

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA DAN LATIHAN
PUSH UP TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA
ATLET PEMULA TIRTA KALUANG KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

YOGA ANDESTA CHAN
2015/15089123

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang.**
Nama : **Yoga Andesta Chan**
NIM/BP : **15089123/2015**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh :

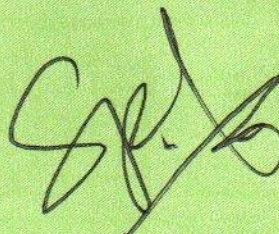
Pembimbing



Hastria Efendi, M.Farm.Apt.AIFO
NIP. 19831021 201012 2 004

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang.**

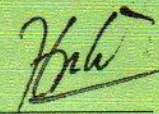
Nama : Yoga Andesta Chan
NIM/BP : 15089123/2015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

Ketua :Hastria Efendi, M.Farm.Apt.AIFO

1.



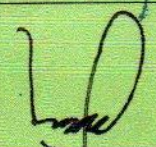
Anggota :Dr. Didin Tohidin,M.Kes.AIFO

2.



Anggota : Andri Gemaini,S.Si.M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Push-Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang” adalah asli 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 dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Januari 2020
Yang membuat pernyataan



YOGA ANDESTA CHAN
NIM. 15089123/2015

ABSTRAK

Yoga Andesta Chan. 2020. “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Push-Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang, karena pada saat melakukan renang gaya dada, semakin lama kecepatan renang semakin rendah. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang.

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober dan 24 November 2019. Peneliti memberikan program latihan selama 16x pertemuan, setelah diberikan latihan maka akan diukur kecepatan renang 50 meter gaya dada. Populasi penelitian adalah seluruh atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang yang berjumlah 23 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel 8 atlet pemula yang terdiri dari 3 atlet putra dan 5 atlet putri. Rancangan Penelitian ini adalah *One Group Pre Test Post Test Design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan renang 50 meter gaya dada adalah tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang dimana $t_{hitung} (3,42) > t_{tabel} (2,13)$ pada putra dan $t_{hitung} (3,06) > t_{tabel} (2,92)$ pada putri. Jadi kesimpulannya penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet Tirta kaluang Kota Padang.

Kata Kunci: Kecepatan renang 50 meter gaya dada, latihan naik turun tangga, latihan *push-up*

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA DAN LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA ATLET PEMULA TIRTA KALUANG KOTA PADANG”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
2. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd., Ph. D Rektor Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
4. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S. Si., M. Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Anton Komaini, S. Si., M. Pd Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang.
6. Hastria Efendi, M. Farm, Apt sebagai pembimbing yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Dr. Didin Tohidin, M. Kes., AIFO dan Andri Gemaini, S. Pd., M. Pd sebagai penguji yang telah memberikan saran-saran demi kebaikan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Renang Gaya Dada	10
2. Kecepatan	16
3. Latihan	18
4. Naik Turun Tangga dan <i>Push Up</i>	24
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Defenisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penelitian	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Kemampuan Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Teknik Pengukurannya yang Spesifik untuk Atlet Cabang Olahraga Renang Gaya Dada Putera	14
Tabel 2. Kategori Kemampuan Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Teknik Pengukurannya yang Spesifik untuk Atlet Cabang Olahraga Renang Gaya Dada Puteri.....	15
Tabel 3. Jumlah Atlet Renang Pemula Tirta Kaluang Kota Padang.....	33
Tabel 4. Sampel Penelitian	34
Tabel 5. Norma Penilaian Tes Kecepatan Renang	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putra.....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putri	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putra.....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putri	43
Tabel 10. Uji Normalitas Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram <i>Pree-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Putra	40
Gambar 2. Histogram <i>Pree-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Putri.....	41
Gambar 3. Histogram <i>Post-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Putra	42
Gambar 4. Histogram <i>Pree-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Putri.....	44
Gambar 5. Alat Tes Yang Digunakan (Stopwatch, Peluit, Buku Absensi, Alat Tulis, Blanko Tes Untuk Mencatat Tes Awal dan Tes Akhir).	86
Gambar 6. Penelitian Bersama Drs. Zirfan Efendi (Pelatih) Pada Saat Pengukuran Awal Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.	87
Gambar 7. Penelitian Bersama Drs. Zirfan Efendi (Pelatih) Pada Saat Pengukuran Awal Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.	87
Gambar 8. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Sampel Sebelum Melakukan Latihan.	88
Gambar 9. Sampel Melakukan Jogging Sebelum Diberikan Latihan.....	88
Gambar 10. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 1	89
Gambar 11. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 1	89
Gambar 12. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 2	90
Gambar 13. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 2	90
Gambar 14. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 3	91
Gambar 15. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 3	91

Gambar 16. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 4	92
Gambar 17. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 4	92
Gambar 18. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 5	93
Gambar 19. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 5	93
Gambar 20. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 6	94
Gambar 21. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 6	94
Gambar 22. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 7	95
Gambar 23. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 7	95
Gambar 24. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 8	96
Gambar 25. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 8	96
Gambar 26. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 9	97
Gambar 27. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 9	97
Gambar 28. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 10.....	98
Gambar 29. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 10	98
Gambar 30. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 11.....	99
Gambar 31. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 11	99
Gambar 32. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 12.....	100
Gambar 33. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 12	100

Gambar 34. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 13.....	101
Gambar 35. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 13	101
Gambar 36. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 14.....	102
Gambar 37. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 14	102
Gambar 38. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 15.....	103
Gambar 39. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 15	103
Gambar 40. Sampel melakukan Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i> Pertemuan 16.....	104
Gambar 41. Sampel Melakukan Pelaksanaan Latihan Naik Turun Tangga Pertemuan 16	104
Gambar 42. Peneliti Bersama Drs. Zirfan Efendi (Pelatih) Pada Saat Pengukuran Akhir (Postest) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.	105
Gambar 43. Media Yang Digunakan Untuk Latihan Naik Turun Tangga	105
Gambar 44. Peneliti Mengukur Tinggi Tangga Dengan Ukuran 30cm.....	106
Gambar 45. Peneliti Mengukur Lebar Tangga Dengan Ukuran 80cm.....	106
Gambar 46. Foto Bersama Petugas Yang membantu Penelitian (Tomi Fernanda Putra).....	107
Gambar 47. Foto Bersama Sampel Penelitian dan Bapak Zirfan (pelatih).....	107

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rancangan Program Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan <i>Push Up</i>	54
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pree-Tes</i> dan <i>Post-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada	70
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Pree-Test</i> Putra dan Putri Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada	71
Lampiran 4. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Putra dan Putri Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada	72
Lampiran 5. Analisis Uji <i>t-test</i> Data <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.....	73
Lampiran 6. Nilai Kritik Sebaran	75
Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	76
Lampiran 8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.77	
Lampiran 9. Profil Sampel Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang Berjumlah 8 Orang.....	78
Lampiran 10. Profil Populasi Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang Berjumlah 23 Orang.....	80
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 12. Daftar Hadir Atlet Tirta kaluang Kota Padang	108

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. 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.

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. Prestasi olahraga mampu mengharumkan nama bangsa di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini menunjukkan pembinaan di bidang prestasi olahraga penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional yang 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.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 17 mengenai ruang lingkup olahraga meliputi : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksud adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

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. 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. Pembinaan kegiatan olahraga prestasi dilaksanakan secara terkoordinir dan terus-menerus, dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan dan metode latihan yang benar dan berpengaruh dalam

peningkatan prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga renang.

Renang merupakan olahraga air yang aktivitasnya membutuhkan gerakan yang kompleks. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Sedangkan menurut Agus (2012: 45) “Renang adalah salah satu bentuk olahraga aerobik yang sangat minim sekali mengalami cedera bagi yang melakukannya dengan satu syarat kita sudah tahu dan pandai bagaimana berenang dengan baik”.

Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya dada. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan power. Kecepatan dalam melakukan renang gaya dada selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar juga ditentukan oleh komponen kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan otot tungkai sebagai penggerak utama dalam renang gaya dada.

Kemampuan renang gaya dada tidak hanya berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram dan yang paling penting adalah penambahan beban latihan untuk meningkatkan kemampuan untuk kinerja otot tubuh. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan sebelum berenang untuk memperkuat kinerja otot salah satunya adalah dengan memberikan latihan naik turun tangga dan latihan *push up*.

Olahraga naik turun tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan

meningkatkan ketahanan tubuh. Prestasi renang juga ditentukan oleh kecepatan waktu tempuh, ini berarti bahwa waktu tempuh yang lebih singkat dikatakan lebih baik dari yang lebih lama sehingga kemampuan fisik yang mengangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang gaya dada, semua tidak akan terbentuk jika tidak didukung oleh kondisi fisik lainnya. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik sulit dilakukan usaha pencapaian prestasi pada atlet renang. Sedangkan menurut Yuliansyah (2015:5) “latihan naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok”, latihan ini yaitu peningkatan beban latihan yang progresif (*overload*).

Latihan naik turun tangga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, bahwa kekuatan otot dan kecepatan gerak merupakan ciri utama kemampuan daya ledak. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan dorongan yang kuat diperlukan kualitas otot tungkai yang baik. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan daya ledak otot tungkai. Dilihat dari beberapa cabang olahraga sering terlihat bentuk latihan lompat-loncat untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, salah satunya latihan naik turun tangga.

Sedangkan menurut Gunawan, dalam Khayat (2017:78) menjelaskan bahwa latihan naik turun tangga dapat juga disebut *Harvard Step*, latihan naik turun tangga ini dilakukan untuk peningkatan unsur kecepatan dan kekuatan

pada kondisi fisik. Sebab unsur kecepatan dan kekuatan merupakan bagian mendasar pada daya tahan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban sub maksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu. Daya tahan seseorang bisa terus ditingkatkan melalui latihan naik turun tangga, latihan naik turun tangga ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

Push up adalah berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat di samping badan, kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki. Menurut Putra (2019:52) “*Push up* adalah sauuu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan dan kiri badan, kemudian badan didorong keatas dengan kekuatan tangan, posisi kaki dan badan tetap lurus”. Sedangkan menurut Enjang (2018:55) *push up* merupakan latihan fisik yang mengutamakan pada melatih kekuatan otot lengan. Yeni (2019:3) mengemukakan “dalam renang gaya dada daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan tangan secepat-cepatnya”. Setiap aktivitas fisik dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, antara lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya.

Sumatera Barat memiliki perkumpulan renang yang terus aktif melakukan pembinaan terhadap atletnya. Perkumpulan renang tersebut bernama Perkumpulan Renang Tirta Kaluang yang berlokasi di Jalan Gor Haji

Agus Salim yang diketuai oleh Drs. Zirfan Efendi. Atlet renang Tirta Kaluang juga mengikuti kejuaraan-kejuaraan renang baik tingkat daerah dan juga provinsi.

Berdasarkan observasi penulis pada atlet perkumpulan Tirta Kaluang Kota Padang didasarkan hasil wawancara dengan pelatih, kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet Tirta Kaluang kota Padang masih rendah, ini diduga juga dengan prestasi yang jarang diraih para atlet tersebut pada kejuaraan yang diikutinya, sehingga gagal mendapatkan kemenangan. Kegagalan tersebut telah dievaluasi oleh pelatih bahwa faktor fisik, dan program latihan yang harus ditingkatkan lagi. Rendahnya kemampuan atlet dalam memacu kecepatan bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, teknik, antropometri, bakat dan komponen kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi kualifikasi pelatih, program latihan, tujuan latihan, jenis latihan, sarana dan prasarana dan lain sebagainya.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih tidak sesuai dengan tujuan. Begitu juga dengan pemilihan metode latihan yang diberikan dalam latihan renang hendaknya menjadi sebuah rencana dan sebagai motivasi bagi atlet agar tetap bersemangat dalam berlatih.

Motivasi merupakan dorongan atau semangat yang ada di dalam diri seseorang untuk mengikuti latihan. motivasi juga dapat mempengaruhi atlet dalam kecepatan renang 50 meter gaya dada. Berdasarkan observasi ada beberapa atlet yang jarang atau sesekali mengikuti latihan dikarenakan mereka

lebih memilih aktifitas lain selain berenang.. Apabila latihan didasari dengan motivasi yang tinggi akan mendorong terjadinya tujuan yang diinginkan.

Sarana dan prasarana juga merupakan hal yang penting dalam menunjang aktivitas renang, karena renang bisa terlaksana dengan baik apabila didukung oleh sarana dan prasarana yang baik pula. Berdasarkan observasi kolam renang yang digunakan atlet dalam berlatih terbilang kurang bersih dikarenakan banyak daun yang berserakan di sekitar maupun di dalam kolam yang membuat minat atlet untuk berenang menjadi berkurang.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah di atas dengan harapan dapat memberikan jalan keluar memecahkan masalah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi antara lain:

1. Rendahnya kondisi fisik atlet yang dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada.
2. Belum maksimalnya program latihan yang diberikan pelatih kepada atlet.
3. Rendahnya motivasi atlet dalam melakukan renang gaya dada.
4. Kurangnya sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dibatasi masalah yaitu: Pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu: Sejauh mana pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet Tirta Kaluang Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet Tirta Kaluang Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Berguna sebagai bahan masukan dan pedoman bagi pembina dan pelatih dalam peningkatan prestasi olahraga renang klub Tirta Kaluang Padang.
3. Atlet, sebagai motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
5. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan dan memilih bentuk latihan yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada untuk atletnya.
6. Perpustakaan, sebagai tambahan bahan referensi dan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang, dimana $t_h = 3,42 > t_t = 2,13$ (putra) dan $t_h = 3,06 > t_t = 2,92$ (putri). Untuk atlet putra memiliki rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya dada pada tes awal sebesar 50,04 dan rata-rata tes akhir sebesar 48,79. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada sebesar 1,25. Hasil ini didapatkan melalui dari hasil rata-rata *pre-test* dikurangi hasil rata-rata *post-test* pada putra. Kemudian untuk atlet putri memiliki rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya dada atas tes awal sebesar 50,81 dan rata-rata tes akhir sebesar 49,44. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada sebesar 1,37. Hasil ini didapatkan melalui dari hasil rata-rata *pre-test* dikurangi dan hasil rata-rata *post-test* pada putri.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* sebagai cara untuk membentuk kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang,

karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang.

2. Disarankan untuk lebih memperhatikan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2009. *Olahraga Kebugaran Jasami*. Padang: Penerbit SUKABINA PRESS.
- _____. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasami*. Padang: Penerbit SUKABINA PRESS.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Enjang, Mustaqin. 2018. Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi." *Jurnal*. Volume 9 nomor 1. Hlm55-56.
- Hardiansyah, Sefri. 2016. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*. Volume 1 Nomor 2. Hlm62.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- _____. 2012. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- _____. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irwanto, Edi. 2016. Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*. Volume 1 nomor 1. Hlm33.
- Irawan, Fredi. 2011. Sumbangan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan *Articulatio Talocrularis* Terhadap Waktu Tempuh Renang 50 Meter Gaya Punggung Pada Atlet Klub *Spectrum* Semarang Tahun 2011. *Skripsi*.
- Kurniawan. 2012. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur. Dunia Cerdas.
- Lekso, Faradise. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang." *Jurnal Unnes Journal of Sport Sciences*. Volume 2 nomor 1. Hlm2-3.
- Lufri. 2007. *kiat Memahami Metodologi dan Melakukan Penelitian*. UNP PRESS.