JURNAL

PENGARUH LATIHAN *PULL UP* DAN *PULL DOWN* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS JARAK 50 METER PADA SISWA EXTRA KULIKULER RENANG KELAS VIII SMP NEGERI 8 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh:

Abd. Rochim

12.1.01.09.0326

Dibimbing oleh :

1. **Budiman Agung Pratama, M.Pd.**
2. **Yulingga Nanda Hanief, M.Or**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PEDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Abd. Rochim
NPM	: 12.1.01.09.0326
Telepun/HP	: 085706569641
Alamat Surel (Email)	: rochimnoah@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan *Pull Up* Dan *Pull Down* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter Pada Siswa Extra Kulikuler Renang Kelas VIII SMP NEGERI 8 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: JL. K.H. Achmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing 1 dan 2.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 28 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Budiman Agung Pratama, M.Pd NIDN.0706078801	Yulingga Nanada Hanief M.Or NIDN.0722098601	Abd. Rochim NIM. 12.1.01.09.0326

PENGARUH LATIHAN *PULL UP* DAN *PULL DOWN* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS JARAK 50 METER PADA SISWA EXTRA KULIKULER RENANG KELAS VIII SMP NEGERI 8 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Abd. Rochim
12.1.01.09.0326
FAKULITAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN - PENJASKESREK
rochimnoah@gmail.com
Budiman Agung Pratama M.Pd. dan Yulingga Nanda Hanief M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

ABD. ROCHIM: Pengaruh Latihan *Pull Up* Dan *Pull Down* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 8 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017**.** Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui apakah latihan *pull up* dan *pull down* dapat berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter pada siswa ekstrakurikuler renang kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016 sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ektra kulikuler olahraga renang kelas VIII SMPN 8 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 30 siswa dengan di bagi menjadi dua kelompok sampel, sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh dan yang dipilih siswa ektra kulikuler olahraga renang kelas VIII berjumlah 30 siswa. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu *pull up* dan *pull down*, serta satu variabel terikat yaitu kecepatan renang. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes *pull up*, tes *pull down*, tes renang gaya bebas jarak 50 meter dan menggunakan sistem pre test dan post test. Analisis data menggunakan Uji T.

Dari hasil penelitian bahwa, uji T perbedaan sesudah perlakuan, data kedua kelompok *pre test pull up* dan *post test pull up* terdapat perbedaaan yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas. Jadi data kedua kelompok *pre test pull down* dan *post test pull down* terdapat perbedaaan yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas. Uji perbedaan kelompok *post test pull up* dan kelompok *post test pull down.* Berdasarkan hasil perhitungan uji t pada tabel SPSS, data kedua kelompok *post test pull up* dan *post test pull down* terdapat perbedaaan yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas. Latihan *pull down* lebih baik terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter.

Dan dapat disimpulkan bahwa latihan *pull down* lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas dari pada latihan *pull up*. Oleh sebab itu guru atau pelatih sebagai pelaksana pembelajaran harus mengutamakan proses yang mendukung terciptanya suasana beban latihan yang baik. Guru atau pelatih perlu meneliti terus menerus, untuk membuktikan apakah perbedaan beban latihan sesuai dengan karakteristik materi dan karakteristik siswa.

KATA KUNCI : *pull up* dan *pull down*, renang gaya bebas, kecepatan renang.

I. Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan.

Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkat kan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psikofisik yang komplek. Olahraga renang adalah olahraga yang komplek. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula.

Berenang telah dikenal sejak zaman Yunani dan Romawi Kuno. Hal ini terbukti berdasarkan legenda-legenda tentang orang-orang yang telah melakukan renang dengan tujuan tertentu, seperti halnya Leander pada masa pacarannya dengan Hero. Ia berenang karena kekasihnya berada jauh di seberang Sungai *Hellespont (Dardenelles)* di Asia Minor (Turki). Kemudian, seorang kapten perang tentara *Romawi*, yaitu *Horatius* yang terluka saat berperang seorang diri. Horatius melarikan diri dari musuhnya dengan berenang menyeberangi Sungai Tibet.

Olahraga renang dengan gaya seperti sekarang ini kali pertama diperkenalkan di Jepang melalui kejuaraan renang yang di selenggarakan di negara itu. Pada tahun 1603, sekolah-sekolah di Jepang memasukkan olahraga renang

sebagai pelajaran wajib. Oleh karena itu, tidak heran jika banyak kejuaraan renang tingkat internasional selalu didominasi oleh perenang-perenang dari Jepang. Sejalan dengan perjalanan sejarahnya, olaholahraga renang ini salalu mengambil jarak tempuh yang relative jauh.

Di daratan Eropa, olahraga renang masuk melalui Inggris. Padatahun 1896, renang mulai dipertandingkan di Olimpiade, saat itu masih diikuti perenang-perenang putra. Pada tahun 1912, pertandingan renang mulai diikuti oleh perenang-perenang putri. Organisasi renang dunia dikenal dengan nama *Internationale de Swimming Association* (ISA). Di Indonesia, induk organisasi olahraga renang adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Renang adalah olahraga yang paling baik dilakukan untuk menjaga kesehatan, dikatakan demikian karena pada saat berenang hampir seluruh otot tubuh bergerak sehingga semua otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatan terus meningkat. Dalam olahraga renang ada empat macam gaya yang dapat dilakukan yaitu gaya bebas *(craw)*, gaya punggung *(back craw)*, gaya dada *(breast stroke)*, gaya kupu-kupu *(butterfly)*

Renang merupakan olahraga air yang murah dan bagus bagi kesehatan dan pembentukan tubuh. Agar dapat mencapai prestasi yang baik, perlu latihan yang baik, benar, teratur dan sungguh-sungguh. Sebelum berenang sebaiknya di awali dengan pemanasan dan pengenalan air sehingga terhindar dari resiko cidera. Pengenalan air :

Maksut dan tujuan pengenalan air adalah mengetahui keadaaan di dalam air, mengetahui tekanan di dalam air, penyesuaian diri dengan air, baik pernapasan maupun rasanya di dalam air.

Berdasarkan observasi saya sebagai peneliti, saya melihat bahwa dalam olahraga renang siswa-siswi SMPN 8 Kota Kediri masih banyak yang belum mampu

menyelesaikan renang gaya bebas dengan baik. Mungkin karena kondisi fisik yang belum terbiasa atau kurang pemanasan untuk melakukan renang gaya bebas ini. Dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum berenang sebenarnya salah satu potensi yang baik untuk mendapatkan kecepatan dalam berenang.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti secara langsung latihan *pull up* dan *pull down* sebagai salah satu cara untuk meningkat kan kecepatan renang gaya bebas dan dapat memperbaiki kondisi fisik yang terjadi. Solusi ini dianggap mampu memecahkan masalah diatas karena dalam berenang, pemanasan itu sangat penting dan membantu kecepatan seseorang dalam berenang.

Dari penjelasan diatas, makapeneliti menggunakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Pull Up* Dan *Pull Down* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter Pada Siswa Ekstrakulikuler Renang Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017**".**

II. Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ektra kulikuler olahraga renang kelas VIII SMPN 8 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 30 siswa dengan di bagi menjadi dua kelompok sampel, sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh dan yang dipilih siswa ektra kulikuler olahraga renang kelas VIII berjumlah 30 siswa. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu *pull up* dan *pull down*, serta satu variabel terikat yaitu kecepatan renang. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes *pull up*, tes *pull down*, tes renang gaya bebas jarak 50 meter dan menggunakan sistem pre test dan post test. Analisis data menggunakan Uji T.

III. Hasil Dan Kesimpulan

Dari hasil penelitian bahwa, uji T perbedaan sesudah perlakuan, data kedua kelompok *pre test pull up* dan *post test pull up* terdapat perbedaaan yang signifikan

terhadap kecepatan renang gaya bebas. Jadi data kedua kelompok *pre test pull down* dan *post test pull down* terdapat perbedaaan yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas. Uji perbedaan kelompok *post test pull up* dan kelompok *post test pull down.* Berdasarkan hasil perhitungan uji t pada tabel SPSS, data kedua kelompok *post test pull up* dan *post test pull down* terdapat perbedaaan yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas. Latihan *pull down* lebih baik terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter.

Dan dapat disimpulkan bahwa latihan *pull down* lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas dari pada latihan *pull up*. Oleh sebab itu guru atau pelatih sebagai pelaksana pembelajaran harus mengutamakan proses yang mendukung terciptanya suasana beban latihan yang baik. Guru atau pelatih perlu meneliti terus menerus, untuk membuktikan apakah perbedaan beban latihan sesuai dengan karakteristik materi dan karakteristik siswa.

IV. Daftar Pustaka

Ahmadi, N (suntingan). 2007. *Kecepetan renang gaya crawl (bebas).* Solo: Era Pustaka Utama.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Eko Sugianto 2011,*Studi kolerasi antara kekuatan otot lengan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter bagi siswa* kelas VII SMP PGRI 3 Tuban Tahun ajaran 2011/2012. Jurusan pendidikan jasmani,olahraga dan rekreasi UN PGRI Kediri.

Header halaman genap: Nama Jurnal. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2012, 0 - 216

Vol 1.Nomor 3 tahun 2013 5. *Kontribusi Dorongan Tangan Dan Kaki Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas* (Studi Pada Mahasiswa Pendkesrek-Fik-Unesa Angkatan 2012*) Journal* Oleh Masbuchin Al Asy'ari 096484262 Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan 2013.

Jurnal Health & Sport, Vol. ll, Nomor 2, Februari *2011 Pengaruh Latihan Ulangan*

Terhadap Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Prsi Sulawesi Utara.

Jurnal Ilmiah *EDUCATER* | Vol. 1, No. 1, Pebruari 2015. *Hubungan Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas* pada mahasiswa putra semester II PJKR-STKIP Muhammadiyah Kuningan tahun 2013, diterima.

Khetut Noves Pangestin.2013 , *Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya crawl 50 meter.* Jurusan pendidikan olahraga fakulitas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Kuntjojo. 2009. *Metodologi Penelitian* , (online) diunduh 23 desember 2015.

Lubis, Johansyah. 2009 *mengenal latihan plyometri*. (Online), diakses tanggal 19 november 2015).

Martono, N. 2011. *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.

Ruslilutan,2000. *Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat kencang seperti kemampuan biomotorik lain*. (tahun 2000).

Sundayana, R. 2015. *statistika penelitian pendidikan*. Bandung: ALFABETA.

Syaifuddin.2006.*Anatomi Fisiologi* untuk Mahasiswa Perawat.EGC.penerbit buku kedokteran.

The Journal of the International Society of Swimming *Coaching Strength Training for Swimmers 30 Breaststroker Knee Pain 35 JISOSC . By bringing together latest information and research VOLUME 1 ISSUE 3 August 2011 Journal of the International Society of Swimming Coaching* Volume 2, Issue 1 ISSN 1839-3659 2012 ISOSC VOLUME 2 ISSUE.