

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA DAN LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA

Yoga Andesta Chan¹, Hastria Effendi².
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
yogaandesta884@gmail.com

Abstract

The problem in this study is the still low speed of 50 meter breaststroke swimming in novice athlete Tirta Kaluang, Padang City, because when swimming breaststroke, the longer the swimming speed is lower. This type of research is a quasi-experimental which aims to determine whether there is an effect of up and down stairs and push-up exercises on increasing the swimming speed of the 50-meter breaststroke in the novice athlete Tirta Kaluang, Padang City.

When the research was carried out on October 21 and 24 November 2019. Researchers gave a training program for 16 times the meeting, after being given training it will be measured swimming speed of 50 meters breaststroke. The study population is all swimming athletes Tirta Kaluang Padang City, amounting to 23 people. Sampling was done by purposive sampling technique, the number of samples of 8 beginner athletes consisting of 3 male athletes and 5 female athletes. This research design is One Group Pre Test Post Test Design. The instrument used to measure the 50 meter breaststroke swimming speed is the 50 meter breaststroke swimming speed test. Data were analyzed using t test (t-test). The results of the analysis showed that there was a significant effect of up and down stairs and push-up exercises on increasing the swimming speed of the 50 meter breaststroke in the novice athlete Tirta Kaluang, Padang City, where $t_{hitung} (3.42) > t_{table} (2.13)$ in male and $t_{hitung} (3,06) > t_{table} (2.92)$ in girls. So the conclusion of the research shows that there is an effect of up and down stairs and push up exercises on swimming speed of 50 meters breaststroke athlete Tirta kaluang, Padang City

Keywords: Swimming speed 50 meter breaststroke, up and down stairs training, push-up training

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang, karena pada saat melakukan renang gaya dada, semakin lama kecepatan renang semakin rendah. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang.

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober dan 24 November 2019. Peneliti memberikan program latihan selama 16x pertemuan, setelah diberikan latihan maka akan diukur kecepatan renang 50 meter gaya dada. Populasi penelitian adalah seluruh atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang yang berjumlah 23 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel 8 atlet pemula yang terdiri dari 3 atlet putra dan 5 atlet putri. Rancangan



Penelitian ini adalah *One Group Pre Test Post Test Design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan renang 50 meter gaya dada adalah tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Data dianalisis dengan menggunakan uji *t* (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang dimana $t_{hitung} (3,42) > t_{table} (2,13)$ pada putra dan $t_{hitung} (3,06) > t_{table} (2,92)$ pada putri. Jadi kesimpulannya penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet Tirta kaluang Kota Padang.

Kata kunci: Kecepatan renang 50 meter gaya dada, latihan naik turun tangga, latihan *push-up*

Pendahuluan

Dahulu orang tidak mengenal apa yang disebut dengan olahraga sebagai aktivitas jasmani, kalau berbicara tentang aktivitas jasmani maka semua aspek yang terkait dengan gerak manusia. Sesuai dengan perkembangan zaman serta budaya manusia, maka aktivitas jasmani mengikuti perkembangan manusia, seperti adanya olahraga yang meningkatkan potensi manusia (olahraga prestasi), untuk tujuan rekreasi dan juga olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi dan psikis.

Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian, mental, dan prestasi olahraga. Prestasi olahraga mampu mengharumkan nama bangsa di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini menunjukkan pembinaan di bidang prestasi olahraga penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bab II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

“Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan



dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Sehubungan dengan hal di atas, olahraga dengan pembinaan dan pembangunan sarana dan prasarana yang diikuti dengan peningkatan manajemen, maka peningkatan prestasi olahraga di Indonesia dapat bersaing dengan dunia global sehingga melahirkan atlet-atlet yang berprestasi dalam meningkatkan prestasi olahraga nasional. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga telah banyak melakukan penemuan-penemuan baru, baik dari segi teori, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih guna menunjang meningkatkan prestasi olahraga. Pembinaan kegiatan olahraga prestasi dilaksanakan secara terkoordinir dan terus-menerus, dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan dan metode latihan yang benar dan berpengaruh dalam peningkatan prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga renang.

Renang merupakan olahraga air yang aktivitasnya membutuhkan gerakan yang kompleks. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Sedangkan menurut Agus (2012: 45) "Renang adalah salah satu bentuk olahraga aerobik yang sangat minim sekali mengalami cedera bagi yang melakukannya dengan satu syarat kita sudah tahu dan pandai bagaimana berenang dengan baik".

Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya dada. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan power. Kecepatan dalam melakukan renang gaya dada selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar juga ditentukan oleh komponen kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan otot tungkai sebagai penggerak utama dalam renang gaya dada.

Kemampuan renang gaya dada tidak hanya berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram dan yang paling penting adalah penambahan beban latihan untuk meningkatkan kemampuan untuk kinerja otot tubuh. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan sebelum berenang untuk

memperkuat kinerja otot salah satunya adalah dengan memberikan latihan naik turun tangga dan latihan *push up*.

Olahraga naik turun tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan meningkatkan ketahanan tubuh. Prestasi renang juga ditentukan oleh kecepatan waktu tempuh, ini berarti bahwa waktu tempuh yang lebih singkat dikatakan lebih baik dari yang lebih lama sehingga kemampuan fisik yang mengangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang gaya dada, semua tidak akan terbentuk jika tidak didukung oleh kondisi fisik lainnya. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik sulit dilakukan usaha pencapaian prestasi pada atlet renang. Sedangkan menurut Yuliansyah (2015:5) "latihan naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok", latihan ini yaitu peningkatan beban latihan yang progresif (*overload*).

Latihan naik turun tangga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, bahwa kekuatan otot dan kecepatan gerak merupakan ciri utama kemampuan daya ledak. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan dorongan yang kuat diperlukan kualitas otot tungkai yang baik. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan daya ledak otot tungkai. Dilihat dari beberapa cabang olahraga sering terlihat bentuk latihan lompat-loncat untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, salah satunya latihan naik turun tangga.

Push up adalah berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat di samping badan, kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki. Menurut Putra (2019:52) "*Push up* adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan dan kiri badan, kemudian badan didorong keatas dengan kekuatan tangan, posisi kaki dan badan tetap lurus". Sedangkan menurut Enjang (2018:55) *push up* merupakan latihan fisik yang mengutamakan pada melatih kekuatan otot lengan. Yeni

(2019:3) mengemukakan “dalam renang gaya dada daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan tangan secepat-cepatnya”. Setiap aktivitas fisik dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, antara lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya.

Sumatera Barat memiliki perkumpulan renang yang terus aktif melakukan pembinaan terhadap atletnya. Perkumpulan renang tersebut bernama Perkumpulan Renang Tirta Kaluang yang berlokasi di Jalan Gor Haji Agus Salim yang diketuai oleh Drs. Zirfan Efendi. Atlet renang Tirta Kaluang juga mengikuti kejuaraan-kejuaraan renang baik tingkat daerah dan juga provinsi.

Berdasarkan observasi penulis pada atlet perkumpulan Tirta Kaluang Kota Padang didasarkan hasil wawancara dengan pelatih, kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet Tirta Kaluang kota Padang masih rendah, ini diduga juga dengan prestasi yang jarang diraih para atlet tersebut pada kejuaraan yang diikutinya, sehingga gagal mendapatkan kemenangan. Kegagalan tersebut telah dievaluasi oleh pelatih bahwa faktor fisik, dan program latihan yang harus ditingkatkan lagi. Rendahnya kemampuan atlet dalam memacu kecepatan bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, teknik, antropometri, bakat dan komponen kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi kualifikasi pelatih, program latihan, tujuan latihan, jenis latihan, sarana dan prasarana dan lain sebagainya.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih tidak sesuai dengan tujuan. Begitu juga dengan pemilihan metode latihan yang diberikan dalam latihan renang hendaknya menjadi sebuah rencana dan sebagai motivasi bagi atlet agar tetap bersemangat dalam berlatih.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh sipeneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bias mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Dalam penelitian ini termasuk eksperimen semu, yaitu sampel tidak dikontrol sepenuhnya atau dikarantina oleh peneliti.



Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Tirta kaluang Kota Padang yang berjumlah 23 orang. Sampel penelitian adalah atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang sebanyak 8 orang, dengan 5 orang atlet pemula putri dan 3 orang atlet pemula putra, menggunakan teknik *proposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah perenang yang mengikuti latihan renang berjumlah 8 orang yaitu 3 putera dan 5 puteri. Hal ini dikarenakan sampel yang diambil merupakan atlet pemula yang paling aktif mengikuti latihan. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada. Bertujuan untuk mengukur kemampuan kecepatan berenang dengan mengambil waktu kecepatan berenang.

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

a. *Pre-Test* Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada

Kecepatan renang 50 meter gaya dada diukur dengan menggunakan tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hasil pengukuran tersebut dari 3 orang sampel putra di dapatkan skor tertinggi 46,21 menit dan skor terendah 56,91 menit. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 50,04 dan standar deviasi adalah 5,96. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putra

Norma penilaian <i>Pre-Test</i> Putra	Frekuensi		kategori
	absolut	relatif	
> 40,10 menit	0	0%	Baik Sekali
40,15-45,91 menit	0	0,0%	Baik
45,92-51,66 menit	2	67%	Cukup
51,72-57,42 menit	1	33%	Kurang
< 57,48 menit	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	3	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 3 orang sampel putra, 2 orang (67%) termasuk dalam norma nilai 45,92-51,66 menit tergolong pada kategori cukup, 1 orang (33%) termasuk dalam norma nilai 51,72-57,42 menit tergolong pada kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali, baik, dan kurang sekali tidak ada (0%) .

Sedangkan hasil pengukuran *pree-test* kecepatan renang 50 meter gaya dada dari 5 orang sampel putri di dapatkan skor tertinggi 45,15 menit dan skor terendah 55,24menit. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 50,81 dan standar deviasi adalah 5,47. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

Tabel7. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putri

Norma penilaian <i>Pre-Test</i> Putri	Frekuensi		kategori
	Absolut	relatif	
> 42,90 menit	0	0%	BaikSekali
42,94-47,28 menit	2	40%	Baik
47,29-51,61 menit	0	0%	Cukup
51,66-55,95 menit	3	60%	Kurang
< 55,99 menit	0	0%	KurangSekali
Jumlah	5	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 5 orang sampel putri, 2 orang (40%) termasuk dalam norma nilai 42,94-47,28 menit tergolong pada kategori baik, 3 orang (60%) termasuk dalam norma nilai 51,66-55,95 menit tergolong pada kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali, cukup, dan kurang sekali tidak ada (0%) .

b. *Post-Test* Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada

Kecepatan renang 50 meter gaya dada diukur dengan menggunakan tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hasil pengukuran tersebut dari 3 orang sampel putra di dapatkan skor tertinggi 44,47 menit dan skor terendah 55,32 menit. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 48,79 dan standar deviasi adalah 5,75. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada tabel di halaman selanjutnya.

Tabel8. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putra

Norma penilaian <i>Post-Test</i> Putra	Frekuensi		kategori
	absolut	relatif	
> 40,10 menit	0	0%	BaikSekali
40,15-45,91 menit	1	33,33%	Baik

45,92-51,66 menit	1	33,33%	Cukup
51,72-57,42 menit	1	33,33%	Kurang
< 57,48 menit	0	0%	KurangSekali
Jumlah	3	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 3 orang sampel putra, 1 orang (33,33%) termasuk kedalam norma nilai 40,15 - 45,91 menit tergolong pada kategori baik, 1 orang (33,33%) termasuk kedalam norma nilai 45,92 - 51,66 menit tergolong pada kategori cukup, 1 orang (33,33%) termasuk kedalam norma nilai 51,72 - 57,42 menit tergolong pada kategori kurang, sedangkan kategori baik sekalidankurangsekali tidak ada (0%) .

Sedangkan hasil pengukuran *post-test* kecepatan renang 50 meter gaya dada dari 5 orang sampel putri di dapatkan skor tertinggi 43,81 menit dan skor terendah 54,15menit. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 49,44 dan standar deviasi adalah 4,34. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

Tabel9. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kecepatan Renang 50 Meter Gaya dada Putri

Norma penilaian <i>Post-Test</i> Putri	Frekuensi		kategori
	absolut	relatif	
> 42,90 menit	0	0%	BaikSekali
42,94-47,28 menit	2	40%	Baik
47,29-51,61 menit	2	40%	Cukup
51,66-55,95 menit	1	20%	Kurang
< 55,99 menit	0	0%	KurangSekali
Jumlah	5	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 5 orang sampel putri, 2 orang (40%) termasuk kedalam norma nilai 42,94-47,28 menit tergolong pada kategori baik, 2 orang (40%) termasuk kedalam norma nilai 47,29-51,61 menit tergolong pada kategori cukup, 1 orang (20%) termasuk kedalam norma nilai 51,66-55,95 menit tergolong pada kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada (0%) .

A. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 10. Uji Normalitas Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada

Kelompok	UjiLilliefors				Kesimpulan
	L_o		L_{tabel}		
	Putra	Putri	Putra	Putri	
<i>Pre-test</i>	0,362	0,208	0,381	0,337	Normal
<i>Post-test</i>	0,318	0,170	0,381	0,337	Normal

Berdasarkan tabel rangkuman hasil uji normalitas data kecepatan renang 50 meter gaya dada dapat dilihat perbedaan antara beda tes awal dan tes akhir diperoleh $L_o < L_t$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua sampel kelompok latihan berdistribusi Normal.

B. Pengujian Hipotesis

Pengolahan data dilakukan dengan menghitung pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Uji statistik yang digunakan adalah uji *t-test* yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikansi 0,05. Dimana hasil analisis menunjukkan bahwa:

Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Push-Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05. Terdapat pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang, dengan skor rata-rata *pre-test* 50,04 dan standar deviasi 5,96 pada

atlet putra, sedangkan pada atlet putri diperoleh skor rata-rata *pree-test* 50,81 dan standar deviasi 4,57. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 18 kali, diperoleh skor rata-rata *post-test* 48,79 dan standar deviasi 5,75 pada atlet putra, sedangkan pada atlet putri diperoleh skor rata-rata *post-test* 49,44 dan standar deviasi 4,34. Sebaran hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Kelompok	Putra		Putri		Hasil Uji	Ket
	<i>Pree-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pree-test</i>	Signifikan		
<i>Mean</i>	50,04	48,79	50,81			Ha diterima
<i>SD</i>	5,96	5,75	4,57			
<i>t</i> hitung	3,42		3,06			
<i>t</i> tabel	2,13		2,92			

Berdasarkan pada tabel dihalaman sebelumnya dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang sebesar ($t_{hitung}=3,42 > t_{tabel} =2,13$) pada atlet putra, sedangkan pada atlet putri diperoleh ($t_{hitung}=3,06 > t_{tabel} =2,92$) dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

B. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Push-Up* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Pemula Tirta Kaluang Kota Padang.

Berdasarkan analisis uji *t-test* diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang, dimana $t_h = 3,42 > t_t = 2,13$ (putra) dan $t_h = 3,06 > t_t = 2,92$ (putri). Pengaruh tersebut memberikan efek terhadap peningkatan

kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet. Untuk atlet putra memiliki rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya dada pada tes awal sebesar 50,04 dan rata-rata terakhir sebesar 48,79. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada sebesar 1,25. Hasil ini didapatkan melalui dari hasil rata-rata *pree-test* (50.04) dikurangi hasil rata-rata *post-test* (48.79) pada putra. Kemudian untuk atlet putri memiliki rata-rata kecepatanrenang 50 meter gaya dada atas tes awal sebesar 50,81 dan rata-rata tesakhir sebesar 49,44. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada sebesar 1,37. Hasil ini didapatkan melalui dari hasil rata-rata *pree-test* (50.81) dikurangi dan hasil rata-rata *post-test* (49.44) pada putri.

Dari pengamatan peneliti selama proses penelitian berlangsung maka peneliti menyakini bahwa salah satu faktor yang menyebabkan latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* dapat meningkatkan kecepatanrenang 50 meter gaya dada adalah meningkatnya kemampuan kerja otot lengan dan otot kaki, serta menambah jumlah sel-sel otot lengan dan otot kaki. Pembebanan yang dilakukan terhadap otot lengan dan otot kaki tersebut dilakukan dengan takaran latihan yang tepat melalui latihan naik turun tangga dan latihan *push up*. Gabungan secara keseluruhan dari efek latihan Naik Turun Tangga dan latihan *Push Up* tersebut pada dasarnya dapat meningkatkan kemampuan otot lengan yang diaplikasikan dalam bentuk gerakan mendayung renang gaya dada dan otot kaki yang diaplikasikan dalam bentuk gerakan mendorong renang gaya dada.

Kesimpulan

.Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh kesimpulansebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang, dimana $t_h = 3,42 > t_t = 2,13$ (putra) dan $t_h = 3,06 > t_t = 2,92$ (putri). Untuk atlet putra memiliki rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya dada pada tes awal sebesar 50,04 dan rata-rata tesakhir sebesar 48,79. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada sebesar 1,25. Hasil ini didapatkan



melalui dari hasil rata-rata *pree-test* dikurangi hasil rata-rata *post-test* pada putra. Kemudian untuk atlet putri memiliki rata-rata kecepatanrenang 50 meter gaya dada atas tesawal sebesar 50,81 dan rata-rata tesakhir sebesar 49,44. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan kecepatanrenang 50 meter gaya dada sebesar 1,37. Hasil ini didapatkan melalui dari hasil rata-rata *pree-test* dikurangi dan hasil rata-rata *post-test* pada putri.

Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan latihan naik turun tangga dan latihan *push-up* sebagai cara untuk membentuk kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang, karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet pemula Tirta Kaluang Kota Padang.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2009. *Olahraga Kebugaran Jasami*. Padang: Penerbit SUKABINA PRESS.
2012. *Olahraga Kebugaran Jasami*. Padang: Penerbit SUKABINA PRESS.
- Enjang, Mustaqin. 2018. Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi." *Jurnal*. Volume 9 nomor 1. Hlm55-56.
- Putra, Mulya. 2019. Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume. 2 Nomor. 1. Hlm52.



Undang-Undang No 3. 2005. *Sistim Keolahragaan Nasional*, Bandung. Citra Umbara.

Yuliansyah, H.2015.Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai." *Jurnal*.

