

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA DADA PADA ATLET RENANG BANDA ACEH
SWIMMING CLUB TAHUN 2021**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

Hendri Syahputra
NIM. 1711040065



UNIVERSITAS
Bina Bangsa Getsempena

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang Banda Aceh Swimming Club Tahun 2021* telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh **Hendri Syahputra, 1711040065**, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada Jum'at , 20 Agustus 2021.

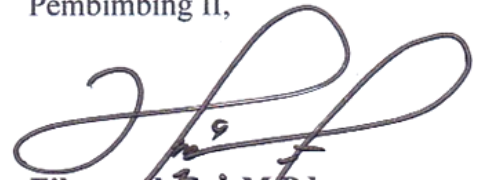
Menyetujui,

Pembimbing I,



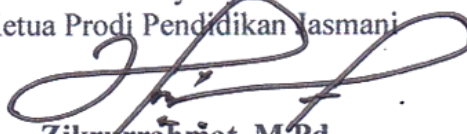
Tuti Sarwita, M.Pd.
NIDN. 308028702

Pembimbing II,



Zikrurrahmat, M.Pd.
NIDN. 0131078402

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Zikrurrahmat, M.Pd.
NIDN 0131078402

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. MARDHATILLAH, S.Pd, M.Pd
NIDN.1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis	7
BAB II LANDASAN TEORETIS	
2.1 Deskripsi Teoretik	8
2.1.1 Pengertian Olahraga Renang	8
2.1.2 <i>Power</i> Otot Tungkai	10
2.1.3 Hakikat Latihan	13
2.1.4 Latihan <i>Squat Thrust</i>	17
2.1.5 Prinsip Latihan Beban/Fisik	18
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Berfikir	21
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	22
3.2 Populasi dan Sampe	22
3.3 Variabel Penelitian Penelitian	23
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
3.5 Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	28
4.2 Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Olahraga telah dikenal dan dilakukan sejak zaman dahulu. Penerapan fungsi olahraga bagi masyarakat primitif bukanlah digunakan sebagai sarana dalam memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani melainkan sebagai sarana dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari mereka melalui aktifitas seperti berburu, berenang dan berkuda. Tanpa melakukan aktifitas-aktifitas seperti berburu, berenang, bertani, dan berkuda bangsa primitif tidak akan mampu bertahan hidup pada alam liar yang masih jauh dari ilmu dan teknologi modern.

Dilihat dari segi pemanfaatan olahraga oleh masyarakat zaman dahulu, bangsa primitif menghabiskan hampir kurang lebih 16 jam waktu mereka untuk bergerak dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Secara tidak langsung kebugaran jasmani mereka terbentuk dengan sangat baik. Kebugaan jasmani masyarakat zaman dahulu dibentuk oleh alam lingkungan tempat mereka tinggal dalam bertahan hidup. Hal inilah yang menyebabkan bangsa primitif dilihat dari bentuk fosil yang ditinggalkan memiliki pola fisik yang baik dan bertubuh besar.

Berdasarkan penerapan ilmu yang dimiliki oleh masyarakat zaman dahulu (primitif) jauh dari istilah teknologi terutama dalam kegiatan yang melibatkan fisik, ekonomi masyarakat bangsa primitif hanya bergantung kepada alam tempat mereka tinggal dan menetap. Keadaan ekonomi mereka, kelangsungan hidup mereka sangat bergantung kepada keadan fisik mereka. Tanpa memiliki fisik yang baik dan kuat

bangsa primitif tidak akan mampu untuk berburu, bertani, dan bertarung mempertahankan wilayah mereka. Oleh sebab itu keberadaan olahraga pada peradaban kuno memiliki peran yang berbeda jika di bandingkan dengan olahraga pada saat ini.

Pada zaman modern dimana ilmu dan teknologi berkembang dengan pesat, memunculkan banyak teori-teori dalam bidang keolahragaan. Munculnya teori-teori tersebut bertujuan dalam memajukan olahraga dalam berbagai aspek, seperti aspek perekonomian dalam olahraga, aspek prestasi, maupun aspek sosial. Perkembangan olahraga terus mengalami perubahan dari waktu-kewaktu. Hal ini dibuktikan dengan terus berubahnya teknik-teknik dalam cabang olahraga, bentuk peraturan permainan atau pertandingan, dan perubahan bentuk lapangan.

Peran olahraga dewasa ini tidaklah sama dengan peran olahraga pada zaman bangsa primitif. Olahraga pada saat ini dimanfaatkan sebagai sarana dalam memenuhi kebutuhan akan kebugaran jasmani, hal ini disebabkan karena perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat manusia menciptakan berbagai macam mesin dalam mempermudah pekerjaan hidup manusia. Namun hal tersebut menyebabkan kurangnya waktu yang dimiliki manusia dalam bergerak ataupun dalam melakukan aktifitas fisik yang berdampak kepada rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Pentingnya peranan olahraga telah banyak menarik perhatian, hal ini dibuktikan dengan banyaknya dibangun sarana dan prasarana olahraga, baik *indoor* maupun *outdoor*. Ini membuktikan bahwa olahraga merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang. Seperti halnya yang di ungkapkan

(Ramdan, 1892), “Olahraga adalah kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan kodrat Illahi, untuk mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina kekuatan jasmani dan rohani serta mental manusia demi kebahagiaan kesejahteraan pribadi dan masyarakat”. Olahraga tidak hanya merupakan suatu sarana dalam pencapaian kebugaran jasmani saja, melainkan juga merupakan suatu sarana dalam memenuhi kebutuhan ekonomi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga tentu harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Menurut (Husein Argasasmita, 2007), “Setiap cabang olahraga memerlukan dasar kemampuan kondisi fisik dasar sama yang disebut dengan Persiapan Fisik Umum. Namun pada tahap berikutnya setiap cabang memerlukan kemampuan kondisi fisik sesuai dengan ciri dan sifat kebutuhan kondisi fisiknya yaitu pada Persiapan Fisik Khusus”. Dan menurut Rusli Lutan dkk. (2010:236), “Dalam Renang untuk menghasilkan pola gerakan yang efisien terdapat lima buah unsur pokok kondisi fisik yang dibutuhkan, yaitu: daya tahan, kekuatan, *power*, *speed*, dan kelentukan”.

Renang merupakan suatu aktifitas yang menyenangkan, di samping itu renang juga merupakan suatu sarana dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Agus, M (2003:95), “Renang adalah olahraga yang paling menyenangkan sebab hampir semua otot tubuh bergerak”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Renang merupakan suatu kegiatan yang sangat baik dalam mencapai kebugaran jasmani. Karena dalam Renang hampir seluruh anggota tubuh bergerak. Gaya dalam Renang dapat dibagi menjadi lima, yaitu: 1) Gaya bebas, 2) Gaya dada, 3) Gaya kupu-kupu, 4) Gaya

punggung, dan 5) Gaya samping. Gaya samping merupakan gaya yang tidak dipertandingkan melainkan hanya digunakan dalam teknik penyelamatan.

Gaya dada adalah berenang dengan kedua tungkai diayunkan ke depan secara bersamaan ketika tubuh keluar dari air. Sedangkan kedua kaki diayunkan secara bersamaan dengan arah gerakan vertikal. Gaya dada merupakan pengembangan dengan melihat kepada gaya katak ketika berenang. Gaya dada sering disebut-sebut sebagai gaya yang paling mudah serta gampang untuk dipelajari dan dikuasai. Untuk dapat melakukan renang gaya dada yang baik dan cepat setiap atlet dituntut untuk memiliki komponen *power* otot tungkai yang baik. Hal ini karena gerakan tungkai pada renang gaya dada merupakan motor penggerak utama untuk dapat meluncur kedepan dengan baik. Sehingga didalam pembinaan yang dilakukan, dituntut untuk dapat mengembangkan komponen tersebut dengan baik.

Banda Aceh *Swimming Club* merupakan salah satu organisasi pembinaan cabang olahraga renang yang terdapat di Kota Banda Aceh. Banda Aceh *Swimming Club* diisi oleh 2 orang pelatih dan memiliki 12 orang atlet yang rata-rata merupakan perenang amatiran dan hanya memiliki 4 orang perenang profesional. Keadaan ini disebabkan oleh rusaknya fasilitas berlatih yang dimiliki karena bencana Tsunami yang terjadi pada 24 desember 2004 lalu. Sehingga pasca bencana tersebut klub renang Banda Aceh *Swimming Club* kehilangan banyak atlet prestasinya beserta minimnya sarana dan prasarana latihan.

Berdasarkan observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan beberapa waktu terakhir pada atlet Banda Aceh *Swimming Club* di Event Pekan Olahraga Aceh tahun 2018 lalu, rata-rata atlet hanya mampu menjadi juara ketiga bahkan sebahagian

tidak mendapatkan juara sama sekali. Hal tersebut penulis duga disebabkan oleh kurang matangnya kemampuan fisik atlet melihat selama ini latihan hanya berfokus kepada latihan teknik oleh karena terbatasnya media latihan yang ada.

Latihan *squat thrust* merupakan suatu program latihan pembinaan fisiik yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas *power* otot tungkai seseorang. *Squat thrust* merupakan jenis latihan yang menggunakan beban tubuh atlet itu sendiri untuk sebagai beban latihannya, sehingga pada beban latihan yang diberikan tidak akan membenani atlet diluar dari batas kerja yang dapat menyebabkan cedera. Seperti yang diungkapkan oleh Argasasmita, H. (2007:33) menjelaskan bahwa, “*Squat thrust* dimulai dengan sikap berdiri tegak, kemudian berjongkok dengan kedua tangan menyentuh lantai dan kedua kakinya dilemparkan lurus kebelakang sehingga tubuh kelihatan lurus, kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak”.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang Banda Aceh Swimming Club Tahun 2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melihat kepada uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Klub renang Banda Aceh Swimming Klub belum mampu meraih prestasi yang baik pada event-event yang diikuti.

- 2) Selama ini program latihan yang dilakukan terkendala dengan terbatasnya fasilitas, serta model-model latihan yang dapat dilakukan.
- 3) Selama ini latihan yang dilakukan hanya meliputi latihan teknik saja sehingga atlet kekurangan latihan peningkatan fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta berdasarkan pertimbangan dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini terbatas hannya kepada melihat pengaruh dari model latihan peningkatan fisik terhadap kemampuan renang gaya dada pada atlet renang Banda Aceh *Swimming Club*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

- 1) Selama ini Klub Renang Banda Aceh *Swimming Club* terkendala dengan terbatasnya model-moel latihan peningkatan fisik yang dapat dilakukan dalam pembinaan.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, yaitu “untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan *squat thrust* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada pada atlet renang Banda Aceh *Swimming Club*”.

1.6 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini harapannya dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi yang dapat menambah pengetahuan dibidang olahraga dan dapat meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi atlet dan pelatih untuk lebih berprestasi khususnya berkaitan dengan pembinaan olahraga renang khususnya renang gaya dada berkaitan dengan unsur kondisi fisik seperti *power* otot lengan dan tungkai.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman berkaitan dengan kemampuan renang gaya dada.
- 2) Bagi pelatih, diharapkan dapat menjadi suatu tolak ukur untuk meningkatkan prestasi atlet dalam membina sehingga dapat memberikan program-program latihan yang lebih efektif.

1.7 Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan dugaan yang peneliti rumuskan untuk dibuktikan kebenarannya. Hipotesis pada dasarnya dirumuskan berdasarkan teori, dugaan, pengalaman pribadi, kesan umum, maupun kesimpulan yang bersifat sementara. Berdasarkan kajian pustaka yang telah dipaparkan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *squat thrust* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada pada atlet renang Banda Aceh *Swimming Club*.