

**PENGARUH LATIHAN SQUAT THRUST TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA DADA 50 METER PADA ATLET RENANG WOMAN
SWIMMING CLUB PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**Nanda Ardian
NIM/BP : 21087157/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

JALUR PUBLIKASI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

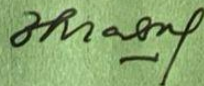
Judul : Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap kecepatan Renang
Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang *Woman Swimming*
Club Padang
Nama : Nanda Ardian
NIM : 21087157/2021
Program Studi : Pendidikan kepelatihn Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 April 2026

Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Prof. Dr. Masrun, M.Kes.
NIP. 19631104 1987031002



Dr. Pringgo Mardesia, SPd., MPd
NIP. 0028048802

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul "*PENGARUH LATIHAN SQUAT THRUST TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER PADA ATLET RENANG WOMAN SWIMMING CLUB PADANG*" adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publishkan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 23 April 2026



Nanda Ardian
NIM. 21087157

ABSTRAK

Nanda Ardian, 2026. “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang *Woman Swimming Padang*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat thrust terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Woman Swimming Club Padang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 7 atlet putra berusia 13–15 tahun. Perlakuan diberikan selama 16 pertemuan dengan frekuensi empat kali seminggu. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kecepatan renang gaya dada 50 meter menggunakan stopwatch pada tahap pretest dan posttest. Analisis data menggunakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji paired sample t-test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan renang yang ditandai dengan penurunan rata-rata waktu dari 50,55 detik menjadi 48,03 detik. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan squat thrust terhadap kecepatan renang. Dengan demikian, latihan squat thrust efektif dalam meningkatkan kondisi fisik dan performa atlet, khususnya pada nomor gaya dada 50 meter.

Kata Kunci: Latihan *Squat Thrust*; Kecepatan; Renang Gaya Dada; *Woman Swimming Club*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas segala berkat rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Woman Swimming Club Padang”**. Shalawat beserta salam tak lupa penulis sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umat-Nya dari zaman jahiliyah kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Rasa terima kasih juga tak lupa penulis berikan kepada kedua orang tua tercinta serta keluarga penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya sehingga penulis dapat berada ditahap saat sekarang ini. Proposal penelitian ini adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai tahap akhir menyelesaikan studi Srata 1 (S1) pada Program Studi Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Proposal penelitian ini juga merupakan salah satu bentuk tanggung jawab penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penulis dalam masa perkuliaha.

Dalam penulisan proposal ini, penulis menyadari bahwa proposal yang penulis tulis masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca untuk membantu penulis menyempurnakan proposal penelitian ini. Penyusunan proposal ini tidak terlepas

dari peran dan bimbingan beberapa pihak yang senantiasa memberikan masukan dan arahannya. Dalam penulisan proposal ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Kepala Departemen Kepeatihan Olahraga
3. Bapak Dr. Pringgo Mardesia, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan masukan dan arahannya kepada penulis dalam penyusunan proposal ini.
4. Ibu Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Calon Penguji 1 yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan juga nasehat kepada penulis dalam proses pengembangan proposal ini.
5. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd. selaku Dosen Calon Penguji 1 yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan juga nasehat kepada penulis dalam proses pengembangan proposal ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staf pengajar di Departemen Kepeatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.
7. Rekan-rekan penulis sesama mahasiswa Kepeatihan Olahraga angkatan 2021 yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat untuk saya dalam penyusunan proposal penelitian ini.

8. Teristimewa kepada ayah dan ibu yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun materil dan selalu senantiasa mendoakan penulis dalam setiap langkah yang penulis ambil.

Penulis menyadari proposal ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis memohon kritik, saran, serta arahan rekan-rekan seluruhnya untuk membantu penulis menyempurnakan proposal ini.

Padang, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	ix
Bab I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
Bab II Kajian Teori.....	8
A. Landasan Teori	8
1. Olahraga Renang	8
2. Renang Gaya Dada	10
3. Kinerja Otot Dalam Olahraga Renang Gaya Dada.....	12
4. Hakikat Kecepatan.....	15
5. Prinsip-Prinsip Latihan.....	18
6. Latihan Squat Thrust	23
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	34
Bab III Metode Penelitian.....	52
A. Metode Penelitian	52
B. Lokasi Penelitian	53
C. Definisi Operasional Variabel	53
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	54
E. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data.....	55

F. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Objek Penelitian	68
B. Hasil Penelitian Dan Analisis Data	69
1. Deskripsi Data Penelitian	69
2. Uji Normalitas Penelitian	70
3. Uji Hipotesis Penelitian (Paired Sample t-Test).....	71
C. Pembahasan	73
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
Daftar Pustaka.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Nomor Perlombaan Cabang Renang	10
Tabel 3.1. Desain Penelitian	36
Tabel 3.2. Populai Atlet WSC	54
Tabel 4.1. Hasil pretest dan posttest	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Renang Gaya Dada	12
Gambar 2.2. Otot Tungkai.....	13
Gambar 2.3. Otot Lengan Bawah Dan Otot Lengan Atas	14
Gambar 2.4. Otot Core	14
Gambar 2.5. Latihan Squat Thrust	23
Gambar 2.6. Kerangka Berfikir	34
Gambar 3.1. Kolam Renang Teratai Padang.....	45
Gambar 3.2. Stopwatch	45
Gambar 3.3. Pluit Tiup	46
Gambar 3.4. Buku Dan Pena	46
Gambar 4.1. Hasil Uji Deskriptif Penelitian.....	70
Gambar 4.2. Hasil Uji Normalitas	70
Gambar 4.3. Hasil Uji Paired Smpel t-Test Penelitian	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Renang Gaya Dada 50 Meter	81
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 3. Surat Balasan Dari Club.....	86
Lampiran 4. Surat Uji Kelayakan Alat Tes	87
Lampiran 5. Surat Validasi Alat Tes	88
Lampiran 6. Hasil Pretest	89
Lampiran 7. Hasil Posttest.....	90
Lampiran 8. Dokumentasi Pretest	91
Lampiran 9. Dokumentasi Posttest.....	92
Lampiran 10. Dokumentasi Selama Penelitian	93
Lampiran 11. Lampiran Absen.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada hakikatnya merupakan aktivitas manusia yang memiliki nilai filosofis dan kemanusiaan yang mendalam. Sejak zaman dahulu, olahraga hadir bukan hanya sebagai bentuk gerak fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, disiplin, dan integritas diri. Secara filosofis, olahraga mencerminkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, di mana setiap aktivitas gerak membawa nilai-nilai sportivitas, kerja keras, dan tanggung jawab sosial. Melalui olahraga, manusia berupaya mencapai kebugaran jasmani, ketenangan rohani, serta aktualisasi diri menuju kehidupan yang sehat dan produktif (Rukmono, 2021).

Dalam konteks tersebut, olahraga renang menempati posisi yang istimewa. Renang merupakan cabang olahraga air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh, sehingga memberikan manfaat menyeluruh bagi kebugaran jasmani. Woods dan Wiggins (2019) menyatakan bahwa gerakan renang dapat meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, memperkuat otot inti, serta melatih koordinasi tubuh. Selain itu, renang tergolong olahraga dengan risiko cedera rendah karena dilakukan di dalam air, sehingga aman untuk semua usia. Renang juga memiliki nilai kompetitif yang tinggi karena menjadi salah satu cabang utama dalam berbagai kejuaraan nasional maupun internasional.

Salah satu gaya yang populer dalam olahraga renang adalah gaya dada. Menurut Meriani (2020), gaya dada adalah gaya renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, di mana kedua tangan bergerak serentak dari depan

ke samping dan kembali ke depan, sementara kaki menendang ke belakang-samping seperti gerakan katak. Keunggulan utama gaya ini terletak pada kestabilan posisi tubuh serta pola pernapasan yang teratur (Haeller, 2018). Oleh karena itu, gaya dada banyak digunakan untuk pembinaan dasar dan juga menjadi nomor yang sering diperlombakan dalam ajang resmi.

Secara biomekanis, gerakan gaya dada menuntut koordinasi yang harmonis antara tarikan tangan, tendangan kaki, dan pengaturan napas. Sekitar 60% dorongan tubuh dihasilkan oleh tendangan kaki (Oktaviani et al., 2023), sehingga kekuatan otot tungkai memiliki peran dominan terhadap kecepatan renang. Dalam konteks perlombaan 50 meter gaya dada, perenang dituntut mampu mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan efisiensi gerak dalam waktu yang singkat. Idealnya, perenang profesional di Indonesia dapat menempuh jarak tersebut dalam waktu di bawah 29 detik untuk putra dan 33 detik untuk putri, sebagaimana ditunjukkan oleh capaian atlet nasional seperti Felix Viktor Iberle dan Gagarin Nathaniel pada ajang PON dan kejuaraan dunia. Hal ini menunjukkan bahwa performa optimal menuntut perpaduan antara kekuatan otot tungkai, teknik yang efisien, serta daya eksplosif yang tinggi.

Namun, realitas di lapangan sering kali belum sesuai dengan kondisi ideal tersebut. Berdasarkan hasil observasi di *Woman's Swimming Club* Padang, ditemukan bahwa beberapa atlet masih mengalami kendala dalam nomor 50 meter gaya dada. Tarikan tangan masih kurang kuat, tendangan kaki belum efektif, serta koordinasi gerak antarbagian tubuh belum optimal. Akibatnya, kecepatan renang belum mencapai target yang diharapkan, dan atlet cenderung mengalami

kelelahan lebih cepat. Kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara performa aktual dan performa ideal yang seharusnya dicapai. Mardesia (2023) menegaskan bahwa faktor fisik memiliki peran sangat besar dalam menentukan prestasi renang, sebab kekuatan dan koordinasi tubuh berpengaruh langsung terhadap hasil kecepatan di air. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan atlet tidak cukup hanya menekankan pada aspek teknik, tetapi juga memerlukan program latihan fisik yang spesifik dan terukur untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Salah satu bentuk latihan yang dianggap efektif adalah squat thrust, yaitu latihan kombinasi antara jongkok, plank, dan berdiri/lompat yang dilakukan berulang-ulang dalam tempo cepat. Menurut Mufti et al. (2024), latihan ini mampu mengaktifkan hampir seluruh kelompok otot utama, meningkatkan kekuatan tungkai, serta melatih daya tahan kardiovaskular. Selain sederhana dan mudah diterapkan tanpa alat, *squat thrust* terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan performa atlet renang.

Penelitian sebelumnya oleh Rinaldy dan Shadiqin (2024) menunjukkan bahwa squat thrust secara signifikan dapat meningkatkan daya eksplosif dan kekuatan otot tubuh bagian bawah. Fardi & Risman (2019) juga menemukan bahwa kombinasi squat thrust dengan circuit training dapat mempercepat waktu renang gaya dada 50 meter. Meski demikian, penelitian yang meneliti pengaruh latihan squat thrust secara tunggal terhadap kecepatan renang gaya dada masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara lebih mendalam sejauh mana latihan squat thrust dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada, khususnya pada atlet *Woman's Swimming Club* Padang.

Secara keseluruhan, penelitian ini berangkat dari kesadaran filosofis tentang pentingnya olahraga sebagai sarana pembinaan manusia seutuhnya, dilanjutkan dengan pemahaman teoretis tentang kondisi ideal performa renang gaya dada, dan diakhiri dengan realitas empiris bahwa performa atlet di lapangan masih belum optimal. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis, baik dari sisi pengembangan ilmu keolahragaan maupun peningkatan kualitas pembinaan atlet di tingkat daerah dan nasional.

B. Identifikasi Masalah

1. Secara teori, renang gaya dada 50 meter menuntut kekuatan otot tungkai, kecepatan, serta koordinasi gerak yang efisien agar mampu mencapai waktu tempuh optimal (sekitar 27–29 detik untuk atlet putra dan 31–33 detik untuk atlet putri). Namun, hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian atlet di *Woman's Swimming Club* Padang masih memiliki waktu tempuh di atas standar tersebut.
2. Hasil observasi memperlihatkan bahwa tarikan lengan belum maksimal, tendangan kaki belum memberikan dorongan yang efektif, serta koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan napas masih kurang sinkron. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan teknik dan kondisi fisik atlet belum seimbang.
3. Mengingat sekitar 60% dorongan tubuh pada gaya dada dihasilkan dari tendangan kaki, lemahnya kekuatan otot tungkai menjadi salah satu penyebab utama rendahnya kecepatan renang. Selain itu, kurangnya latihan daya tahan menyebabkan atlet cepat mengalami kelelahan saat perlombaan berlangsung.

4. Latihan yang dilakukan cenderung bersifat umum dan belum diarahkan pada peningkatan kekuatan tungkai secara terfokus, sehingga hasilnya belum memberikan dampak signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.
5. Beberapa penelitian terdahulu hanya meneliti squat thrust dalam kombinasi dengan latihan lain, belum banyak yang meneliti efektivitas latihan ini secara tunggal. Hal ini menjadi celah ilmiah yang perlu dikaji lebih lanjut untuk memperkuat dasar empiris dalam pembinaan atlet renang.

C. BATASAN MASALAH

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan squat thrust terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women's Swimming Club Padang. Fokus penelitian diarahkan untuk menguji efektivitas latihan squat thrust sebagai bentuk latihan fisik dalam meningkatkan performa kecepatan gaya dada. Variabel lain seperti teknik pernapasan, kekuatan lengan, kondisi psikologis, maupun faktor eksternal seperti lingkungan latihan tidak dibahas secara mendalam karena berada di luar ruang lingkup penelitian ini.

Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kontribusi latihan squat thrust terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan squat thrust berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women's Swimming Club Padang?
2. Seberapa besar pengaruh latihan squat thrust terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet tersebut?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan squat thrust terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Women's Swimming Club Padang.
2. Menganalisis besarnya pengaruh latihan squat thrust dalam meningkatkan performa kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet tersebut.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti berharap nantinya karya ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh pembaca. Adapun manfaat dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan fisik renang, dengan memperkuat bukti empiris mengenai pengaruh latihan squat thrust terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter.

2. Manfaat Praktis

Menjadi acuan bagi pelatih dan atlet renang dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, efisien, dan terukur, khususnya pada aspek kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan performa kecepatan gaya dada.

3. Manfaat Aplikatif

Memberikan referensi bagi klub atau lembaga pembinaan olahraga dalam menerapkan latihan squat thrust sebagai bagian dari program peningkatan kondisi fisik atlet renang secara berkelanjutan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari pemberian *treatment* berupa latihan squat thrust kepada para sampel, yakni atlet renang putra di *Woman Swimming Club* Padang yang terdiri dari 7 orang atlet dengan rentang usia 13-15 tahun. Proses latihannya sendiri tersusun dari program latihan yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang *Woman Swimming Club* Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Pemberian latihan *squat thrust* yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang *Woman Swimming Club* Padang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05.
2. Secara deskriptif, terjadi penurunan waktu tempuh renang gaya dada 50 meter dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 50,55 detik menjadi nilai rata-rata *posttest* sebesar 48,03 detik. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya peningkatan kecepatan renang setelah atlet diberikan perlakuan berupa latihan *squat thrust*.

3. Latihan *squat thrust* terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi fisik atlet, khususnya kekuatan dan daya tahan otot tungkai yang memiliki peran dominan dalam menghasilkan dorongan pada renang gaya dada. Peningkatan kondisi fisik tersebut berkontribusi langsung terhadap peningkatan performa kecepatan renang atlet.
4. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet *Woman Swimming Club* Padang diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh dari hasil penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih Renang

Latihan *squat thrust* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif latihan fisik dalam program pembinaan atlet renang, khususnya untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan renang gaya dada. Pelatih diharapkan dapat mengintegrasikan latihan ini secara terstruktur dan berkelanjutan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

2. Bagi Atlet Renang

Atlet disarankan untuk melaksanakan latihan *squat thrust* secara konsisten dan disiplin sebagai bagian dari latihan fisik tambahan guna

meningkatkan kemampuan kecepatan renang, khususnya pada nomor gaya dada jarak pendek.

3. Bagi Klub atau Lembaga Pembinaan Olahraga

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan fisik atlet renang. Klub diharapkan dapat mengembangkan variasi latihan yang efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga renang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta memvariasikan bentuk latihan fisik lainnya agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan pada nomor renang dan kelompok usia yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajidarma, Seno Gumira. (2020). Olahraga Sebagai Sarana Kompetisi Dan Prestasi. Jakarta: Penerbit Xyz.
- Amicta, R., & Maidarman. (2019). Teknik Dasar Renang Dan Perkembangannya. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Arhesa, S. (2020). Buku Jago Renang. Bandung: Penerbit Sport Science.
- Berawi, K. N., & Nugraha, A. R. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Medical Journal of Lampung University [MAJORITY]*, 6(1).
- Brown, J. (2021). The Science Of Swimming And Cardiovascular Fitness. New York: Sports Health Press.
- Budiningsih. (2010). Teknik Dasar Renang Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. Yogyakarta: Penerbit Abc.
- Denay, R., Et Al. (2021). The Influence Of Body Posture On Swimming Performance. London: International Sports Publications.
- Fardi, M., & Risman, A. (2019). "The Effects Of Interval Squat Thrust Training On Physical Performance." *Journal Of Sports Training And Conditioning*, 12(3), 45-60.
- Haeller, R. (2018). Fundamentals Of Breaststroke Swimming Techniques. New York: Sports Science Press.
- Ikhwan, F., Et Al. (2021). "Biomechanics And Psychological Factors In Swimming Performance." *Journal Of Aquatic Sports Science*, 14(2), 78-92.
- Iqbal, R. (2019). Pengaruh Latihan Squat Thrust Secara Interval Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Kristiapura, P. S., & Sugiarto. (2023). Hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada atlet Oasis Swimming Club. *Journal of S.P.O.R.T*, 7(1), 63–67.
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17-21.
- Mashuri, R., Et Al. (2019). Kondisi Fisik Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Atlet Renang. Surabaya: Penerbit Olahraga Nasional.
- Meriani, S. (2020). Sejarah Dan Teknik Dasar Renang Gaya Dada. Jakarta: Sport Book Publishing.

- Mufti, A., Et Al. (2024). Efektivitas Latihan Squat Thrust Dalam Meningkatkan Performa Atlet. Malang: Penerbit Ilmu Keolahragaan.
- Mufti, A., Hermawani, I., & Arifin, Z. (2024). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, Otot Lengan Dan Otot Pinggang Dalam Permainan Handball. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 403-411.
- Mufti, Abdul, Dkk. (2024). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, Otot Lengan, Dan Otot Pinggang Dalam Permainan Handball. Malang: Penerbit Ghi.
- Nugroho, A., Et Al. (2021). "The Impact Of Squat Thrust Training On Leg Strength And Swimming Speed." *International Journal Of Sports Science*, 10(1), 55-67.
- Oktaviani, T. V., Dwijayanti, K., & Rumpoko, S. S. (2023). Hubungan panjang tungkai, tinggi badan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang kelompok umur 2 di Paswind Club Solo. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(1), 62–76.
- Pitwanto, H. (2019). Belajar Renang Gaya Dada Mudah Dan Menyenangkan. Jakarta: Penerbit Gramedia Sport.
- Renanto, R., & Saputra, Y. (2023). The Effect Of Squat Thrust Exercise On Smash Outcomes In Volleyball Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 561-567.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Atlet Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Renang. Bandung: Penerbit Olahraga Indonesia.
- Rinaldy, B., Et Al. (2024). Latihan Squat Thrust Dan Manfaatnya Bagi Atlet. Jakarta: Penerbit Olahraga Modern.
- Rinaldy, D., & Shadiqin, A. R. (2024). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Dancesport Putri. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 6(2), 123-127.
- Rochmatullah, A. (2017). "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter." *Jurnal Olahraga Nasional*, 15(2), 33-45.
- Rukmono, Suryanto. (2021). Olahraga Dan Kebugaran Jasmani: Konsep Dan Aplikasinya. Surabaya: Penerbit Jkl.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Taylor, B. (2024). The Evolution Of Swimming Techniques And Styles. Oxford: Sport Science Publications.
- Wahyudi, & Bafirman. (2020). Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani Dan Olahraga. Padang: Penerbit Pqr.
- Wahyuni, R., & Donie, F. (2020). Strength And Explosive Power In Swimming Performance. Jakarta: Penerbit Keolahragaan.
- White, C. (2022). Competitive Swimming: A Historical And Technical Perspective. London: International Swimming Federation.
- Woods, M., & Wiggins, T. (2019). Swimming Performance And Cardiovascular Health. London: Sport Science Publications.