

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA PADA ATLET TIRTA
SRIWIJAYA *AQUATIC CLUB* PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

NIKMATUN NAZILAH

06061082025111

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA PADA ATLET TIRTA SRIWIJAYA
AQUATIC CLUB PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nikmatun Nazilah

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025111

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

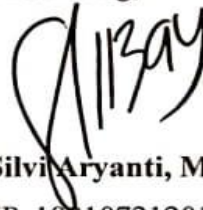
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP 198912012019032018

Pembimbing,



Silvi Aryanti, M. Pd

NIP. 199107212015102201



**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA PADA ATLET TIRTA
SRIWIJAYA AQUATIC CLUB PALEMBANG
SKRIPSI**

Oleh

NIKMATUN NAZILAH

NIM: 06061082025111

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

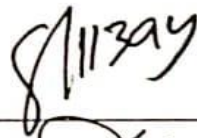
Telah diujikan dan lulus pada:


Hari : Jum'at

Tanggal : 24 November 2023

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Silvi Aryanti, M. Pd**
- 2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M. Pd**





Indralaya, November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP 198912012019032018



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nikmatun Nazilah

NIM : 06061082025111

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Tirta Sriwijaya *Aquatic Club* Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

Yang membuat pernyataan,



Nikmatun Nazilah
NIM. 06061082025111

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Tirta Sriwijaya *Aquatic Club* Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada ibu Destriani, M.Pd, dan bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Klub TSAC Palembang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Jakabaring, November 2023
Penulis,

Nikmatun Nazilah
06061082025111

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Ku Persembahkan Kepada:

- ❖ **Kedua orang tuaku Ibu ku tercinta (Hosnawati) dan Alm Ayahanda ku tersayang (Romli), yang senantiasa tidak henti-hentinya memberikan support dari segala hal dan do'a sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dan mendapat gelar Strata satu (S1).**
- ❖ **Saudara-saudaraku tercinta, kakak-kakak ku 11 saudara yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang senantiasa memberiku dorongan, doa dan semangat untuk keberhasilanku.**
- ❖ **Keluarga besar Alm. Kakek Muhtar wahid, Nenek Hasuna yang senantiasa memberikan dorongan, doa dan semangat kepadaku untuk menyelesaikan skripsi.**
- ❖ **Dosen Pembimbing, Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. yang telah membimbing dan memberikan masukan dengan penuh keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.**
- ❖ **Dosen Pembimbing, Bapak Ahmad Richard Victorian,M.Pd. yang telah memberi masukan dengan penuh keikhlasan dalam mengajari memperbaiki skripsi ini.**
- ❖ **Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan keehatan (Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Bpk Meirizal, Bpk Sukirno, Bpk Syamsul ramel, Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu hartati, Ibu fauzia, Bpk Risky, Bpk Kevin, Bpk samsul, dan admin prodi viii Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.**
- ❖ **Untuk teman terbaik ku Efriyani, Sulastri, Tarmono, Riska, dan Ina yang telah memberikan support dan masukan untuk menjalankan kehidupan yang sebenarnya hingga menjadi seperti sekarang ini.**
- ❖ **Terkhusus untuk kamu masa depan ku Pandu Wira Putra terimakasih**

yang sudah memberikan support dan masukan untuk melewati kerasnya perjalanan kehidupan yang sesungguhnya hingga aku bisa melewati semuanya dengan ke berhasil.

- ❖ Teman-teman pendidikan olahraga angkatan 2020 atau Expoi.
- ❖ Seluruh dosen yang mengajar di Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang begitubanyak.
- ❖ Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani C jakabaring (nyayu, dila, cek nab, riska, amel, ira, emil, nadia, aldo, iky, ahok, faris, wira, oki, dayat, dan madon) serta teman-teman yang lain yang tak bisa saya sebut satu per satu terimakasih selalu ada.
- ❖ Teman asrama Mbak nenes, isma, anis, mutia, rani dan teman-teman lain yg tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih sudah menjadi teman serta keluarga dan sekaligus inspirasi untuk penulisan skripsi.
- ❖ Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Motto:

- **Kerasnya hidup membuat kita harus bangkit.**
- **Dahulukan adab dan akhlak sebelum bertindak.**

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA.....	v
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1. Identifikasi Permasalahan	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan penelitian	4
1.4 Manfaat hasil penelitian	4
1.4.1 Nilai Teoritis.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Pengertian Renang.....	6
2.1.2 Pengertian Renang Gaya Dada.....	6
2.1.3 Teknik Dasar Renang Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>).....	8
2.1.4 Perlengkapan dan Fasilitas untuk Olahraga Renang	14
2.1.5 Latihan.....	16
2.1.6 Target dan Tujuan Latihan.....	17
2.1.7 Prinsip-prinsip Latihan.....	17

2.1.8 Aspek-Aspek Latihan	20
2.1.9 Kecepatan	21
2.1.10 Pengertian <i>Power</i>	21
2.1.11 ngkat Tubuh (<i>Push Up</i>)	22
2.2 Kajian Terdahulu Yang Releven.....	23
2.3 Kerangka Berfikir	25
2.4 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Lokasi Penelitian	27
3.3 Rancangan Penelitian	27
3.4 Definisi Operasional Variabel	28
3.5 Populasi Dan Sampel Penelian	28
3.5.1 Populasi Penelitian	28
3.5.2 Sampel Penelitian.....	29
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	29
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	29
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
3.7.1 Uji Normalitas	31
3.7.2 Uji Hipotesis.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Gambaran Pelaksanaan Penelitian	34
4.1.1 Deskripsi Sampel Penelitian	34
4.1.2 Penjelasan tentang Data Hasil Pretest Renang 50 Meter Gaya Dada	35
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Dada	37
4.1.4 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Renang Gaya Dada (Breaststroke) dengan melakukan latihan <i>Push Up</i>	39
4.2 Analisis Data Penelitian	40
4.2.1 Uji Normalitas.....	40

4.2.2 Uji Hipotesis	41
4.3 Kelemahan Penelitian	42
4.4 Keterbatasan Penelitian	43
4.5 Pembahasan	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
DAFTAR LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian renang gaya dada.....	30
Tabel 4. 1 Deskripsi data hasil <i>Pretest</i> renang 50 meter gaya dada	35
Tabel 4. 2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Renang 50 Meter Gaya Dada	36
Tabel 4. 3 Deskripsi data hasil <i>Posttest</i> renang 50 meter gaya dada.....	38
Tabel 4. 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Dada	38
Tabel 4.5 Penilaian Terhadap Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Dada	40
Tabel 4. 6 Uji normalitas	41
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan tangan.....	9
Gambar 2. 2 Gerakan kaki gaya dada	10
Gambar 2. 3 Gerakan kaki gaya dada dilihat dari atas.....	11
Gambar 2. 4 Pengambilan Nafas.....	11
Gambar 2. 5 Gerakan Gaya Dada.....	12
Gambar 2. 6 Gerakan Gaya Dada.....	12
Gambar 2. 7 Gerakan Gaya Dada.....	13
Gambar 2. 8 Gerakan Gaya Dada.....	13
Gambar 2. 9 Gerakan Gaya Dada.....	13
Gambar 2. 10 Gerakan Gaya Dada	13
Gambar 2. 11 Gerakan Gaya Dada	13
Gambar 2. 12 Gerakan Gaya Dada	14
Gambar 2. 13 Gerakan Gaya Dada	14
Gambar 2. 14 Gerakan Gaya Dada	14
Gambar 2. 15 Gerakan Gaya Dada	14
Gambar 2. 16 Topi Renang	15
Gambar 2. 17 Kaca mata renang	15
Gambar 2. 18 Baju renang	15
Gambar 2. 19 Celana renang.....	16
Gambar 2. 20 Kolam Renang	16
Gambar 2. 21 Kerangka berfikir	25
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian	28
Gambar 4. 1 Histogram Distribusi <i>Pretest</i>	36
Gambar 4. 2 Histogram Distribusi <i>Posttest</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	54
Lampiran 2. Hasil Pretest Renang 50 Meter Gaya Dada Putra	55
Lampiran 3. Hasil Posttest Renang 50 Meter Gaya Dada Putra	56
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas pretest dan posttest	57
Lampiran 5 Statistik Deskriptif	62
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis	65
Lampiran 7. Tabel Distribusi T	66
Lampiran 8. Lembar Usulan Judul Skripsi	67
Lampiran 9. Lembar Revisi Judul Skripsi	68
Lampiran 10. Lembar Kartu Bimbingan SKRIPSI	69
Lampiran 11. Lembar Persetujuan Seminar Proposal	70
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	71
Lampiran 13 . SK Pembimbing	72
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 15. Surat Telah Melakukan Penelitian	75
Lampiran 16. Lembar Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	76
Lampiran 17. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	77
Lampiran 18 Bukti Bebas Pustaka Perpustakaan Unsri	78
Lampiran 19 Bukti Bebas Pustaka Ruang Baca FKIP	79
Lampiran 20 LOA	80
Lampiran 21 Program Latihan	81
Lampiran 22. Dokumentasi	91

Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Tirta Sriwijaya Aquatic Club Palembang

Nikmatun Nazilah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *push up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet klub Tirta Sriwijaya Aquatic Club (TSAC) Palembang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *experimen* dan dengan rancangan penelitian menggunakan *experimen one group pretest dan post test design*. Populasi penelitian atlet klub Tirta Sriwijaya Aquatic Club (TSAC) Palembang. Sampel pada penelitian ini seluruh atlet Tirta Sriwijaya Aquatic Club kelompok umur III usia 12 – 13 tahun berjumlah 30 orang atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes renang gaya dada 50 meter. Teknik analisis data diolah dengan tes uji T. Berdasarkan hasil uji t_{hitung} sebesar > 4.762 dengan t_{table} sebesar 2.045, jadi terdapat perbedaan sesudah perlakuan, data kedua kelompok *pretest push up* dan *post test push up* mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada.

Kata Kunci: *Latihan Push Up, Renang 50 Meter, Gaya dada*

ABSTRACT

This study aims to determine the push-up exercise to increase swimming speed of 50 meters breaststroke in athletes from the Tirta Sriwijaya Aquatic Club (TSAC) Palembang. The type of research used is experimental and with a research design using a one group pretest experiment and post test design. The research population is the Tirta Sriwijaya Aquatic Club (TSAC) athlete in Palembang. The sample in this study were all athletes of the Tirta Sriwijaya Aquatic Club age group III aged 12-13 years, totaling 30 athletes. The instrument used is the 50 meter breaststroke swimming test. The data analysis technique was processed using the T-test. Based on the results of the t-count test of > 4.762 with a t-table of 2.045, there was a difference after treatment. The data for the two pretest push-up and post-test push-up groups had a significant difference in the 50-meter breaststroke swimming speed. The conclusion of this study is that there is an effect of push-up training on increasing swimming speed of 50 meters breaststroke.

Keywords: *Push Up Exercise, 50 Meter Swimming, Breaststroke.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik ialah semua bentuk kegiatan terstruktur yang memiliki tujuan mendorong, melatih dan merangsang perkembangan fisik, mental, dan hubungan sosial. Pembinaan olahraga tanpa henti diupayakan oleh pemerintah dengan mengawasi potensi dan menginisiasi perkembangan awal. Pendidikan dan pelatihan intensif dalam bidang Aktivitas fisik yang mencapai prestasi yang berakar pada pemahaman yang lebih mendalam dan teknologi yang lebih efisien, serta peningkatan kualitas struktur organisasi dalam bidang olahraga, baik di tingkat nasional maupun regional. Sesuai dengan Hukum Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan tingkat negara dan Peraturan Eksekutif Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 mengenai penyelenggaraan kegiatan olahraga, pada Pasal 27 (1) dijelaskan bahwa penyelenggaraan dan perkembangan di sektor keolahragaan prestasi diberlakukan dan difokuskan guna mencapai hasil olahraga yang gemilang di tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional. Karena hal ini, berbagai upaya pembinaan telah dijalankan oleh lembaga pemerintah, baik di tingkat nasional maupun regional, meliputi cabang-cabang olahraga seperti sepak bola, pencak silat, voli, basket, bulutangkis, taekwondo, renang, dan lainnya. Oleh karena itu, dalam ranah olahraga tersebut, terdapat entitas-entitas organisasional yang secara khusus bertanggung jawab dalam mengembangkan potensi atlet-atlet yang mencapai prestasi.

Dalam ranah olahraga renang, juga terdapat sebuah entitas organisasional, yang dikenal sebagai Perserikatan Renang Internasional atau lebih dikenal sebagai FINA (Federasi Internasional Renang), yang merupakan wadah untuk pengaturan olahraga akuatik. Akuatik merujuk pada beragam jenis aktivitas fisik di dalam air, termasuk berenang, permainan polo air, loncat indah, dan renang artistik, yang diakui secara global, sementara di Indonesia, organisasi serupa yang mengawasi

olahraga renang adalah PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). (Arhesa, 2020:3) Olahraga renang telah ada sejak zaman dahulu, dengan manfaat kesehatan yang signifikan karena melibatkan aktivitas seluruh anggota tubuh saat bergerak di dalam air. Menurut (Arhesa 2019) aktivitas berenang merupakan usaha untuk membuat tubuh mengambang atau naik ke permukaan air. Olahraga renang melibatkan gerakan anggota tubuh dan kemampuan mengapung di air, yang berujung pada gerakan bebas seluruh anggota tubuh. (Noora Sartela, 2017) mengungkapkan bahwa renang kompetitif termasuk dalam kategori olahraga paling kompetitif di dunia. Dalam fitur utamanya, berenang adalah kerja sama gerakan anggota tubuh dan tubuh yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang bergerak di air secepat dan seefisien mungkin.

Berdasar penelitian terdahulu dari (Yeni et al. 2019) Temuan dari studi ini mengindikasikan bahwa rerata skor pada *pretest* adalah 0,57 sedangkan pada tahap *posttest* mengalami peningkatan menjadi 0,62. Dengan demikian, terlihat bahwa terjadi peningkatan sebesar 0,05. Ini menunjukkan adanya pengaruh yang penting dari latihan push-up terhadap kemampuan berenang gaya dada sejauh 50 meter pada para atlet renang pria berusia 15-17 tahun di Kabupaten Karimun. Selain itu ada juga penelitian dari (Chan, Y. A., & Effendi, H. 2020) Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan latihan naik turun tangga dan latihan push-up ternyata memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan berenang gaya dada sejauh 50 meter pada para atlet pemula dari klub Tirta Kaluang di Kota Padang. Ini diperlihatkan oleh nilai *th* (3,42 untuk atlet putra dan 3,06 untuk atlet putri) yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *tt* (2,13 untuk atlet putra dan 2,92 untuk atlet putri). Dalam kelompok atlet pria, pada tahap awal pengujian, rata-rata kecepatan berenang 50 meter gaya dada adalah 50,04, namun pada tes akhir, rata-ratanya mengalami peningkatan menjadi 48,79. Oleh karena itu, terjadi peningkatan rata-rata kecepatan sebesar 1,25.

Permintaan organisasi akuatik bahwa peran pelatih merupakan peran yang sangat penting dalam membina setiap kelompok umur yang tersedia. Salah satu langkah yang diambil adalah melalui meningkatkan mutu dan kualitas pelatih. Pelatih harus menghadapi periodisasi program latihan bagi atlet tersebut (Widi *et*

al., 2022). Metode optimal untuk meningkatkan performa dalam renang gaya dada, baik untuk pencapaian prestasi maupun latihan peningkatan kecepatan dengan presisi gerakan dan hasil optimal, memerlukan pelaksanaan latihan yang mengintegrasikan komponen dan strategi tertentu. Tujuan ini adalah untuk memberikan dasar kepada para atlet dalam menghasilkan individu-individu yang berhasil dalam dunia olahraga.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada hari Rabu 15 Februari 2023 Pada klub Tirta Sriwijaya *Aquatic Club* Palembang sebagian atlet usia 12-13 tahun putra kemampuan untuk berenang gaya dada masih memiliki kekurangan dalam aspek kecepatan. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini adalah seringkali melakukan gerakan yang menghambat kecepatan renang gaya dada, termasuk di antaranya adalah kelemahan pada tarikan tangan yang dilakukan oleh atlet serta kurangnya kekuatan pada tendangan kaki saat berenang. Berdasarkan informasi prestasi yang saya dapatkan di klub Tirta Sriwijaya *Aquatik Club* Palembang pada tahun 2022 dimana klub Tirta Sriwijaya *Aquatik Club* Palembang mendapatkan peringkat ketiga dengan perolehan mendali 14 emas, 20 perak dan 10 perunggu yang bertotal 44 mendali, dari 44 mendali yang dihasilkan terdapat 4 mendali yang didapatkan pada nomor gaya dada diajeng kejuaraan perlombaan wilayah Sumatera Gubernur Cup. Oleh karena itu peneliti merasakan minat untuk melaksanakan studi yang berjudul “pengaruh latihan *Push Up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet Tirta Sriwijaya *Aquatic Club* Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi Permasalahan

Dengan merujuk pada masalah yang sudah teridentifikasi dalam konteks olahraga renang, dapat dijelaskan sebagai berikut:

Keterbatasan kemampuan atlet renang dalam hal meningkatkan kecepatan dalam gaya dada terkait dengan gerakan tangan dan kaki yang kurang efektif, dimana banyak atlet menunjukkan kelemahan dalam aspek kekuatan dan kecepatan.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi sebelumnya, peneliti hanya memusatkan perhatian pada masalah yang berkaitan dengan :

- 1) Latihan push-up untuk meningkatkan performa dalam berenang gaya dada jarak 50 meter.
- 2) Atlet renang dari Klub Tirta Sriwijaya *Aquatic Club* Palembang berusia 12-13 tahun putra

1.2.3 Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan batasan permasalahan yang telah dijelaskan, maka dapat dirumuskan bahwa fokus masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah melakukan push-up memengaruhi performa dalam berenang gaya dada sejauh 50 meter pada atlet Tirta Sriwijaya *Aquatic Club* Palembang?

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk menentukan apakah melakukan latihan push-up berpengaruh terhadap kemampuan berenang gaya dada sejauh 50 meter pada atlet Tirta Sriwijaya *Aquatic Club* Palembang ?

1.4 Manfaat hasil penelitian

Diinginkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memiliki implikasi yang signifikan terhadap isu yang ada. Diharapkan hasil penelitian ini mampu berkontribusi dalam hal berikut::

1.4.1 Nilai Teoritis

- 1) Untuk para atlet, diinginkan agar dapat memotivasi dan menambah performa atlet dalam olahraga berenang, terutama pada gaya dada jarak 50 meter.
- 2) Bagi para pelatih, diharapkan hasil dari penelitian ini bisa berperan sebagai referensi atau panduan yang lebih baik untuk melatih atlet dalam waktu yang akan datang.
- 3) Manfaat bagi peneliti adalah untuk memperkaya pengetahuan dalam merancang rencana latihan untuk melatih teknik renang gaya dada.

1.4.2. Manfaat Praktis

- 1) Klub akan mendapatkan manfaat berupa peningkatan kualitas program latihan, yang akhirnya akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan atlet dan pelatih, sehingga secara keseluruhan dapat meningkatkan kualitas klub.
- 2) Manfaat bagi peneliti berikutnya adalah bahwa temuan dari studi ini bisa menjadi pijakan untuk melaksanakan penelitian yang lebih luas dalam cakupan dan sesuai dengan standar penelitian yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R.M. (2021) 'Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan Latihan Push Up Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada', *Nuevos sistemas de comunicación e información*, 3, pp. 2013–2015.
- Akhbar, M. Taheri. 2019. "Perbedaan Metode Rangkaian Bermain Dan Metode Rangkaian Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 3 (1): 54–63. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.825>.
- Amansyah, Amansyah. 2019. "Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga." *Jurnal Prestasi* 3 (5): 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>.
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*.
- Arhesa, Sandra. 2019. "Pengaruh Latihan Push-up Dan Squat-Jump Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Arhesa Swimming Club." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1025–29.
- Arhesa, Sandra. (2020). *Buku Jago Renang, untuk Pemula*. Tangerang Selatan: Cemerlang Media Publish.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Armen, Meiriani. 2020. *Teori Pembelajaran Renang Dasar*.
- Aulia, M., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Band Swim Dan Push Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Renang Pemula Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Stamina*, 2(9), 230-244.
- Badruzaman. 2013. "Pengertian Renang" 5 (1).
- Chan, Y. A., & Effendi, H. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan Latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Jurnal Stamina*, 3(6), 322-334.
- Dikdik Zafar Sidik. 2019. "Prinsip Latihan Dalam Olahraga."
- Febrianto, BD. (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang Club Tirta

- Bima Majalengka. *Journal Respects*. 1(1): 21-27.
- Firmansyah, M, and A Richad Victorian. 2017. “Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP,” 160–67.
- Hartati, Hartati, Destriana Destriana, and Muhammmad Junior. 2019. “Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat.” *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 8 (1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>.
- Henjilito, Raffly. 2017. “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau.” *Journal Sport Area* 2 (1): 70. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595).
- Hidayati, T. D. (2019). *Statistik Dasar Panduan Bagi Dosen dan Mahasiswa*. Cv Pena Persada.
- Imansyah, F. (2017 cv amanah). *Renang I*. Palembang.
- Imansyah, Farizal, and dan MTaheri Akhbar. 2021. “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air Di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Pplpd Kab. Musi Banyuasin a R T I C L E I N F O.” *Journal Penjaskesrek* 8 (2): 443–51. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>.
- Ismoko, Anung Probo, and Pamuji Sukoco. 2013. “Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri.” *Jurnal Keolahragaan* 1 (1): 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>.
- Kelly, Karen R., and Jason T. Jameson. 2016. “Preparing for Combat Readiness for the Fight: Physical Performance Profile of Female US Marines.” *Journal of Strength and Conditioning Research* 30 (3): 595–604. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001269>.
- Lolang, Enos. 2015. “) Yaitu Hipotesis Yang Akan Diuji. Biasanya, Hipotesis Ini Merupakan Pernyataan Yang Menunjukkan Bahwa Suatu Parameter Populasi Memiliki Nilai Tertentu.” no. 3: 685–95.
- Mubarok, Mochamad Zakky. 2019. “Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola.” *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu*

- Pendidikan* 5 (02): 144–49. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>.
- Mustaqim, Enjang Ahmad. 2018. “Pengaruh Latihan Push up Dan Pull up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi.” *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1 (1): 52–62. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>.
- “Noora Sartela Biomekaniikan Pro-Gradu Tutkielma Liikuntatieteellinen Tiedekunta Jyväskylän Yliopisto Syksy 2017 Ohjaaja : Janne Avela TIIVISTELMÄ.” 2017.
- Nuryadi, D. 2. –. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*.
- Purba, P.H. (2016). Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation Of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Wahana Didaktika*. 14(3): 1-13.
- Ramadhani Khija, ludovick Uttoh, M.K.T. (2015) ‘Teknik Pengambilan Sampel’, *Ekp*, 13(3), pp. 1576–1580.
- Reza, V. *et al.* (2020) ‘Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada (Eksperimen pada Les Privat Renang Sabian Kota Tasikmalaya)’, *Bussiness Law binus*, 7(2), pp. 33–48. Available at: http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf<http://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/><https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results/><https://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>.
- Ridwan, M, and Andi Sumanto. 2018. “Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh.” *Jurnal Performa Olahraga* 2 (01): 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>.
- Roziandy, Mochamad, and Setyo Budiwanto. 2018. “Indonesia Performance Journal” 2 (1): 8–12.
- Rulianto, Ganjar, Indra Safari, and Respaty Mulyanto. 2016. “Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai Hydro Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Asma (Penelitian Eksperimen Pada Siswa.”

- Saparuddin, Saparuddin. 2019. “Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar.” *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 2 (2): 36. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>.
- Saputra, Dwi. 2014. “Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu.”
- Sari, Oktaria Novia Kurnia, Hartati Hartati, and Silvi Aryanti. 2019. “Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket.” *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 6 (2): 148–55. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8077>.
- Shava, Ikhvanus, Donny Wira Yudha Kusuma, and Tri Rustiadi. 2017. “Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan.” *Journal of Physical Education and Sports* 6 (3): 266–71. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Siregar, E. Y. 2013. “Tabel (7,62 > 1,83).” *Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Club IRC Padang Sidempuan Tahun 2013*, 3–4.
- Subagyo. 2018. *Belajar Berenang Bagi Pemula*.
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- Syamsuramel, Syamsuramel, Hartati Hartati, and Tri Rahmadani. 2019. “Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang.” *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 8 (1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>.
- Usra, Meirizal. 2014. “ع.” *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani* 13 (1): 104–16.

- wahyu santosa, Dwi. 2015. "Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 3 (1): 158–64.
- Wahyudi, Usman. 2015. "Pembelajaran Renang Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan Mengapung." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 25 (1): 105–13.
- Widi, A. *et al.* (2022) 'Development of Knowledge Management System with Soft System Methodology in Aquatic Organization', *International Conference on Electrical Engineering, Computer Science and Informatics (EECSI)*, 2022-October, pp. 143–146. Available at: <https://doi.org/10.23919/EECSI56542.2022.9946489>.
- Wijayanti, N.P.N., Mandan, A. and Sari, T.K. (2019) 'Pengaruh circuit training terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas b angkatan tahun 2015', *Journal Sport Science ...*, 1, pp. 8–14. Available at: <https://jassi.ejournal.unri.ac.id/index.php/jassi/article/view/8%0Ahttps://jassi.ejournal.unri.ac.id/index.php/jassi/article/download/8/2>.
- Yeni, Hilda Oktri, Fadli Surahman, Rahmat Sanusi, and Zulfikri. 2019. "Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Usia 15-17." *Jurnal Pendidikan MINDA* 1 (1): 1–10. <http://www.ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/mindafkip/article/view/14>.
- Yudha Prawira, Asrori, Eko Prabowo, and Fajar Febrianto. 2021. "Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review." *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 7 (2): 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>.