

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* DAN *SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
BERENANG 50 METER GAYA DADA KU SENIOR PERKUMPULAN RENANG RATU BILQIS
KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

JURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Prabowo Pandu Imbang

15602244002

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Jurnal dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN LUNGES DAN WALL SQUAT TERHADAP
KECEPATAN BERENANG 50 METER GAYA DADA KU SENIOR
PERKUMPULAN RENANG RATU BILQIS**

KABUPATEN GUNUNGKIDUL

Disusun oleh :

Prabowo Pandu Imbang

NIM 15602244002

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing dan Dosen Penguji Utama

Pembimbing



Dr. Endang Rini Sukamti, MS.

NIP. 19600407 198601 2 001

Penguji I



Danardono, S.Pd.,M.Or

NIP. 19761105 200212 1 002

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* DAN *SQUAT* TERHADAP KECEPATAN BERENANG 50
METER GAYA DADA KU SENIOR PERKUMPULAN RENANG RATU BILQIS
KABUPATEN GUNUNGGKIDUL**

Oleh:

Prabowo Pandu Imbang
NIM. 15602244002
pandupraba@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *lunges* dan latihan *squat* terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya dada KU senior perkumpulan renang ratu bilqis kabupaten Gunungkidul

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two group pre test post test design*". Populasi dalam penelitian ini adalah perkumpulan les renang ratu bilqis. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) perenang di perkumpulan les renang ratu bilqis, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) minimal menguasai 2 gaya (4) berusia 18-22 tahun, (5) Bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *lunges* terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada usia 18-22 tahun di perkumpulan renang ratu bilqis, dengan t hitung $3.105 > t$ tabel 2.23, dan nilai signifikansi $0.011 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.18%. (2) Ada pengaruh latihan *squat* terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada usia 18-22 tahun di perkumpulan renang ratu bilqis, dengan nilai t hitung $2.324 > t$ tabel 2.23, dan nilai signifikansi $0.042 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.24%. (3) Latihan *Lunges* lebih baik daripada latihan *Squat* terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya dada usia 18-22 tahun Perkumpulan les renang ratu bilqis.

Kata kunci: *Lunges*, *Squat*, *Kecepatan Berenang*

**THE INFLUENCE EXERCISE OF LUNGES AND SQUATS FOR SPEED ABILITY ON 50
METERS BREASTSTROKE SENIOR AGE IN RATU BILQIS SWIMMING CLUB
GUNUNGGKIDUL DISTRICT**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of *lunges* and *squat* training on the speed of swimming 50 meters senior age breaststroke in association ratu bilqis Gunungkidul district

This study used an experimental method with the design of "*two group pre test post test design*". The population in this study was the association of the swimming pool ratu bilqis. Samples taken from the results of *purposive sampling*, with criteria namely; (1) swimmers in the queen bilqis swimming lesion association, (2) male, (3) at least mastering 2 styles (4) aged 18-22 years, The results of the analysis show that: (1) There is the influence of *lunges* training on increasing the swimming speed of 50 meters breaststroke ages 18-22 years in the queen swim pool bilqis, with t count $3.105 > t$ table 2.23, and significance value $0.011 < 0.05$, percentage increase of 3.18%. (2) There is the influence of *squat* training on increasing the swimming speed of 50 meters breaststroke ages 18-22 years in the collection of queen swimming pool bilqis, with a value of t count $2.324 > t$ table 2.23, and a significance value of $0.042 < 0.05$, a percentage increase of 3.24%. (3) *Lung* exercises are better than *Squat* exercises for swimming speed of 50 meters breaststroke ages 18-22 years old Association of swimming ratu biqis.

PENDAHULUAN

Berenang adalah olahraga atau kegiatan yang menggerakkan tubuh di dalam air menggunakan lengan dan kaki yang biasanya tidak menggunakan alat bantu buatan. Berenang biasanya dilakukan ketika ingin bergerak dari suatu tempat ke tempat lain di dalam air. Ada yang berenang untuk mencari ikan, mencari koin, berolahraga atau hanya sekedar bermain. Pengertian olahraga renang adalah sebuah olahraga sendiri atau tim yang menggunakan tangan dan kaki untuk menggerakkan tubuh di dalam air. Olahraga ini biasanya diadakan di dalam kolam renang atau di laut dan danau. Cabang olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di dalam olimpiade. Gaya renang yang dipertandingkan di dalam olimpiade adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas dan kombinasi antara kaki dan tangan.

Olahraga berenang adalah salah satu olahraga yang bisa dilakukan oleh berbagai kalangan usia dari mulai bayi sampai orang tua sekalipun. Ada banyak manfaat yang bisa didapatkan. Selain menjadi lebih sehat, olahraga renang pun dapat membantu menjaga tubuh tetap bugar saat masa pemulihan. Jika fitness dirasakan sangat berat untuk

dijalani, berenang bisa menjadi pilihan lain untuk mulai berolahraga.

Pengetahuan mekanika yang terdapat dalam gaya-gaya renang harus didasarkan prinsip-prinsip mekanika tertentu yang langsung dipakai di dalam renang. Beberapa pengertian yang tidak lengkap mengenai prinsip-prinsip dari mekanika-mekanika ini biasanya akan menimbulkan konsepsi-konsepsi yang salah seperti misalnya pendapat bahwa perenang harus menarik dengan lengan yang lurus dalam gaya Crawl, Kupu-Kupu, dan Punggung. Beberapa point yang dikemukakan adalah komponen-komponen penting untuk latihan renang baik untuk atlet maupun pelatih klub yang ada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, khususnya untuk Perenang di Kabupaten Gunungkidul. Fisik adalah komponen penunjang prestasi atlet renang, namun jika seorang atlet tidak memiliki fisik yang baik setidaknya atlet memiliki teknik yang baik. Akan tetapi akan lebih baik lagi jika seorang atlet memiliki fisik, teknik-taktik, dan mental yang seimbang sehingga mudah untuk membentuk atlet tersebut untuk menjadi juara.

Berdasarkan masalah yang muncul peneliti akan mencoba untuk menerapkan metode latihan *Lunges* dan

squat terhadap kecepatan berenang 50 meter Gaya Dada KU Senior Perkumpulan Renang Ratu Bilqis. Oleh sebab itu, dari permasalahan yang ditemukan disusun sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lunges dan *squat* terhadap kecepatan berenang 50 meter Gaya Dada KU Senior Perkumpulan Renang Ratu Bilqis Kabupaten Gunungkidul”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Berdasarkan Sukmadinata (2010: 53), penelitian kuantitatif didasari pada filsafat positivisme yang menekankan fenomena objektif yang dikaji secara kuantitatif atau dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *pre-eksperimental design*. Sugiyono (2007: 107) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu

penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Arikunto (2014: 9) menyatakan bahan penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

POPULASI DAN SAMPEL

pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* ketentuan kriteria atlet, antara lain :

1. Subjek berusia 17 sampai 21 tahun
2. Berat badan ideal
3. Minimal Menguasai 2 gaya

Seluruh sampel dikenakan *pretest* dengan melakukan *sprint* gaya dada dengan jarak 50m untuk menentukan kelompok *treatment*. Kelompok dibagi berdasarkan hasil dari *pretest* dengan

ordinal pairing A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 10 anak.

a. Kelompok A

Kelompok ini diberikan program latihan dengan porsi yang sama dengan kelompok B. Kelompok ini akan diberikan *treatment Reverse Lunges* dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali. Adapun durasi latihan selama 180 menit.

b. Kelompok B

Kelompok ini diberikan program latihan dengan porsi yang sama dengan kelompok A. Kelompok ini akan diberikan *treatment Wall Squat* dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali. Adapun durasi latihan selama 180 menit.

INSTRUMEN PENELITIAN

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes awal berupa renang *sprint* gaya dada dengan jarak 50 meter dan di ambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch* dan tes akhir berupa renang *sprint* gaya dada dengan

jarak 50 meter dan diambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch*.

Sedangkan instrumen perlakuan yang diberi terdiri dari metode melatih dengan menggunakan *treatment Squat* dan *Lunges*.

Adapun langkah – langkah yang dilakukan pada test awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*) antara lain, sebagai berikut :

- a. Melakukan pendataan identitas dan pemberian arahan tentang maksud dan tujuan dari test awal ini.
- b. Menyiapkan peralatan dan sarana untuk penelitian yaitu mempersiapkan 2 buah *stopwatch* untuk 2 orang pengambil waktu, peluit untuk *starter*, dan mempersiapkan kolam yang berjarak 25m untuk tempat meneliti.
- c. Melakukan pengambilan waktu sprint renang 50 meter gaya dada (*pretest*) dengan menggunakan *stopwatch*.

Dengan langkah – langkah sebagai berikut :

- 1) Melakukan aba- aba *start*.
- 2) Atlet melompat dari dinding kolam.
- 3) Atlet berenang *sprint* jarak 50 m gaya dada.
- 4) Atlet sampai di *finish* dan pengambil waktu mencatat waktu atlet yang sudah sampai *finish*.
- 5) Melakukan rekapan dari hasil test awal (*pretest*) kemudian hasilnya di ranking dan untuk hasil test akhir (*posttest*) hasilnya di olah.

Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada perenang putra Perkumpulan Les Renang Ratu Bilqis usia 18 – 22 tahun. Lokasi latihan Perkumpulan Les Renang Ratu Bilqis ini adalah di kolam renang mulo, yang ber alamatkan di Jalan Baron-Wonoari km 8, wonosari, Gunungkidul. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 maret sampai 21 April 2019. Subjek penelitian ini adalah

Perenang di Perkumpulan Les Renang Ratu Bilqis usia 17 – 22 tahun sebanyak 20 atlet. *Pretest* diambil pada tanggal 18 maret 2019 dan *posttest* pada tanggal 22 April 2019. *Treatment* dilakukan 16 kali dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Senin, Kamis, Jumat dan minggu.

Pengumpulan data menggunakan tes 50 meter gaya dada. *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh reliabilitas sebesar 0.869. Tes (*posttest*) dilakukan setelah atlet diberikan latihan *Lunges* untuk kelompok A dan *Squat* untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes 50 meter gaya dada saat *pretest* dan *posttest*.

Pretest dan Posttest Kelompok Lunges

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 52.18, nilai maksimal = 59.10, rata-rata (*mean*) = 55.00 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.29, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 50.18, nilai maksimal = 58.50, rata-rata (*mean*) = 54.11 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.39.

Pretest dan Posttest Kelompok Squat

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 53.11, nilai maksimal = 58.50, rata-rata (*mean*) = 55.24 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.79, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 51.11, nilai maksimal = 57.50, rata-rata (*mean*) = 54.32

dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.11.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada perenang kabupaten Gunungkidul. Latihan dalam penelitian ini intensitas maksimal, *volume* latihan 4 set 20 repetisi pada 3 sesi pertama dan terus meningkat 4 repetisi setiap 3 sesi berikutnya sampai pada sesi terakhir (sesi ke-16). Dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, pelaksanaan yaitu dengan menggunakan beban tubuh (*weight*). Sedangkan menurut menu latihan yang benar untuk latihan kecepatan mempunyai

intensitas sebesar 30%-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), *volume* latihan 4 set/sesi dengan repetisi 15-20 repetisi/set dengan cara pelaksanaan secepat mungkin dan frekuensi 3 kali seminggu. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 192) menu latihan kecepatan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan adalah Intensitas: Maksimal (kecepatan maksimal), Denyut jantung: 185-200x/menit, Volume: 5-10 repetisi/set, dan 3-5set/sesi, t. Kerja: 5-10 detik, t.recovery : 1 : 6 (denyut jantung 145-160x/menit)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan Lunge terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada putra, perenang kabupaten Gunungkidul di perkumpulan les renang ratu bilqis,

dengan t hitung $3.105 > t$ tabel 2.23, dan nilai signifikansi $0.011 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.18%.

2. Ada pengaruh latihan Squat terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada putra perenang kabupaten Gunungkidul, di perkumpulan les renang ratu bilqis , dengan nilai t hitung $2.324 > t$ tabel 2.23, dan nilai signifikansi $0.042 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.24%.

3. Latihan Squat lebih baik daripada latihan Lunge untuk meningkatkan kecepatan berenang 50 meter gaya dada perenang kabupaten Gunungkidul, di perkumpulan les renang ratu bilqis

DAFTAR PUSTAKA

- Angguntia, R. (2013), *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi. Skripsi*, Jambi: Program Studi PORKES, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bompa, O.T.(1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company
- Bompa, O.T & G.G.(2009). *Periodeization: Theory and methodology of training*. United States. Human Kinetics
- David G. Thomas. (1998). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Hadi, S. (1995). *Statistik II*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan methodology)*. Bandung:Remaja Rosdakarya
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Lekso, M.F. (2013). Unnes Journal of Sport Science. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 meter Gaya Dada pada Atlet Renang Spectrum Semarang*. (online). Jilid 2, No. 1, (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss> di akses 23 Juni 2018)
- Midgley, Rud.,cs. (2000). *Ensiklopedi Olahraga*. Saduran dari *The rules of the game*. Semarang: Dahara Prize
- Nossek, Y. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon:Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret Universit. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd
- Pradana, A.A. (2013). *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 meter Putera. (Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan)*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya
- Pramandhika, R. (2009). *Perbandingan Metode Belajar Renang Dengan Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Berteman Terhadap Teknik Renang Bebas Jarak 25 Meter Pada Siswa Putera Ektrakurikuler Renang SMA Negeri 2 Mranggen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi, Semarang:FIK UNNES
- Puspita, M.D. (2017). *Perbedaan pengaruh latihan one arm drill tidak menggunakan fins dan paddle dan paddle dengan menggunakan fins dan paddle terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu=kupu KU IV & V di klub dash Yogyakarta*. Skripsi, Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga,FIK UNY
- Rahima, Ahmad, A.,dan Yunitaningrum, W. (2013). *Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) dalam Olahraga Renang pada Mahasiswa Penjaskesrek UNTAN Angkatan 2013*. Pontianak: Program Studi

- Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tanjungpura
- Sugiyanto, FX. dan Supriyanto, A. (2005). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyanto, FX. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta, PT Gramedia
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukmadinata, N.S. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung:PT. Remaja Rosdyakara
- Supriyanto, A. (2005). *Efektifitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Antara Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Susanto, E. (2007). *Diktat Pembelajaran Metodik Renang*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta