

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH TANPA AWALAN DAN LATIHAN
SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN START RENANG GAYA DADA
(Studi Eksperimen pada Atlet Renang Profi *Swimming Club Padang*)**

SKRIPSI

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



Oleh

**FAUZI PARDIAL
98231 / 2009**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan Dan Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Start Renang Gaya Dada* (Studi Eksperimen Pada Atlet Renang Profi *Swimming Club* Padang)

Nama : Fauzi Pardial
BP / NIM : 2009 / 98231
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Disetujui Oleh :

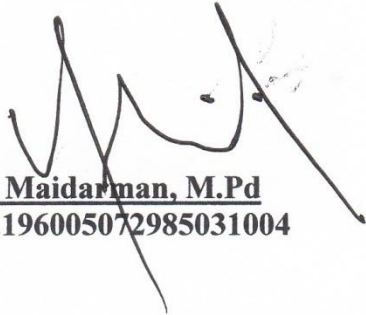
Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.196005072985031004

Pembimbing II


Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP.196005141985031002

Ketua Jurusan Kepelatihan


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.196005072985031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

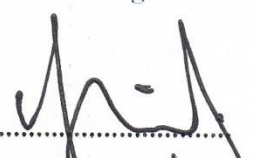
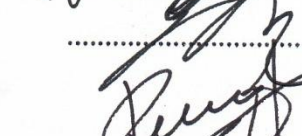
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan Dan Latihan
Skipping Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Dada
(Studi Eksperimen Pada Atlet Renang Profi *Swimming Club*
Padang)

Nama : Fauzi Pardial
BP : 2009
NIM : 98231
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
3. Anggota	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	
4. Anggota	: Dr. Umar, M.S, AIFO	
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	

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, Januari 2015

Yang menyatakan,



Fauzi Pardial

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu kerjakanlah yang lain dan memohon hanya kepada Allah SWT (QS. Alam Nasrah 5-8)

Kuhadapkan wajah dan bersujud di depan-MuKu ucapkan rasa syukur atas segala Rahmat-MuDan dengan Izin-Mu ku capai suatu asa dan Ku gapai cita-cita namun semua itu belum berakhir Semoga saja setitik keberhasilan ini dapat mengiringi dan menjadi bekal dalam hidupku Amin.....

Ayah, Ibu Limpahan kasih sayangmu Setiap doa yang keluar dari bibirmu Telah menuntunku untuk meraih sejuta asa. Keringatmu telahku jadikan tinta untuk berkarya Dan semoga segala pengorbanan serta harapanmu tak sia-sia

Teruntuk seluruh saudaraku, serta seluruh keluarga besarku dan semua yang tercinta, Kuucapkan terimakasih atas didikan dan bimbingan yang telah diberikan selama ini

Perjalanan panjang yang melelahkan itu telah kita lalui bersama Rintangan yang menghadang juga telah kita pikul bersama Untuk mengantarkan Ananda ke gerbang masa depan Hari ini Ananda datang bersujud dihadapan Ayah, Ibu Ampunilah semua kesalahan Ananda Ridhoilah setiap langkah Ananda menempuh perjalanan hidup Mudah-mudahan ilmu yang Ananda peroleh dapat menjadi bekal kebahagiaan bagi kita semua.

Terimakasihku

Terimakasih mendalam saya ucapkan kepada "Bapak Drs.Maidarman, M.Pd"(selaku pembimbing I dan PA dalam penulisan Skripsi ini), "Bapak Drs.Hendri Irawadi, M.Pd"(selaku pembimbing II),"Bapak Prof.Dr.Eri Barlian, M.Si" (selaku penguji skripsi ini terimakasih atas saran dan masukan yang diberikan), "Bapak Dr.Umar, M.S, AIFO" (selaku penguji yang telah memberikan arahan untuk lebih baiknya skripsi ini), "Bapak Padli, S.Si, M.Pd" (selaku penguji yang memberi kritikan dan masukan demi kelancaran dalam membuat skripsi ini). Semoga semua ini menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan dari Allah, SWT Amin.....

Serta rekan-rekan Jurusan Kepelatihan BP 2009 Baik itu Kepel A,B dan C yang senasib dan seperjuangan "Usman Hakim, S. Pd, Firdaus, S.Pd, Ade Satria, S.Pd, Zainal abidin, S.Pd, Defrik Anggia Putra, S.Pd, Novri Nardo, S.Pd, Hendra Idrus, S.Pd, Dalfin Eriza, S.Pd, Roma Hidayat, S.Pd alhamdulillah kita Wisuda juga brooo....Dan tak lupa kepada Junior khususnya Sukrizal agra, S.Pd empat jempol buat mu dek karena tamat 3,5 tahun

Dan Untuk senior khususnya abang Heru Wijaya, S.Pd selamat wisuda bang...

Terimakasih Banyak atas nasehat yang abang kasih untuk kami junior abang terutama buat saya pribadi....., Sukses buat bang Heru cepat dapat dapat jodoh, banyak reski amiinnn....

Yang terkhusus buat orang yang tersayang selama ini yang semuanya telah memberikan semangat dan motifasi serta membantuku semasa kuliah dan menjalani kehidupan di Kota Padang. Terimakasih atas semuanya, semoga semuanya akan menjadi penerang dalam kegelapan penyejuk dalam kehausan dan akan menjadi pelita dalam hidup Amin.....



Fauzi Pardial, S.Pd

ABSTRAK

Fauzi Pardial (2015) : Pengaruh Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan dan Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya dada (Studi Eksperimen pada Atlet Renang Profi *Swimming Club* Padang)

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan terhadap kemampuan *start* renang, pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *start* renang, dan perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan dan Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya dada (Studi Eksperimen pada Atlet Renang Profi *Swimming Club* Padang).

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet renang proffi *swimming club* padang berjumlah 22 Orang, 16 Orang putra dan 6 Orang putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* . berdasarkan populasi di atas, maka peneliti mengambil sampel atlet putra saja berjumlah 16 orang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan terhadap kemampuan *start* renang gaya dada. 2) Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t, Maka hasil pengujian hipotesis 1) adalah Berdasarkan perhitungan uji-t, kita dapat melihat bahwa nilai t_{hitung} adalah 4,78 sedangkan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 8 ($n-1$) serta ($\alpha = 0,05$) adalah 1.86. Karena t_{hitung} (4,78) lebih besar dari t_{tabel} (2,37) dapat diambil kesimpulan dari perbandingan tersebut bahwa terdapat pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan terhadap kemampuan *start* renang gaya dada. Pengujian hipotesis 2) adalah Berdasarkan perhitungan uji-t, kita dapat melihat bahwa nilai t_{hitung} adalah 5,3 sedangkan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 8 ($n-1$) serta ($\alpha = 0,05$) adalah 1.86. Karena t_{hitung} (5,3) lebih besar dari t_{tabel} (2,37) dapat diambil kesimpulan dari perbandingan tersebut bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada. Pengujian hipotesis 3) adalah Berdasarkan *perhitungan* uji-t, kita dapat melihat bahwa nilai t_{hitung} adalah 0,1 sedangkan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 8 ($n-1$) serta ($\alpha = 0,05$) adalah 1.86. Karena t_{hitung} (0,1) lebih kecil dari t_{tabel} (1.86) dapat diambil kesimpulan dari perbandingan tersebut, bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan dan Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya dada (Studi Eksperimen pada Atlet Renang Profi *Swimming Club Padang*)”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda, Ibunda, dan Saudara-Saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moral dan materil
2. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini
6. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai Pembimbingan II yang telah meluangkan waktunya dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, Msi, Dr. Umar, MS, AIFO, Padli, S, SI, M.Pd sebagai tim penguji
8. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
9. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal sholeh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari ALLAH SWT.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Renang	8
2. Renang Gaya Dada	10
3. Kemampuan <i>start</i> renang.....	11
4. Faktor yang mempengaruhi <i>start</i> dalam renang.....	17
5. Daya Ledak Otot Tungkai	18
6. Manfaat kekuatan otot terhadap olahraga renang.....	20
7. Karakteristik latihan daya ledak	21
8. Latihan lompat jauh tanpa awalan	24

9. Latihan <i>Skipping</i>	25
10. Manfaat Latihan <i>Skipping</i>	27
11. Faktor yang harus dihindari dalam melakukan latihan <i>Skipping</i>	28
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesi.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Rancangan Eksperimen	33
E. Validitas Rancangan Penelitian	34
F. Jenis dan sumber data	35
G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisa Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data Penelitian	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan dan Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada Atlet Renang Profi <i>Swimming Club</i> padang.....	30
2. Daftarnama-nama tenaga pembantu penelitian.....	38
3. Distribusi frekuensi hasil <i>pretest</i> dan <i>post tes</i> latihan lompat jauh tanpa awalan terhadap kemampuan <i>start</i> renang gaya dada.....	40
4. Distribusi frkuensi hasil <i>pretest</i> dan post test latihan <i>skipping</i> terhadap kemampuan <i>start</i> renang gaya dada	42
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	45
6. Rangkuman Hasil Analisis Uji t Latihan Lompat Jauh TanpaAwalan	46
7. Rangkuman Hasil Analisis Uji t Latihan <i>Skipping</i>	47
8. Rangkuman hasil analisis uji t latihan lompat jauh tanpa awalan dan latihan <i>skipping</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Start biasa	13
2. Swing Start	13
3. Grab Start	14
4. Rangkaian start renang gaya dada dari atas block start sampai gerakan akhir di dalam air	17
5. Standing Broad Jump Test	25
6. Latihan Skipping	26
7. Desain Penelitian Pra Eksperimental	31
8. Matching Ordinary Pairing	33
9. Histogram pre test dan post test latihan lompat jauh tanpa awalan terhadap kemampuan start renang gaya dada.....	41
10. Histogram pre test dan post test latihan skipping terhadap kemampuan start renang gaya dada.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	52
2. Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada	68
3. Pembagian Kelompok dengan <i>Meatching Ordinally Pairing</i> (Setelah Tes Awal).....	69
4. Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Dada	70
5. Data Mentah Bentuk Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan (Kelompok A)	71
6. Uji Normalitas Kelompok Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Pre Test</i>).....	72
7. Uji normalitas kelompok latihan <i>skipping</i> (<i>pre test</i>).....	73
8. Uji normalitas kelompok latihan lompat jauh tanpa awalan (<i>post test</i>).....	74
9. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Skipping</i> (<i>Post Test</i>)	75
10. Pengujian Hipotesis.....	76
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	82
12. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	83
13. Nilai-nilai Dalam Distribusi t.....	84
14. Dokumentasi Penelitian	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Sedangkan secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Melalui prestasi olahraga Bangsa Indonesia bisa di kenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Selain itu, Tujuan olahraga adalah untuk prestasi, Menurut Syafruddin (1999:21) Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi, Maksudnya adalah membina dan mengembangkan cabang-cabang olahraga yang diarahkan untuk mengikuti pertandingan/ perlombaan yang bertaraf Nasional, Regional maupun Internasional.

Dari uraian di atas olahraga dapat meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk itu pelatih, pembina, dan pemerintah perlu memperhatikan agar tujuan dari olahraga dapat tercapai dengan baik. Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap cabang olahraga. Dari sekian banyak cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya adalah olahraga Renang.

Pada jurusan kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang terdapat mata kuliah renang. Renang adalah suatu aktivitas gerak yang dilakukan secara sistematis di dalam air dengan tujuan yang telah direncanakan sebelumnya, pada jurusan kepelatihan renang terdiri dari tiga tingkatan sebagai berikut :

1. Renang Dasar yaitu pemahaman tentang ide, sejarah olahraga, teknik dan peraturan renang serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerak kasar FIK, (2007:126).
2. Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang taktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus FIK, (2007:128).
3. Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat *otomatisasi* FIK, (2007:131).

Olahraga renang memiliki empat macam teknik renang yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Gaya dada merupakan teknik renang yang paling mudah dipelajari oleh setiap orang pada umumnya.

Menurut Jonath dan Krempel (1981) dalam Syafruddin (1999:31), Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga faktor diatas ditambah dengan faktor kelentukan (*fleksibilitas*) dan koordinasi.

Sesuai dengan kutipan di atas mengenai kondisi fisik dalam arti sempit dan dalam arti luas maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga renang, terutama daya ledak otot tungkai, sebelum atlet berenang terlebih dahulu dilakukan *start* pada *start block*. Pada *start* atlet dapat memanfaatkannya untuk memperpendek jarak tempuh renangnya yaitu dengan melakukan lompatan dan luncuran sejauh mungkin. Dalam hal ini daya ledak otot tungkai atau gerakan kaki pada perenang sewaktu melakukan *start* dapat bertindak sebagai tenaga penggerak maju dari belakang atau memberikan tenaga dorong dari belakang sehingga menghasilkan luncuran yang jauh ke depan. Berarti sangat menguntungkan baginya dan juga dapat menghasilkan jauhnya lompatan perenang sewaktu melakukan *start*, dan ditambah dengan luncuran di dalam air juga di ikuti dengan melakukan gerakan tarikan (*pull*) kedua telapak tangan ke arah tungkai kaki bagian bawah hingga berakhir lurus disamping paha dengan seiringan dengan tendangan (*beat*) kaki gaya kupu kupu.

Dalam hal ini daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet dapat mempengaruhi jauhnya lompatan dan luncuran serta memperpendek jarak renang yang ditempuh sehingga dapat mempersingkat waktu tempuhnya. Hal

ini dapat tercapai apabila seorang atlet memiliki faktor kondisi fisik yang bagus, terutama daya ledak otot tungkai, Kemudian untuk melakukan *start* sangat dipengaruhi oleh konsentrasi yang tinggi, koordinasi gerakan yang baik dan waktu (*timing*) yang tepat.

Namun berdasarkan kenyataan yang peneliti lihat di lapangan bahwasanya terdapat beberapa Atlet yang tidak mampu melakukan *start* renang gaya dada dengan baik dan benar, jadi kemampuan *start* renang gaya dada pada Atlet renang profi *swimming club* masih rendah, hal ini disebabkan karena kurangnya mental, daya ledak otot tungkai, dan koordinasi gerak.

Untuk pencapaian prestasi dalam olahraga renang, apabila seorang atlet memiliki *start* yang bagus dan bisa melakukan dengan kecepatan tinggi, pada hakikatnya bisa menjadikan penentu suatu kemenangan atau meraih prestasi. Kurnia (1998:26)

Berdasarkan masalah yang terlihat pada kemampuan *start* renang gaya dada, maka peneliti tertarik untuk membuktikannya secara ilmiah melalui penelitian melalui judul Pengaruh Latihan Lompat Jauh Tanpa Awalan dan Latihan *skipping* Terhadap Kemampuan *start* Renang Gaya Dada Atlet Renang Profi *Swimming Club* Padang.

Masalah yang terlihat diantaranya adalah dekatnya atau kurangnya lompatan sewaktu melakukan *start* sehingga luncuran tidak maksimal. hal ini di duga karena kurangnya dorongan dari tungkai untuk melompat, Berdasarkan masalah tersebut maka hal ini harus mendapatkan perhatian

khusus bagi pelatih maupun tenaga pengajar guna memperoleh prestasi renang gaya dada yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

1. Latihan lompat jauh tanpa awalan berpengaruh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.
2. Latihan *Skipping* berpengaruh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.
3. Koordinasi gerak berpengaruh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.
4. Mental berpengaruh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.
5. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada
6. Program Latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian, oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas ”Pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan dan latihan *Skipping* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet renang profi *swimming club* padang” latihan lompat jauh tanpa awalan dan latihan *Skipping* sebagai variabel bebas, kemampuan *start* renang gaya dada sebagai variabel terikat, dan objek dalam penelitian ini adalah Atlet renang Profi *Swimming Club* Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini dikemukakan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat Pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan terhadap hasil lompatan *start* renang gaya dada?
2. Apakah terdapat Pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil lompatan *start* renang gaya dada?
3. Apakah terdapat perbedaan Pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan dengan latihan *skipping* terhadap hasil lompatan *start* renang gaya dada?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.
2. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.
3. Untuk mengetahui perbedaan Pengaruh latihan lompat jauh tanpa awalan dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan dan bagi para peneliti selanjutnya.