & Sons, Inc
- Dinata, Marta. 2003. *Belajar Renang*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Fardi, Adnan dkk. 2013. *Silabus dan Handout mata kuliah Statistik Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang*.
- Harsono. 1988. *Coching dan aspek aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: C.V Tembak Kusuma
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP PRESS.
- Jonath, Ulrich & Rolf Krempel.*Konditionstraining* (315).
- Lufti, Muhammad. 2010. “Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulu Tangkis”. *Skripsi*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.