

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA
KUPU-KUPU PADA ATLET PUSAT PEMBINAAN
LATIHAN PELAJAR DAERAH (PPLPD) KAB. MUSI
BANYUASIN**

SKRIPSI

oleh

Sulastri

NIM : 060061281722030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU PADA
ATLET PUSAT PEMBINAAN LATIHAN PELAJAR DAERAH
(PPLPD) KAB. MUSI BANYUASIN**

SKRIPSI

oleh

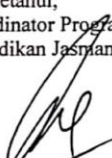
Sulastris

Nomor Induk Mahasiswa 06061281722030


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan


Dr. Hartati, M. Kes.
NIP. 19600610195032006

pembimbing,


Dr. Svafaruddin, M. Kes.
NIP.195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN PULL UP TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA KUPU – KUPU PADA
ATLET PUSAT PEMBINAAN LATIHAN PELAJAR DAERAH
(PPLPD) KAB. MUSI BANYUASIN**

SKRIPSI

Oleh


Sulastri

Nomor Induk Mahasiswa 06061281722030


Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU PADA
ATLET PUSAT PEMBINAAN LATIHAN PELAJAR DAERAH
(PPLPD) KAB. MUSI BANYUASIN**

SKRIPSI

oleh

Sulastri

Nomor Induk Mahasiswa 06061281722030

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 24 Juli 2021

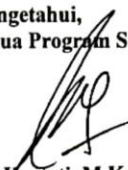
TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Ahmad Richard V, M.Pd



Inderalaya, Juli 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hariati, M.Kes
NIP. 19600610195032006



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulastri

NIM : 06061281722030

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan pull up terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet pusat pembinaan latihan pelajar daerah (PPLPD) kab. Musi banyuasin.” 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.

Inderalaya, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Sulastri

NIM. 06061281722030

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat dan salam untuk nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet pusat pembinaan latihan pelajar daerah (PPLPD) kab. Musi banyuasin” ini bisa dirampung dan disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes, Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Ahmad Richard Victorian, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ketua DISPORA atau pusat pembinaan latihan pelajar daerah (PPLPD) kab. Musi banyuasin yang telah mengizinkan, 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 di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya Juli 2021

Penulis,



Sulastri

PERSEMBAHAN
Bismillahirrohmanirrohim

Puui syukur tak henti-hentinya saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada :

- Terima kasih kepada Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat dan hidayah serta kesehatan kepada saya sehingga dapat memberikan yang terbaik.
- Terima kasih kepada kedua orang tua ku tercinta, Zainal dan Samsidar yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, nasehat, semangat, bimbingan dan doanya yang tiada hentinya sehingga terselesaikannya skripsi ini.
- Terima kasih Ketiga saudara kandungku dan kakak iparku tersayang, Zumar (kakak anak pertama), Yeni Apriani (ayuk anak kedua), Marzono (kakak anak ketiga), Ilmiati (ayuk ipar), Joni Iskandar (kakak ipar) atas dukungan, motivasi, nasehat dan doanya.
- Terima kasih kepada keluarga besarku, Pendi (Mamang), Bibi (Dian), Mirnawati (Ponaan), Ria Kurnia (Ponaan), Melisa (Ponaan), Mhiftehul Jannah (Ponaan), Reza Nopriansyah (Ponaan), Silpariani (Sepupu), Silpi Amini (Sepupu), Eli (Mamang), Arif Sahpales (Sepupu), Novi (Sepupu), Nuraini (Wak Ine), Dan Badarudin (Wak Anang) yang telah memberikan semangat, nasehat, dan do'anya.
- Terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M. Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, didikan, perhatian, semangat, sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
- Terima kasih kepada Dr. Meirizal Usra, M.Kes selaku dosen penguji skripsi saya yang selalu memberikan dukungan, arahan, didikan, perhatian, semangat sehingga dapat menyelesaikannya.

- Terima kasih kepada Ahmad richard Victorian, M. Pd selaku dosen pembimbing jurnal serta penguji yang selalu memberikan dukungan, arahan, didikan, perhatian, semangat sehingga dapat menyelesaikan jurnal.
- Terima kasih kepada Coach Muhammad Rasyid Usman S. Sos dan Asisten pelatih PPLPD kab. Muba serta atlet renang PPLPD kab. Muba yang telah membantu dalam proses penelitian.
- Terima kasih kepada teman-teman mahasiswa penjaskes 2017 atas kebersamaanya, pertolongan, dan keyakinan yang diberikan selama ini.
- Terima kasih kepada kakakku Haryono yang telah memberikan motivasi, semangat, nasihat dan do'anya.
- Terima kasih kepada teman-teman seperjuanganku yang selalu bersama dalam suka maupun duka selama menyelesaikan skripsi, Eva Safitri, Ilda Fenti Lestari, Wenny Kurniati Putri, Sonia Pratiwi, Nurhidayatin Nazila, Zubaidah, Jhon Teddy Hartady, Agnes Sopiayah Maliza, Ranti Widia Permata Sari, Rifaldi Agung Kurnawan, Tarmono, Dan Agif Alfajri.
- Almamaterku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO:

“ lakukanlah sebaik-baiknya dalam melakukan sesuatu dan niatkan dalam hati yang paling dalam, agar apa yang kita lakukan diberikan keberkahan dan kelancaran oleh allah SWT”

(penulis)

“maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan”

(QS. Ar-Rahman, ayat 13)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan) tetapkanlah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap” (QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Libatkan Allah dalam segala urusanmu”

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	vxi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Penelitian	3
1.2.1. Identifikasi Masalah	3
1.2.2. Batasan Masalah	3
1.2.3. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Keunggulan Teoritits	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Deskripsi Teori	6
2.1.1 Pengertian Renang	6

2.1.2 Renang Gaya Kupu-Kupu	6
2.1.2.1 Pengertian Renang Gaya Kupu-Kupu.....	6
2.1.2.2 Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-Kupu	7
2.1.3 Sarana dan Prasarana Renang	10
2.1.4. Latihan	12
2.1.4.1 Pengertian Latihan	12
2.1.4.2 Sasaran dan Tujuan Latihan	13
2.1.4.3 Prinsip-Prinsip Latihan	14
2.1.4.4 Prinsip Latihan Renang	16
2.1.4.5 Aspek-Aspek Latihan.....	16
2.1.4.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dan Penghambat Latihan.....	17
2.1.5 Pengertian Kecepatan.....	18
2.1.6 Pengertian <i>Power</i>	19
2.1.7 Pengertian <i>Pull Up</i>	19
2.1.7.1 Bentuk Latihan <i>Pull Up</i>	20
2.1.7.1 Tujuan Latihan <i>Pull Up</i>	20
2.2 Kajian Penelitian Yang Relavan	20
2.3 Kerangka Berpikir.....	21
2.4 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Rancangan Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.3.1 Populasi Penelitian	24
3.3.2 Sampel Penelitian	24
3.3.3 Tempat dan Waktu.....	24
3.4 Instrumen Penelitian	25
3.4.1 Prosedur Penelitian	25
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	26

3.4.3 Kriteria Penilaian Berdasarkan Dari Limit Waktu PRSI Kab. Musi Banyuasin KU II Putra dan Putri 50 Meter Gaya Kupu-Kupu	26
3.4.4 Evaluasi.....	27
3.5 Variabel Penelitian	27
3.5.1 Definisi Operasional Variabel	27
3.6 Prosedur Penelitian	28
3.7 Uji Normalitas	29
3.8 Uji hipotesis	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil penelitian	33
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	33
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	33
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> renang 50 meter gaya kupu-kupu kelompok eksperimen.....	34
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Kelompok Eksperimen	38
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Peningkatan Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu Dengan Melakukan <i>Pull Up</i>	42
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Pull Up</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab.Musi Banyuasin.....	43
4.1.7 Uji Normalitas	44
4.1.8 Uji Hipotesis.....	45
4.2 Pembahasan	47
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu	47
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Pull Up</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (Pplpd) Kab. Musi Banyuasin	48
4.2.3 Kelebihan Penelitian.....	49

4.2.4 Kekurangan Penelitian	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
Lampiran	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.4.3 Kriteria Penilaian.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (<i>Pretest</i>).....	34
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (<i>Pretest</i>).....	37
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (<i>Posttest</i>)	39
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (<i>Posttest</i>)	41
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu.....	43
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu.....	44
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 3.1 Topi Renang.	10
Gambar 2.1.3.2 Kacamata Renang.	10
Gambar 2.1.3.3 Baju Renang Perempuan.	11
Gambar 2.1.3.4 Celana Renang Laki-Laki.....	11
Gambar 2.1.3.5 Kolam Renang	12
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian.....	24
Gambar 4.2 Histogram Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (<i>Pretest</i>)	38
Gambar 4.3 Histogram Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (<i>Posttest</i>)	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup.	54
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.	55
Lampiran 3. Revisi Usulan Skripsi.....	56
Lampiran 4. Kartu Pembimbing Proposal.....	57
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal.	58
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal.	59
Lampiran 7. SK Pembimbing.	60
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.	62
Lampiran 9. SK Telah Melakukan Penelitian.	63
Lampiran 10. Daftar Data <i>Pretest</i> Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Kelompok Eksperimen.....	64
Lampiran 11. Daftar Hasil <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Kelompok Eksperimen.....	65
Lampiran 12. Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu.....	66
Lampiran 13. Daftar Uji Hipotesis	67
Lampiran 14. Tabel Distribusi T	69
Lampiran 15. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	70
Lampiran 16. Program Latihan.....	71
Lampiran 17. Dokumentasi.	84
Lampiran 18. Kartu Pembimbing Seminar Hasil Penelitian	87
Lampiran 19. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	88
Lampiran 20. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	89
Lampiran 21. Persetujuan Ujian Skripsi	90

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *pull up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet pusat pembinaan latihan pelajar daerah (PPLPD) Kab. Musi Banyuasin. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *experimen* dan dengan rancangan penelitian menggunakan *experimen one group pretest dan post test design*. Populasi penelitian atlet pusat pembinaan latihan pelajar daerah. Sampel pada penelitian ini seluruh atlet pusat pembinaan latihan pelajar daerah berjumlah 15 orang atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes renang gaya kupu-kupu 50 meter. Teknik analisis data diolah dengan tes uji T. Berdasarkan hasil uji T_{hitung} sebesar $> 30,33$ dengan t_{table} sebesar 2,16, jadi terdapat perbedaan sesudah perlakuan, data kedua kelompok *pretest pull up* dan *post test pull up* mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap kecepatan 50 meter gaya kupu-kupu. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

Kata Kunci: Latihan *Pull Up*, Renang 50 Meter, Gaya Kupu-Kupu.

ABSTRACT

This research aims to know pull up exercises against speed increase swimming 50 meters style butterfly on athlete training center regional students (PPLPD) kab. Musi banyuasin. The type of research used that is experiment and with research design use one group pretest and post test design experiments.athlete research population regional student training center. The sample in this study all athletes regional student training center 15 athletes. The instruments used are 50 meter butterfly swimming test. data analysis techniques processed by T test test. Based on the results T-test of > 30.33 with a t_{table} of 2.16, so there is a difference after treatment, data for both groups pretest pull ups and post test pull ups have a significant difference against a speed of 50 meters butterfly style. The conclusion of this research is there is an effect of exercise pull ups to increase swimming speed 50 meters butterfly style.

Keywords:pull up exercise, 50 meters swimming, butterfly style

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Renang sudah ada sejak dahulu kala. Olahraga renang banyak memiliki kelebihan yang penting bagi tubuh, seperti kesehatan, kebugaran tubuh dan untuk meraih prestasi. Renang merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia dan dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, dari anak – anak, remaja, dewasa maupun lanjut usia. Renang Menurut Teguh (2016:152) merupakan olahraga yang menjadikan kecepatan atlet renang dalam berkompetisi renang. Renang juga termasuk salah satunya olimpiade. Berenang adalah permainan pria pertama kali pada olimpiade tahun 1896 dan diperlombakan untuk perempuan di tahun 1912. FINA (*Federation International de Natation*) adalah organisasi dunia yang bertanggung jawab untuk mengawasi olahraga air, yaitu renang, polo air, renang indah, dan menyelam. Di Indonesia berada di bawah PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Ada empat gaya, seperti gaya bebas atau merangkak (*freestyle*), gaya dada (*breaststroke*), gaya punggung (*backstroke*) dan gaya kupu-kupu (*butterflystroke*). Kelompok putra dan putri yang termasuk dalam nomor lomba renang adalah gaya bebas jarak 1500 meter, 800 meter, 400 meter, 200 meter, 100 meter, 50 meter, dan gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Yaitu 200 meter, 100 meter dan 50 meter.

Renang adalah upaya untuk mengerakkan (mengapung atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Renang gaya kupu – kupu sering disebut gaya yang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan pemulihan ke atas permukaan air secara bersamaan. Selain itu, menurut Maglischo (2017:18) hukum *newton* 3 merupakan hukum aksi-reaksi yang memiliki kedudukan tersendiri pada olahraga renang. Semua perenang akan melakukan gerak maju saat perenang mengayuh sesuai teknik yang benar dan akan ke belakang melawan air. Sedangkan Menurut Salo (2015:2)

menyatakan bahwa kecepatan renang dapat dilatih dengan latihan gerakan yang baik dan sesuai teknik yang benar.

Menurut Enjang (2018:56) *pull up* adalah salah satu bentuk latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat, yaitu palang kayu atau besi. Latihan *pull up* bertujuan untuk melatih kuatnya otot lengan. Sebagai satu bentuk latihan kekuatan yang tepat bagi peningkatan otot lengan. Dalam melakukan kayuhan saat renang kedua tangan secara bersamaan saat renang gaya kupu – kupu.

Berdasarkan kenyataan hasil observasi pada hari senin, 17 Januari 2021 pada atlet renang pusat pembinaan latihan pelajar daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin yang berjumlah keseluruhan 15 orang perenang di kolam tirta sekayu adapun beberapa faktor yang menjadi penghambat kecepatan renang pada atlet sebagai berikut:

No	Permasalahan Penelitian	Keterangan
1	Kurangnya <i>power</i> otot lengan	Pada saat melakukan renang gaya kupu-kupu 50 meter terlihat tidak ada tarikan <i>power</i> lengan.
2	Kurangnya kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu	Gerakan pinggang yang masih kaku dan tidak ada kelentukan pada saat melakukan gerakan kaki renang gaya kupu-kupu.

Berdasarkan uraian di atas,peneliti memiliki asumsi untuk meningkatkan kecepatan waktu diperlukan latihan beban berat badan sendiri (*pull up*) untuk melatih kualitas kekuatan *power* lengan renang gaya kupu – kupu. Latihan beban dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu – kupu yang baik dibutuhkan kayuhan, gerakan pinggang yang lentur dan benar. Maka dari itu, untuk meningkatkan kecepatan dan *power* lengan gaya kupu – kupu dibutuhkan latihan *pull up*.

Menurut FINA dalam Maulidin, dkk (2020) renang gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*) merupakan suatu gaya renang dengan posisi badan menghadap ke bawah permukaan air dan kedua tangan secara bersamaan ditekan kebawah dan mengayuh ke arah luar sebelum diayunkan kedepan. Menurut Imansyah (2017:87) gaya kupu – kupu adalah gaya yang sering disebut paling sulit karena kedua tangan dengan kayuhan keatas permukaan air secara bersamaan.

Berdasarkan Pendapat di atas, peneliti dapat simpulkan bahwa kecepatan merupakan unsur pertama yang dilihat dan menjadi acuan dalam perlombaan renang, biar perenang ahli menempuh waktu secepat mungkin kemudian memerlukan latihan beban dengan memenuhi latihan *pull up* untuk menambah kekuatan *power* otot lengan dan menumbuhkan kecepatan renang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Peningkatan kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu - Kupu Pada Atlit Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin”**

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya kekuatan *power* otot lengan atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin
2. Kurangnya kecepatan atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin pada saat renang gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*).

1.2.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, peneliti hanya membatasi permasalahan pada “Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu – kupu Pada Atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin”

1.2.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian, dapat dirumuskan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana *power* otot lengan pada atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin.
2. Bagaimana kecepatan atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin pada saat renang gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*).

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *power* otot lengan pada atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin.
2. Untuk mengetahui kecepatan atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin pada saat renang gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*).

1.4 Manfaat penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan semoga berguna yaitu:

1.4.1 Keunggulan Teoritis

1. Bagi peneliti yaitu merencanakan perencanaan latihan yang baik dan menambah wawasan sesuai jumlah renang gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*).
2. Untuk pelatih yaitu penelitian ini membantu meningkatkan performa perenang khususnya pada nomor gaya 50 meter kupu – kupu (*butterfly stroke*).
3. Untuk atlet, sebagai motivasi dalam berprestasi pada olahraga renang.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Untuk Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin yaitu meningkatkan kualitas latihan dan pelaksanaan program latihan yang dapat meningkatkan performa atlet dan pelatih, sehingga mampu meningkatkan kualitas Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kab. Musi banyuasin secara keseluruhan.

2. Menyediakan sumber informasi bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian pada frekuensi yang besar dan memenuhi standar penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta:PT Rineka cipta.
- Arikunto, suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, O.Tudor & Gregory Haff. (2009). *Periodization Theory and Methodologi Of Training*. New York: United State of America.
- Budiningsih, Annayanti. (2010). *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: Pura Barutama.
- Cholis, Nur., Dkk. (2015). *Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu Menggunakan Alat Bantu Handfin Di Klub Oscar Family Club Kabupaten Malang*. Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol.25 (1):87-97
- Erlangga, Tony. (2010). *Rangkuman Pengetahuan Penjas-Orkes*. Solo: Bringin.
- Erliana, Mita. (2015) *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru*. Jurnal Multilateral. Vol. 14 (1): 1-6
- 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.
- Harsono. (2012). *Coachingand aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M (2019) *Latihan DOT Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Hadi, F.S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016) *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Pendidikan Jasmani. 26(1): 213-228.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS press
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Ismoko, A.P., & Sukoco, P. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri*. Jurnal Keolahragaan. 1(1): 1-12.
- Ismasyah, Farizal. (2017). *Renang I*. Palembang: Cv. Amanah.
- Meirizal. (2015). *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Kebugaran Jasmani*. Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. 35-41.
- 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*. Jurnal GENTA MULIAVolume IX No. 1, Januari 2018

- Nugraha, Eka Dkk. (2011). *Didaktik Metodik Pengajaran Renang*. Bandung: Jurusan Olahraga UPI
- 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.
- Santoso, D. W. (2015). *Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Jurnal Kesehatan Olahraga. 3(1): 158-164
- Salo, Dave, dan Scott A.Riewarald. (2015). *Complete Conditioning for Swimming*. United States of America: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutanto, Teguh. (2010). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukirno, (2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri press.
- Sukirno, (2017). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Saputra, Dwi. (2014). *Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu*.
- Syamsuramel., Hartati., & Rahmadani, T. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*. Jurnal Altius. 8(1).
- Syamsuramel. (2012). *Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya Fc*. Jurnal Altius. 2(1): 63-68.
- Sukadiyanto Dan Muluk, Dangsina. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung.
- Suherman, Adang (2005). *Asesmen Belajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*: Unsri press.
- Rasyono. (2018). *Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Junior Taekwondo*. Journal Sport Area. 3(2): 157-167.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

