PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* DAN LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU MAHASISWA 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

Oleh

FIRDAUS
NIM. 97394

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

2014

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* DAN LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama	: Firdaus
NIM	: 97394
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Hermanzoni,M.Pd	Drs.Setiady Tish
NIP.196104141986031007	NIP.195801101987111002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan

Drs. Mardarman, M.Pd
NIP. 19600307 198503 1 004

PENGESAHAN

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

Judul	:	**Pengaruh Latihan *Pull-Up* Dan Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**
Nama	:	**Firdaus**
NIM	:	**97394**
Program Studi	:	**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan	:	**Kepelatihan**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

Nama		**Tanda Tangan**
Ketua	: **Drs. Hermanzoni, M.Pd**	
Sekretaris	: **Drs. Setiady Tish**	
Anggota	: **1. Dr. Argantos, M.Pd**	
	2. Dr. Ishak Aziz, M.Pd	
	3. 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, Juli 2014

Yang menyatakan,

Firdaus

PERSEMBAHAN

Mintalah, maka akan diberikan kepadamu
Carilah, maka kamu akan mendapat
Ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu
Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari,
Mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu akan dibukakan
(mat:7-8)

Tak terhitung lembaran-lembaran takdir telah kutapaki
Tak sedikit kerikil-kerikil telah menyandung dan melukaiku
Tak sedikit tetesan air mata telah membanjiri pipiku
Tak terbilang untaian-untaian doa telah kupanjatkan
Kini tanggal dua puluh september dua ribu empat belas, telah tiba
Satu cita telah kucapai, sepenggal asa telah kurai
Namun perjalanan masih panjang ini masih halaman pertama dalam perjalanan hidupku
Ya Tuhan

Penuhi hati kami dengan bilangan-bilangan berkatmu yang tak terbatas
Penuhi kami dengan cahaya cinta dan kasihmu
Jadikanlah pribadi kami, pribadi yang selalu menyenangkan
Bagi keluarga, orang lain dan masyarakat
Ya tuhan
Berikan hambamu kesempatan dan kekuatan dalam menjalani hidup ini
Jangan jauhkan hamba dari jalanmu
Berikanlah hambamu kekayaan hati untuk membahagiakan
Orang yang hambamu sayangi
Jangan jauhkan hamba dari kesabaran dan kuatkan iman dalam menghadapi setiap cobaan...

Kupersembakan:
Kasihmu begitu tulus dalam kesederhanaan tanpa kenal rasa letih dan lelah
Demi cita-cita anakmu, segala rintangan telah engkau lalui aku bangga padamu....
Hanya berkat perjuangan, dukungan doa, moral dan materi
Sehingga kudapat semua ini dengan nilai yang suci, dan jiwa raga yang tulus
Dengan segala hormat dan dengan segala kerendahan hati
Kupersembahkan karyaku kepada Ayahanda (Martongam sabaggalet) dan Ibunda (Baleria Sakerebau) yang tercinta...
Buat saudara-saudariku dan Keluarga Besar (Kak Ferawati Sabaggalet, Bang Yusuf Parmin Sabaggalet, Bang Andersen Kurniawan Sabaggalet, SE serta adek Asti Puspa Sabaggalet dan sibungsu kami Viktor Sabaggalet)

Kedua Iparku (Gelpius dan Nanda Samangilailai)
Serta ke lima keponakanku tercinta (Cinta, Nawer, Jennifer,Yoky Pradana Sabaggalet dan Rizki Maroon)
Yang telah memberikan dorongan, pengorbanan dan perhatian tulus
Tanpa itu semua, aku tidak dapat meraih semua ini....

Sahabat-sahabatku (Eba, Kilul, Padli, Inof, Robertus, joko, dedi, Ismail, Rezki, edo, Ifeb, Fauzi, Bidin, akhirnya kita tamat juga brow walaupun sebagian belum tamat mudah-mudahan Tuhan akan memberikan Kemudahan untuk Menyusul tahun yang akan datang,amin).

Sobatku Sakalelegat (Tausen, Andreas, Arif, Yan, Sanjani Serta adik-adik mai Ayu, Rika, Marta, Junanda alepaante kaku saik "pulelekkam Kakam dan terkhusus Trisnawati Samangilailai semoga bantuan moril ataupun materil di balas dengan berlipat ganda oleh Tuhan Yang Maha Kuasa, Amin serta teman-teman yang tak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.

Sobat

Kita telah dipertemukan untuk menjalin hubungan kebersamaan
Jika saat itu aku datang.... maka kini akupun harus pergi dan
Membawa sejuta kenangan dan kebersaman
Tak dapat kulukis betapa galau hati ini...
Harapku engkau akan selalu mengingatku
Sebab aku akan mengenangmu
Diakhir kebersamaan ini tak banyak kata yang dapat terungkap
Tak banyak canda tawa yang tersisa hanya sepenggal dan doa
Dan ucapan terima kasih yang tak terhigga atas segala bantuan dan motivasinya.

"Jikalau kamu tinggal di dalam Aku dan Firman-Ku tinggal di dalam Kamu mintalah apa saja yang kamu kehendaki, dan kamu akan Menerimanya.
(Yoh: 15:7)

Firdaus, S.Pd

ABSTRAK

Firdaus : Pengaruh Latihan *Pull-Up* Dan Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh latihan *Pull-Up* , latihan *Push-Up*,dan pengaruh latihan *Pull-Up* dan latihan *Push-Up* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 2014.

Penelitian ini dilaksanakan pada 26 Maret sampai 03 Mei 2014 terhadap mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa renang spesialisasi yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Intrumen penelitian yang dugunakan adalah tes kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu dengan pengambilan waktu melalui stopwach.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh t_{hitung} (2,61) > t_{tabel} (2,26), artinya pemberian perlakuan latihan *pull-Up* dapat meningkatkan kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu, 2) diperoleh t_{hitung} (6,51) > t_{tabel} (2,26), artinya pemberian perlakuan latihan *push-Up* dapat meningkatkan kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu, dan 3) diperoleh t_{hitung} (4,22) > t_{tabel} (2,26), artinya pemberian perlakuan latihan *pull-Up* dan *push-Up* dapat meningkatkan kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 2014, dimana latihan *push-Up* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 2014.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Pengaruh Latihan *Pull-up* dan Latihan *Push-up* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang"**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis 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 Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Setiady Tish sebagai Pembimbingan II yang telah meluangkan waktunya dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Prof.Dr.Phil Yanuar Kiram,selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bapak Drs.H.Asril,M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ini.
6. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Dr.Ishak Aziz, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd selaku tim Penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini .
8. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Terimakasih juga kepada para pembina,Dosen Renang Spealisasi FIK UNP 2014 yang telah membimbing dan mengarahkan selama penelitian.
10. Kepada adik-adik Renang Spealisasi FIK UNP 2014 yang telah menjadi sampel dalam penelitian.
11. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolagragaan Universitas Negeri Padang.
12. Trisnawati dan Teman-Teman yang ikut serta membantu selama penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan karunia-Nya pada kita semua. Amin.

Padang, Mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN i
ABSTRAK ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I. PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Pembatasan Masalah 7
D. Perumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 8
F. Kegunaan Penelitian 8

BAB II. KAJIAN TEORI
A. Landasan Teori 9
1. Hakekat Renang 9
2. Renang Gaya Kupu-Kupu 10
3. Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu 21
4. Hakekat Latihan 23
a. Latihan Pull-up 26
b. Latihan Push-up 29
c. Prinsip-prinsip Latihan 31
d. Program Latihan 33
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan (*endurance strength)* 35
5. Hakekat Metode Latihan 24
B. Kerangka Konseptual 35
C. Hipotesis 38

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 39
B. Rancangan Penelitian 39
C. Tempat dan Waktu Penelitian 40
D. Populasi dan Sampel 40
E. Jenis dan Sumber Data 41
F. Definisi Operasional 41
G. Pengembangan Perlakuan. 42

H. Instrumen Penelitian..... 44
I. Teknik Analisis Data..... 46

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN
A. Deskriptif Data Penelitian..... 47
B. Uji Persyaratan Analisis..... 52
1. Uji Normalitas..... 52
C. Pengujian Hipotesis 53
D. Pembahasan 56
E.Keterbatasan Penelitian..... 62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 64
B. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 1 : Daftar tenaga pembantu pengawas dan penelitian..... 39
2. Tabel 2 : Distribusi Data Pre Test dan Post Test 41
3. Tabel 3 : Uji Normalitas data..... 43
4. Tabel 4 : Uji-t Pre Test dan Post Test Latihan *Pull-Up*..... 44
5. Tabel 5 : Uji-t Pre Test dan Post Test Latihan *Push-Up*..... 45
6. Tabel 6 : Uji-t Post Test 46

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 1:Posisi kepala 12
2. Gambar 2: Gerakan tarikan 13
3. Gambar 3: Gerakan recovery 14
4. Gambar 4: Gerakan kedua belah tangan 14
5. Gambar 5: Gerakan membuang udara 15
6. Gambar 6: Gerakan lengan melakukan lecutan kaki 15
7. Gambar 7: Lekukan tangan dan lengan untuk melakukan tarikan 15
8. Gambar 8: Sudut lengan atas dan bawah mulai melakukan tarikan 16
9. Gambar 9: Tarikan tangan menuju pusar/perut 16
10. Gambar 10: Kedua tangan siap melakukan dorongan 16
11. Gambar 11: Kedua ujung jari tangan mengarah kedasar kolam 17
12. Gambar 12: Lecutan kaki untuk siap mengambil nafas 17
13. Gambar 13: Dorongan tangan sampai samping paha 17
14. Gambar 14: Gerakan recovery pada saat siku diangkat keatas 18
15. Gambar 15: Saat recovery tangan medorong kedepan 18
16. Gambar 16: Gerakan kedua belah tangan kedepan 18
17. Gambar 17: Tangkapan dari kedua belah tangan 19
18. Gambar 18: Gerakan membuka kedua lengan 19
19. Gambar 19: Sudut kedua tangan untuk melakukan tarikan 19
20. Gambar 20: Tarikan kedua lengan kepala naik mengambil nafas 20
21. Gambar 21: Tarikan kedua tangan yang siap melakukan dorongan 20
22. Gambar 22: Dorongan kedua belah tangan bergerak disamping paha 20
23. Gambar 23: Kedua lengan melakukan tarikan kembali 21
24. Gambar 24:Bagan Kerangka Konseptual 38
25. Gambar 25: Ordinally meatching pairing 42
26. Gambar 26: Mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP 2014 93
27. Gambar 27: Perlengkapan tes 94
28. Gambar 28: Pelaksanaan tes awal (*pre test*) 95
29. Gambar 29: Pelaksanaan tes akhir (*post test*) 95
30. Gambar 30: Pelaksanaan latihan *Pull-Up* 96
31. Gambar 31: Pelaksanaan Latihan *Push-Up* 96
32. Gambar 32: Evaluasi setelah pemberian perlakuan 97

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Hasil Tes Awal (*Pre Test*) 80
Lampiran 2. Hasil Tes Akhir (*Post Test*) 81
Lampiran 3. Pembagian Kelompok Latihan 82
Lampiran 4. Uji Normalitas Tes Awal Latihan *Pull-Up* 83
Lampiran 5. Uji Normalitas Tes Awal Latihan *Push-Up* 84
Lampiran 6. Uji Normalitas Tes Akhir Latihan *Pull-Up* 85
Lampiran 7. Uji Normalitas Tes Akhir Latihan *Push-Up* 86
Lampiran 8. Uji-t Latihan *Pull-Up* 87
Lampiran 9. Uji-t Latihan *Push-Up* 88
Lampiran 10. Uji-t Tes Akhir Kedua Latihan 89
Lampiran 11.Luas Lengkung Kurva Normal 90
Lampiran 12.Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors 91
Lampiran 12. Program Latihan 67
Lampiran 13. Dokumentasi 93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia adalah salah satu Negara yang sedang berkembang yang melaksanakan pembangunan di segala bidang. Hal itu diarahkan untuk peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang cerdas, terampil, berkepribadian, disiplin, serta sehat jasmani dan rohani. Sehubungan dengan hal tersebut, Hal ini seperti yang ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasioanl pasal 4 yang berbunyi :

> Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas manusia melalui kegiatan olahraga prestasi, selain itu juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga tersebut, seperti nilai sportifitas dan disiplin yang dilandasi nilai moral dan akhlak yang baik.

Olahraga bagian dari pendidikan, diantaranya olahraga renang. Yang merupakan kegiatan olahraga di air dan sangat populer serta di gemari masyarakat luas, mulai dari masyarakat kota sampai dengan masyarakat desa. Untuk kegiatan berenang atau bermain di air mudah didapat oleh setiap orang, dimana tempat

untuk berenang terdapat diberbagai tempat diseluruh pelosok ditanah air, hal ini disebabkan Negara Indonesia merupakan Negara Bahari. Berenang sangat berguna bagi setiap manusia, dimana seseorang yang mampu atau terampil dalam berenang akan dapat terhindar dari bahaya tenggelam di dalam air. Oleh sebab begitu pentingnya penguasaan berenang bagi setiap orang, maka pemerintah melalui dinas pendidikan memasukkan olahraga renang bagian dari kurikulum demikian pula di perguruan tinggi khususnya FIK se Indonesia dimana mata kuliah renang sebagai mata kuliah wajib dan mata kuliah bersyarat bagi setiap mahasiswa dan mahasiswi FIK. Tidak hanya di lingkungan pendidikan olahraga renang dikenal, namun bagi masyarakat yang berprestasi dapat bergabung di perkumpulan-perkumpulan renang yang organisasi telah ada di seluruh Indonesia.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap perbentukan bangsa bidang olahraga. Mengenai hal tersebut FIK Universitas Negeri Padang memiliki visi dan misi seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman Akademik Universitas Negeri Padang FIK (2005:71), bahwa:

> Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang adalah lemabaga pendidikan tinggi yang berlandaskan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi yang handal terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan, dan teknologi sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan professional kepada masyarakat dan sebagai agen of change dalam bidang keolahragaan. Lembaga pendidikanan tinggi yang berperan sebagai pusat pendidikan dan pengajaran yang menghasilkan lulusan yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, memiliki wawasan Nasional, memiliki kinerja yang tinggi, memiliki kemampuan Ilmiah dan professional dalam bidang Keolahragaan.

Berdasarkan visi dan misi di atas mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang diharapkan menguasai bidang dalam keolahragan yang dapat mengembangkan sikap, dan keterampilan yang profesi, bermoral, berwawasan Nasional, dengan etos kerja dan berbudi pekerti luhur. FIK Universitas Negeri Padang memiliki tiga jurusan yang terdapat pada buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang FIK (2005:82 - 130) yaitu:

> 1. Jurusan Pendidikan Olahraga dengan program studi: a. Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (Penjas) Strata 1 (S1), b. Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (Penjas) PGSD Strata satu. 2. Jurusan Kepelatihan dengan program studi Kepelatihan Olahraga Strata satu. 3. Jurusan Pendidikan kesehatan dan rekreasi dengan program studi Ilmu Keolahragaan (Ikor), Konsentrasi Olahraga Strata 1.

Pada jurusan kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang terdapat mata kuliah renang yang dibagi berdasarkan tingkatan yaitu renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Berdasarkan pendapat Marta, (2003:4) " Olahraga renang adalah olahraga dengan aktivitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya".

Menurut buku pedoman Fakultas Ilmu Keolahragaan (2005:120-125) bahwa:

> (1). Renang Dasar yaitu pemahaman tentang ide, sejarah olahraga, teknik serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerak kasar, (2). Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang ditaktik/ metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisis gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus, (3). Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik di tingkat *automatisasi*.

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita lihat bahwa pada renang spesialisasi mahasiswa dituntut memiliki pemahaman tentang kemampuan menyusun,

mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat *automatisasi*.

Ilmu kepelatihan ialah suatu ilmu yang mempelajari persolan-persoalan latihan dan pertandingan dalam olahragawan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Yang perlu diterangkan disini adalah bagian dari latihan yang akan di berikan kepada mahasiswa kepelatihan yang mengambil mata kuliah renang spealisasi 2014 Januari – juni sebagai sasaran tempat penelitian antara lain:

a) Latihan *Pull-Up*

b) Latihan *Push-Up*

Soejoko Hendromartono, (1992 : 157) bahwa "Untuk menjadi pelatih yang baik tidak boleh membatasi diri kepada salah satu latihan saja, akan tetapi harus dapat menggunakan bermacam-macam metode yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi olahragawan, yaitu sesuai dengan masa-masa latihan dan tingkat kemajuan prestasi". Dari berbagai latihan diatas terdapat latihan yang dapat digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan suatu anak yang akan dilatih, sehingga disini peniliti tertarik dengan dua latihan tersebut. Disini peniliti juga ingin melihat seberapa besar pengaruh kedua latihan tersebut dengan menghubungkan suatu tes kemampuan gerakan renang 50 meter gaya kupu-kupu dikarenakan gaya ini ialah gaya yang diberikan bagi perenang yang sudah mahir dalam berenang sehingga gaya ini diberikan kepada perenang tersebut dan salah nomor yang dipertandingakan dalam renang. Dan saat peniliti observasi pada

renang mahasiswa spesialiasi kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu mereka masih kurang baik.

Renang gaya kupu-kupu dianggap sebagai gaya renang lanjutan, artinya para perenang untuk dapat berenang gaya kupu-kupu, telah bisa berenang dengan gaya berenang yang lain, seperti renang gaya dada, renang gaya bebas, dan gaya punggung. Memang belum ada teori yang mengharuskan demikian, akan tetapi berdasarkan pengalaman bahwa gaya kupu-kupu diajarkan kepada mahasiswa (perenang) setelah menguasai teknik renang dengan gaya lain. Dibandingkan gaya renang lainnya, berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang.

Menurut pengalaman peneliti Gaya kupu-kupu merupakan teknik renang yang paling sulit dikuasai pada umumnya atau dilakukan dari tiga gaya renang lainnya sementara kemampuan yang membatasi mahasiswa tersebut diantaranya kondisi fisik.

Sesuai dengan keterangan di atas mengenai kemampuan kondisi fisik, maka peneliti berpendapat bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting dalam kemampuan otot-otot lengan, terutama pada kekuatan dan daya tahan yang bertujuan meningkatkan kemampuan otot-otot lengan untuk menghasilkan kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu hal ini peneliti menduga latihan *Pull-Up* dan latihan *Push-Up* untuk meningkatkan kemampuan otot-otot lengan dalam menghasilkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu yang lebih dominan dari pada kemampuan daya ledak otot tungkai kaki pukulan (*beat*) sehingga menghasilkan kemampuan otot-otot lengan yang bagus dan tercapainya

apabila seorang atlet/mahasiswa yang diteliti memiliki faktor kondisi fisik yang bagus, terutama daya tahan otot lengan dan kemampuan menempuh jarak 50 meter gaya kupu-kupu. Kemudian untuk melakukan renang gaya kupu-kupu sangat dipengaruhi oleh koordinasi gerakan yang benar.

Yang lebih penting adalah apabila terjadi kekurangan-kekurangan dalam penelitian banyak pihak yang memberikan dorongan dalam penelitian diantaranya para dosen jurusan pendidikan kepelatihan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dimana mereka mempunyai pengalamalan yang lebih mutlak dari pada yang peneliti lihat diluar kampus agar penelitian dapat diaplikasikan dan menjadi sebuah penelitian yang benar.

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

Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka perlu dilakukan penelitian guna mendapatkan pembuktikan secara ilmiah, melalui sebuah peneitian dengan judul Penelitian "Pengaruh Latihan *Pull-Up* dan Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapatlah diidentifikasi masalah yaitu:

1. Kondisi fisik akan mempengaruhi kemampuan renang gaya kupu-kupu mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP 2014.
2. Kurangnya latihan *Pull-Up* berpengaruh terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu Mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP 2014.
3. Kurangnya Latihan *Push-Up* yang berpengaruh terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu renang Mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP 2014.
4. Program latihan akan mempengaruhi kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa renang spealisasi FIK UNP 2014

Keempat komponen tersebut di atas, merupakan permasalahan utama dalam penelitian ini dan sebagai komponen yang akan diteliti.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada "Pengaruh Latihan *Pull-Up* dan Latihan *Push-Up* (variabel bebas) dan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (variabel terikat)".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Pull-Up* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Push-Up* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Pull-Up* dan latihan *Push-Up* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Pull-Up* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Push-Up* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Pull-Up* dan latihan *Push-Up* terhadap hasil kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu secara bersama-sama terhadap hasil latihan tersebut.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Untuk bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Untuk memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan dan bagi para peneliti selanjutnya.