

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 200 METER
MAHASISWA AKUATIK DASAR FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

ARIF SETYAWAN

NIM. 98214

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**


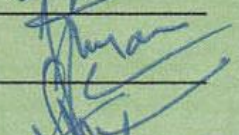
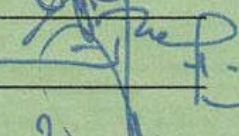
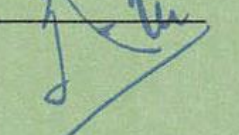

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 200 METER
MAHASISWA AKUATIK DASAR FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN**

Nama : Arif Setyawan
NIM : 98214
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Darni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. Ediswal, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Arif Setyawan, (2013) : Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa Akuatik Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis ke kolam renang teratai saat perkuliahan berlangsung, terlihat kemampuan renang gaya dada 200 meter pada umumnya kurang baik. Hal ini disebabkan oleh faktor lemahnya kondisi fisik yang dimiliki mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat kemampuan renang, dan pengaruh latihan knee tuck jump terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu [quasi Experiment]. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengambil mata kuliah akuatik dasar pada semester Januari – Juli 2013 seksi PSD 024 berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, maka sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki yang berjumlah 12 orang. Teknik analisa data menggunakan rumus komparasi yaitu dengan uji t, namun sebelumnya seluruh data harus dinyatakan berdistribusi normal.

Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter menunjukkan angka sebesar 4,20, dan selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $n - 1$ ($12 - 1 = 11$) diperoleh 1,796. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,20) > t_{tabel} (1,796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Knee Tuck Jump berpengaruh terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump*, Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakaatu

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa Akuatik Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang (UNP)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Dra. Darni M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Drs. Qalbi Amra M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO, dan Drs. Ediswal, M.Pd, sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran sertakesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Kedua orang tua Suwito dan Irianawati Setyaningsih S.Pd beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan yang berlipat dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakaatu

Padang, 08 Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Sejarah Renang	10
2. Pengertian Renang	12
3. Pengertian Renang Gaya Dada 200 Meter	19
4. Pengerian Kondisi Fisik	28
5. Pengertian Latihan	30
6. Pengertian Knee Tuck Jump	34
B. Kerangka Konseptual	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat	40
B. Populasi dan Sampel	40
C. Metode Penelitian	41
D. Prosedur Penelitian	43
E. Variabel Penelitian	46
F. Teknik Pengambilan Data	46
G. Instrumen Penelitian	47
H. Teknik Analisis Data	49

BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	51
	B. Uji Persyaratan Analisis	54
	C. Pengujian Hipotesis	55
	D. Pembahasan	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	60
	B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Metode Latihan Beserta Dosisnya	32
2. Jumlah Populasi	41
3. Jumlah Sampel	41
4. Program Latihan	44
5. Daftar Nama Tenaga Pembantu	48
6. Distribusi Frekuensi Data Awal Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter	52
7. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter	53
8. Dada 200 Meter	53
9. Rangkuman Uji Normalitas	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh Renang Gaya Dada	21
2. Fase Awal Gerakan Lengan Gaya Dada	22
3. Fase Kedua Gerakan Lengan Gaya Dada	23
4. Fase Ketiga Gerakan Lengan Gaya Dada	23
5. Fase Keempat Gerakan Lengan Gaya Dada	24
6. Sikap Kedua Kaki	25
7. Fase Awal Gerakan Kedua Kaki	25
8. Fase Kedua Gerakan Kedua Kaki	25
9. Fase Ketiga Gerakan Kedua Kaki	26
10. Fase Keempat Gerakan Kedua Kaki	26
11. Fase Kelima Gerakan Kedua Kaki	26
12. Knee Tuck Jump	35
13. Otot Tungkai	37
14. Kerangka Konsep	38
15. Disain Penelitish	42
16. Histogram Data Awal Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.....	52
17. Histogram Data Akhir Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Pree Test dan Post Test Kemampuan Renang Gaya Dada 200 m	63
2. Tabel Skor Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada 200 m	64
3. Interval Pree Test dan Post Test	65
4. Uji Normalitas Pree Test	66
5. Uji Normalitas Post Test	67
6. Tabel Uji t	68
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	70
8. Daftar Nilai Krisis L Untuk Untuk Uji Lilifors	71
9. Nilai Presentil Distribusi t	72
10. Dokumentasi Penelitian	73
11. Absen Latihan Knee Tuck Jump	76
12. Surat Izin Penelitian	77
13. Surat Keterangan Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Negeri Padang (UNP). FIK memiliki beberapa jurusan dimana salah satunya adalah jurusan Pendidikan Olahraga (P.O) Prodi Penjaskesrek. Sangat banyak calon mahasiswa yang mendaftar kuliah di jurusan P.O Penjaskesrek, menandakan betapa popular nya P.O Penjaskesrek dimata generasi muda khususnya di Sumatra Barat pada saat ini. P.O Penjaskesrek merupakan salah satu jurusan yang ikut bertanggung jawab terhadap perkembangan olahraga, khususnya dalam bidang pendidikan di Sumatra Barat. Hal ini dinyatakan karena dalam lingkungan P.O Penjaskesrek banyak terbentuknya tenaga pendidik atau guru yang professional. Pernyataan tersebut dapat kita hubungkan dengan visi jurusan P.O Penjaskesrek dalam Buku Pedoman FIK (2011:57) yang berbunyi “Terciptanya tenaga kependidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang berkualitas, unggul secara intelektual dan moral, menguasai IPTEK dan IMTAQ serta bertanggung jawab untuk mengembangkan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan guna kepentingan masyarakat secara global”.

Jurusan Pendidikan Olahraga (P.O) Penjaskesrek, dituntut untuk membentuk mahasiswa yang professional dalam bidang olahraga. Mahasiswa yang dibentuk bukan hanya mahasiswa yang berprestasi saja, namun

mahasiswa yang nantinya menjadi guru ataupun pelatih harus dibentuk agar menjadi mahasiswa yang profesional. Jadi kesimpulannya, seluruh mahasiswa P.O Penjaskesrek harus memiliki keterampilan yang mapan, memiliki budi pekerti yang baik, mempunyai wawasan yang luas, dan tentunya memiliki kondisi fisik yang bagus dalam menjalani proses pembelajaran termasuk pembelajaran pada mata kuliah akuatik dasar. Sebagaimana dinyatakan oleh Dumaidi, (1992) bahwa;

Mata kuliah renang memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum mata kuliah renang, agar mahasiswa memahami pentingnya mempelajari teori dan keterampilan renang sebagai bekal untuk menjadi guru, karena renang merupakan bagian dari pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Tujuan khususnya, agar para mahasiswa menguasai teori dan keterampilan renang, memberi pertolongan, serta dapat menerapkannya dalam proses pembelajaran.

Mata kuliah akuatik dasar (renang dasar) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga (P.O). Dalam proses perkuliahan akuatik dasar mahasiswa harus menjalani rangkaian latihan selama satu semester dan di akhir semester mahasiswa menghadapi ujian untuk menentukan nilai yang akan diperolehnya, dimana ujian yang harus dilalui oleh mahasiswa adalah dengan berenang gaya dada sejauh 200 meter. Agar mahasiswa memperoleh hasil atau nilai yang memuaskan, tentu harus ada usaha yang keras dalam meraihnya. Usaha yang keras tersebut bisa diaplikasikan dalam bentuk latihan yang rutin diluar jam perkuliahan. Jadi ketika diadakannya ujian akhir, mahasiswa sudah siap fisiknya, mentalnya, dan siap kemampuan tekniknya, sehingga hasil ujian yang diperoleh sesuai dengan apa yang diharapkan.

Olahraga renang adalah olahraga yang dilakukan didalam air dengan menggerak-gerakkan lengan, tungkai, badan, dan kepala untuk menghasilkan gerakan maju. Renang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dari mulai golongan tua hingga golongan anak-anak, karena olahraga renang tidak hanya bertujuan untuk mencari prestasi saja, namun renang bisa dijadikan sebagai aktifitas rekreasi keluarga, mengisi waktu luang, meningkatkan kebugaran, pembentukan postur tubuh dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Pada dasarnya, olahraga renang memiliki empat macam gaya yang dipertandingkan salah satunya adalah renang gaya dada.

Renang gaya dada adalah aktifitas renang dengan gerakan tubuh yang menyerupai katak , dimana dari keempat gaya renang yang ada, renang gaya dada merupakan gaya yang sering digunakan untuk pembelajaran bagi para pemula, karena renang gaya dada dianggap yang paling mudah, teknik gerakannya paling rileks, dan tidak terburu-buru. Begitupula dalam proses perkuliahan akuatik dasar, gaya yang dipakai sebagai materi pembelajaran dan menentukan ujian akhir semester adalah gaya dada. Selain dipertandingkan, gaya dada juga paling sering digunakan untuk meberikan pertolongan, menyelam, dan berenang di air yang berombak. Renang gaya dada memiliki beberapa nomor yang dipertandingkan dan salah satunya adalah berenang gaya dada sejauh 200 meter.

Berbicara mengenai kemampuan renang, sudut pandang yang akan kita lihat adalah seberapa cepat sseseorang itu dapat berenang, dan mampu mempertahankan kecepatan tersebut hingga mencapai finish. Untuk

memperoleh kecepatan yang kita inginkan dalam berenang, ada beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Jika keempat elemen tersebut dikuasai dengan baik, maka seseorang dapat berenang dengan kecepatan yang tinggi dan jarak tempuh yang jauh tanpa mengalami kelelahan. Diantara keempat elemen tersebut, memiliki keterkaitan yang sangat erat dan saling mendukung satu dengan yang lainnya, akan tetapi elemen kondisi fisik merupakan elemen utama yang wajib dimiliki oleh seseorang dalam seluruh kegiatan olahraga khususnya olahraga renang.

Kondisi fisik merupakan suatu keadaan atau kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, dan pernafasan. Tanpa kondisi fisik yang baik, kemampuan teknik tidak akan bekerja dengan maksimal. Sebagaimana dijelaskan oleh Syafruddin (2011:201) “Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan syarat utama untuk menguasai dan mengembangkan keterampilan teknik”.

Elemen Kondisi fisik terbagi atas beberapa jenis, dimana jenis kondisi fisik yang dibutuhkan tergantung dengan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga renang akan berbeda dengan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga angkat besi. Sejalan dengan pendapat Syafrudin (2011:94) bahwa “Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, dan perbedaan itulah yang menunjukkan spesifikasi suatu cabang

olahraga”. Renang gaya dada 200 meter merupakan olahraga yang menuntut seluruh tubuh untuk bergerak dengan cepat dan konstan dalam rentang waktu yang lama, karena 200 meter bukanlah jarak tempuh yang dekat. Untuk mempertahankan gerakan-gerakan tersebut agar dapat bertahan lama, diperlukan kondisi fisik yang bagus. Syafruddin (2011:90) menyatakan bahwa “Untuk menciptakan kondisi fisik yang bagus, tentu harus ditingkatkan melalui rangkaian latihan yang terprogram, sehingga prestasi atau target yang diinginkan dapat tercapai”. Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik, kita harus melakukan rangkaian latihan yang teratur dan terprogram dengan beban yang semakin bertambah berat, sehingga dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan tubuh kita.

Latihan merupakan usaha yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang secara teratur dan sistematis dalam suatu proses yang lama untuk meningkatkan kemampuan, baik itu kemampuan fisik, kemampuan teknik, kemampuan taktik, dan kemampuan mental. Sejalan dengan pendapat Rothig at al dalam Syafruddin (2011:29) bahwa ”Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi’. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan, metode, dan materi latihan yang akan digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Latihan yang tidak teratur atau terputus-putus dalam rentang waktu yang lama tentu saja tidak akan bisa meningkatkan kemampuan

fisik seseorang. Oleh karena itu, salah satu kunci untuk meningkatkan kemampuan berenang seseorang, dengan melakukan latihan yang teratur secara terus menerus dan dilakukan secara sistematis. Yang dimaksud dengan sistematis adalah latihan yang sesuai dengan tahapan-tahapan perencanaan latihan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan.

Kemampuan seorang perenang dapat ditingkatkan melalui latihan fisik, sehingga gerakan dorongan kaki dan tarikan lengan dalam renang gaya dada dapat bekerja dengan maksimal. Ermat dan Adang (2011:104) “Dalam renang gaya dada, gerakan tungkai dapat menyumbang 50% dari kecepatan renang yang dihasilkannya. Bila gerakan tungkai ini dapat dilakukan dengan lebih kuat dan cepat, maka luncuran yang didapatkan juga akan semakin cepat”. Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa tungkai merupakan salah satu organ tubuh yang sangat berperan dalam menentukan kecepatan berenang gaya dada. Maka dari itu peneliti berniat memberi beban latihan yang berpusat pada tungkai mahasiswa, agar dapat meningkatkan kemampuan berenang gaya dada 200 meter. Adapaun beberapa jenis latihan yang biasa digunakan pelatih untuk meningkatkan kemampuan tungkai seseorang yaitu dengan latihan *knee tuck jump*.

Latihan *knee tuck jump* merupakan latihan yang digunakan untuk merangsang otot dalam melakukan aktivitas kerja secara cepat dengan gerakan melompat, menghentak, dan melayang. Latihan *knee tuck jump* bisa digunakan untuk meningkatkan daya ledak, daya tahan kekuatan, kecepatan, ataupun jenis kondisi fisik lainnya yang berhubungan dengan otot tungkai, dan dosis latihan

yang akan diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dalam proses perkuliahan, peneliti melihat lemahnya kemampuan mahasiswa berenang gaya dada 200 meter. Hal ini dikarenakan masih terdapat mahasiswa yang tidak mampu mencapai finish, banyak mahasiswa yang berhenti sejenak di tepi kolam renang untuk beristirahat dan kemudian melanjutkan renang kembali, pergerakan tungkai dan lengan yang semakin lama semakin melambat, banyak mahasiswa yang mengeluh nyeri pada tungkai dan lengannya setelah mencapai finish. Masalah yang terjadi bukan dikarenakan kurangnya pemanasan, teknik yang kurang dikuasai dengan baik, atau mental yang tidak terlatih, melainkan dugaan bahwa lemahnya kondisi fisik yang dimiliki mahasiswa. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengaplikasikan latihan *knee tuck jump*, yang nantinya diharapkan memberikan peningkatan terhadap kemampuan renang gaya 200 meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah itu sebagai berikut:

1. Teknik yang tidak dikuasai dengan baik
2. Mental yang tidak kuat
3. Kurangnya pemanasan
4. Kondisi Fisik yang lemah
5. Latihan fisik *knee tuck jump* untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, karna keterbatasan waktu, pendanaan, tenaga yang dimiliki, dan agar pembahasannya tidak terlalu luas, maka dari semua masalah yang ada dapat dibatasi mengenai;

Pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter Mahasiswa akuatik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan;

Apakah latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter Mahasiswa akuatik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah:

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa akuatik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang dapat diperoleh mengenai judul yang akan diteliti adalah :

1. Sebagai tugas akhir bagi peneliti guna memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai informasi bagi mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang.
3. Sebagai informasi bagi atlet renang yang ingin meningkatkan kemampuan

renang gaya dada 200 meter.

4. Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti, pembaca, dan khususnya bagi para atlet renang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Latihan knee tuck jump berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa akuatik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran- saran sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter, disarankan kepada mahasiswa agar malakukan latihan knee tuck jump diluar jam perkuliahan secara teratur.
2. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu yang lebih lama, dan jenis latihan yang lebih banyak.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, dkk. (2002), *Prosedur Penelitian* (Edisi Revisi V), Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (2009), *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bompa, dkk. (1990), *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Dubuge. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chalid Marzuki. (1999), *Renang Dasar* . Padang : FIK UNP.
- Chu, dkk. (1992), *Jumping into Plyometric*, California: Leisure Press Champaign Illionis.
- Dumaidi, dkk. (1992), *Renang Materi Metode Penilaian*, Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. (2009), *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Ermah, dkk. (2001), *Renang Kompetitif*, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Firdaus. (2006), *Hubungan Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang Gaya Punggung 50 Meter (Skripsi)*. Padang: FIK UNP.
- Fox, dkk. (1988), *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics 4th Ed*, Philadelphia; Saunders College Publishing.
- Hairy. (1989), *Fisiologi Olahraga Jilid I*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Johnson, dkk. (1986). *Practical Measurement for Evaluation In Physical Education. Fourt Edition*. Macmillan Publishing Company, ew york Collier Macmillan Publishers, London.
- Kasiyo Dwijowinoto. (1993), *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang
- Lufri.(2007), *Kiat Memahami Metodologi Penelitian dan Melakukan Penelitian*. Padang : Sukabina Press.
- Marta Dinata. (2003), *Belajar Renang*, Jakarta : Cerdas Jaya.
- Maidarman. 2004. *Pengajaran Renang : Program Hibah Kompetisi A – I 2004*. Padang: FIK UNP
- Marta Dinata, dkk. (2006). *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.