

**PENGARUH MODEL LATIHAN BEBAN PADA EKSTREMITAS
SUPERIOR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN RENANG
GAYA KUPU-KUPU 50 METER**

**(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S1)*



Oleh

**LENI ASRIL
NIM. 1102930/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH MODEL LATIHAN BEBAN PADA EKSTREMITAS
SUPERIOR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN RENANG
GAYA KUPU-KUPU 50 METER

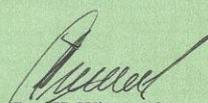
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)

Nama : Leni Asril
NIM/BP : 1102930/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

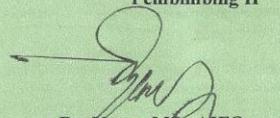
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



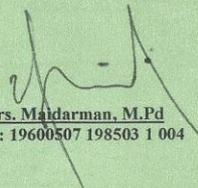
Drs. H. Witarso
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



Dr. Umar, MS., AlFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Mardaman, M.Pd
NIP : 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Model Latihan Beban Pada Ekstremitas Superior Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)

Nama : Leni Asril

NIM/BP : 1102930/2011

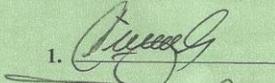
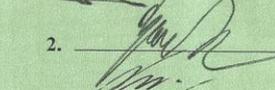
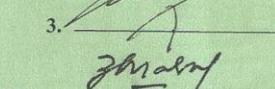
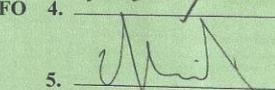
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jurusan : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Winarsyah	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Umar, MS., AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. M. Ridwan	3. 
4. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes., AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 5 Januari 2015

Yang menyatakan,



Leni Asril

ABSTRAK

Leni Asril : Pengaruh Model Latihan Beban Pada Ekstremitas Superior Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Renang Spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)

Masalah utama penelitian adalah kondisi daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki mahasiswa belum sesuai dengan harapan sehingga berdampak pada kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP. Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa renang spesialisasi semester Juli-Desember 2014/2015 yang berjumlah 10 orang (9 putra dan 1 putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu: mahasiswa putra yang berjumlah 10 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dan tes akhir terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil yaitu: terdapat pengaruh latihan beban yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter, dari rata-rata 66,11 detik menjadi 56,78 detik, dimana hasil uji beda mean (uji t) diperoleh $t_{hit} 8,537 > t_{tab} 2,306$.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas rahmat dan karunia-Nya serta salawat dan salam bagi Rasul Muhammad S.A.W., sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Model Latihan Beban Pada Ekstremitas *Superior* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)”.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta bimbingan dari pembimbing dan penguji, oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. H. Witarsyah selaku pembimbing I dan Dr. Umar, MS., AIFO selaku pembimbing II peneliti, serta Drs. M. Ridwan, Drs. Masrun, M.Kes., AIFO, Drs. Maidarman, M.Pd selaku penguji yang telah bersedia memberikan kritik dan saran yang membangun untuk penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kepada Kedua Orang Tua Tercinta Ayah Basril, Ibu Asmayeti serta kakak Hilmayanti, dan adek Desi Arsil yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala membalas jasa baik yang telah diberikan kepada peneliti.

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakekat Renang Gaya Kupu-Kupu	9
a. Pengertian Renang Gaya Kupu-kupu.....	9
b. Posisi Tubuh Renang Gaya Kupu-Kupu	10
c. Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu.....	14
2. Latihan Beban.....	15
a. Latihan.....	15
b. Latihan Beban	19
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Pikir	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Desain Penelitian	33
C. Definisi Operasional	34

a. Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu.....	34
b. Latihan Baban	34
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	34
a. Populasi	34
b. Sampel	35
E. Instrument Dan Teknik Pengumpulan Data	35
a. Instrument Penelitian.....	35
b. Teknik Pengumpulan Data	37
c. Penyusunan Jadwal Latihan	38
d. Jenis Dan Sumber Data	38
e. Prosedur Penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
C. Keterbatasan Penelitian	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil belajar mahasiswa renang gaya kupu-kupu 50 meter.....	4
2. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meterLatar Belakang Masalah.....	42
3. Rangkuman hasil (uji t) pengaruh latihan beban terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter.....	45
4. Nilai-Nilai Dalam Distribusi T_{tab}	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gulingan tubuh menghasilkan bentuk huruf S setelah pukulan kaki...	11
2. Jalur lengkung dari tarikan tangan gaya kupu-kupu dilihat dari bawah	12
3. <i>Recovery</i> tangan pada gaya kupu-kupu, jari kelingking harus memecah air, siku tetap rileks, dan tangan melakukan <i>recovery</i> melampaui air	13
4. Latihan <i>Bench Press</i>	25
5. Latihan <i>Shoulders Press</i>	27
6. Latihan <i>Pull-Downs</i>	28
7. Latihan <i>Pulley Row</i>	29
8. Histogram hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Beban	54
2. Hasil penelitian latihan beban Beban maksimal dan beban latihan	70
3. Deskripsi Data.....	86
4. Uji Normalitas Data.....	89
5. Pengujian Hipotesis	90
6. Nilai-Nilai dalam Distribusi T_{tab}	92
7. Dokumentasi Penelitian	93
8. Surat Keterangan Izin Penelitian FIK UNP	102
9. Surat Keterangan Peminjaman Labor Fitness	103
10. Surat Keterangan Kelayakan Barang atau Alat	104

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan berbagai bidang, salah satu diantaranya adalah dalam bidang pendidikan, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional RI No 20 tahun 2003 pada BAB III tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi manusia yang bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pencapaian tujuan dari Pendidikan Nasional salah satunya dibidang olahraga yang merupakan bagian yang *integral* dalam pembangunan Pendidikan Nasional, karena pembangunan di bidang olahraga dapat mempersiapkan generasi muda, penerus perjuangan bangsa yang sehat dan kuat.

Untuk memenuhi harapan peningkatan kualitas SDM olahraga, maka salah satu Lembaga yang memainkan peran strategis adalah Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang bertujuan untuk mengembangkan dua kompetensi dalam bidang olahraga yang akan dimiliki oleh para mahasiswa setelah lulus nantinya, yaitu kompetensi akademik profesional yang mampu menyiapkan peserta didik (Kompetensi Keguruan)

dan kompetensi profesional yang mampu bekerja dalam bidang olahraga di luar keguruan.

Pada Jurusan Kepeleatihan memiliki kurikulum yang diantaranya menjadikan cabang-cabang olahraga menjadi mata kuliah yang dimasukkan ke dalam kategori mata kuliah wajib dan mata kuliah pilihan. Salah satu cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga adalah Renang. Dalam perkuliahan renang terdapat tiga tingkatan yaitu: renang dasar, renang pendalaman, dan renang spesialisasi.

Perkuliahan renang spesialisasi bertujuan untuk mampu menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat *automatisasi*. Jadi dapat disimpulkan pada renang spesialisasi mahasiswa Kepeleatihan FIK UNP harus mampu melaksanakan tujuan dari renang spesialisasi tersebut, sehingga pembelajaran yang dilakukan berjalan secara *efektif* dan *efisien* serta menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang renang. Adapun gaya-gaya renang yang harus dikuasai pada mata kuliah renang spesialisasi adalah gaya bebas (*crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), dan gaya punggung (*back stroke*), serta gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Gaya renang kupu-kupu merupakan salah satu gaya yang dijadikan sebagai materi perkuliahan pada renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan FIK-UNP. Dalam teknik gaya kupu-kupu, banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat menghasilkan kecepatan renang secara maksimal, diantaranya

adalah otot tungkai, otot lengan, kecepatan, sarana prasarana dan makanan bergizi. Sesuai dengan hal itu, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga renang karena renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks.

Berdasarkan pengamatan pada waktu kuliah renang spesialisasi, dalam renang gaya kupu-kupu 50 meter terlihat masih banyak mahasiswa kepelatihan FIK UNP, dari awal renang mahasiswa bagus dan lama kelamaan melambat serta gerakan renang mahasiswa menjadi tidak teratur untuk melanjutkan renang hingga mencapai jarak 50 meter. Selain itu, latihan yang dilakukan pun tidak teratur, setelah selesai kuliah renang tidak adanya melakukan latihan pada hari lain pada saat tidak kuliah renang. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap kondisi fisik mahasiswa. Kondisi fisik yang tidak bagus berimbas pada daya tahan kekuatan otot yang dapat mempengaruhi laju renang gaya kupu-kupu 50 meter dalam memperoleh waktu yang terbaik.

Dari pemantauan fenomena yang terjadi di lapangan saat perkuliahan serta dikuatkan dengan data yang diperoleh dari dosen yang mengajar renang di Jurusan Kepelatihan FIK- UNP, kuat dugaan bahwa ketidakmampuan mahasiswa melakukan renang gaya kupu-kupu 50 meter didominasi oleh kondisi daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki mahasiswa belum sesuai dengan harapan. Hal ini dibuktikan saat penampilan kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter, sering ditemukan masalah dalam kecepatan dan kekuatan melakukan kayuhan sehingga gerak lengan yang dilakukan berulang-ulang dengan waktu lama tidak dapat mempertahankan untuk

mendapatkan kecepatan yang bagus. Data tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Table 1. hasil belajar mahasiswa renang gaya kupu-kupu 50 meter.

No	Nama	Waktu
1.	Rangga adi putra	66
2.	Dio tofik	65
3.	Teguh andika putra	70
4.	Sahdi arifin	76
5.	Aldi tantra yanto	76
6.	Harry febriandi	63
7.	Harifandi	79
8.	Bobby andrian	78
9.	Riko andrianto	79
10.	Sriwahyuni	81

Sumber : Dosen mata kuliah renang spesialisasi

Berdasarkan paparan diatas, peneliti menduga bahwa permasalahan ketidakmampuan mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK- UNP melakukan renang gaya kupu-kupu 50 meter disebabkan latihan yang kurang efektif dan tidak teratur sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik, terutama kondisi daya tahan kekuatan otot lengan. Daya tahan otot lengan berkaitan dengan gerak lengan untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot lengan dalam waktu yang cukup lama. Faktor gerak lengan dalam renang gaya kupu-kupu 50 meter merupakan gerak yang dominan untuk mendapatkan kecepatan yang optimal dan limit waktu terkecil.

Peningkatan komponen daya tahan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan, diantaranya melalui latihan beban (*weight training*). Menurut Djoko Pekik (2000: 59), latihan beban (*weight*

training) merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, dan *hypertrophy* otot, pada renang gaya kupu-kupu 50 meter dapat dilakukan bentuk-bentuk latihan beban seperti: *bench press*, *pulley row*, *pull down*, dan *shoulder press*. Karena bentuk-bentuk latihan tersebut terkait langsung dengan otot-otot yang dominan dalam renang gaya kupu-kupu 50 meter. (www.eprints.uny.com.2012).

Agar pelaksanaan latihan dapat terlaksana dengan baik, maka diperlukan latihan secara sistematis dan bertahap, terutama terhadap kemampuan mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK- UNP, yang berkaitan dengan faktor kondisi fisik dalam olahraga renang agar dapat ditingkatkan, sehingga prestasi olahraga akan lebih mudah dicapai.

Melihat pentingnya latihan beban (*weight training*) dan masalah yang terjadi dalam kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter pada mahasiswa kepelatihan olahraga, peneliti tertarik dan terdorong untuk melakukan penelitian tentang ***“Pengaruh Model Latihan Beban Pada Ekstremitas Superior Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Mahasiswa Renang Spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”***

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, untuk lebih jelasnya maka permasalahan penelitian diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik mahasiswa yang tidak bagus berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Rendahnya motivasi mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK- UNP dalam melakukan latihan berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter.
3. Status gizi mahasiswa berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter.
4. Program latihan beban terstruktur berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter.
5. Kualitas pelatih berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter.
6. Latihan beban yang benar berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter.
7. Kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter. Oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka penelitian ini

hanya melihat “Seberapa besar pengaruh model latihan beban pada *ekstremitas superior* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?”

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah “Seberapa besar pengaruh model latihan beban pada *ekstremitas superior* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model Latihan Beban pada *ekstremitas superior* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan dan dengan memperhatikan masalah-masalah penelitian maka diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) dan sebagai pengembangan ilmu, wawasan serta pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga renang.

2. Bagi para Dosen yang mengajar mata kuliah renang sebagai bahan masukan untuk merancang pengajaran.
3. Sebagai pedoman bagi Pelatih dan Pembina olahraga dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga renang.
4. Sebagai bahan rujukan penelitian mahasiswa yang akan datang.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP.