



**PENGARUH LATIHAN STANDING PRESS DAN STANDING INCLINE PRESS
DENGAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP HASIL KECEPATAN RENANG 50
METER GAYA DADA PADA ATLET PUTRA USIA 12-14 TAHUN ANGKASA
SWIMMING CLUB LABUHAN BATU TAHUN 2020**

Seftian Eldin Siregar¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Seftianeldinsiregar123@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Standing Press dan Standing Incline Press terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya dada atlet putera Angkasa Swimming Club tahun 2020. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Angkasa Swimming Club berjumlah 27 orang, yang kemudian 10 orang dijadikan subyek penelitian yaitu atlet putera Angkasa Swimming Club nomor gaya dada 50 meter. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan renang 50 meter gaya dada putera untuk usia 12-14 tahun yang limit waktunya dikeluarkan oleh KRAPSI tahun 2017, latihan dimulai dari 70 persen dari kemampuan maksimal atlet dalam melakukan tes awal latihan. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji normalitas. Pada hasil uji normalitas pre-test $Lo = 0.16 < Lt = 0,258$ dan post-test $Lo = 0.23 < Lt = 0,258$ maka data disimpulkan normal. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis perbandingan antara thitung dan ttabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Perhitungan uji hipotesis membuktikan bahwa $thitung = 0,80 < ttabel = 2,26$. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa :Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Standing Press dan Standing Incline Press terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putera Angkasa Swimming Club tahun 2020, atau bisa dikatakan H_0 diterima dan H_a ditolak apabila : $t_{hitung} < t_{table}$

Kata Kunci: Latihan, Power, Otot Lengan, Renang

Abstract

This study aims to determine the effect of Standing Press and Standing Incline Press exercises on the swimming speed of 50 meters breaststroke of male athletes in the Angkasa Swimming Club in 2020. This research is included in experimental research. The population in this study were all athletes of the Angkasa Swimming Club, totaling 27 people, of which 10 were subjected to research, namely male athletes of Angkasa Swimming Club with breaststroke number 50 meters.

The instrument in this study is a swimming speed test of 50 meters breaststroke for men aged 12-14 years whose time limit was issued by KRAPSI in 2017, training starts from 70 percent of the athlete's maximum ability in conducting the initial training test. The prerequisite for data analysis used was the normality test. In the pre-test normality test results $Lo = 0.16 < Lt = 0.258$ and the post-test $Lo = 0.23 < Lt = 0.258$, the data is concluded as normal. Data analysis used in this study is a comparison analysis between t count and t table with a significant level of $\alpha = 0.05$. The calculation of the hypothesis test proves that $t_{count} = 0.80 < t_{table} = 2.26$. Based on the research results, it can be concluded that: There is no significant effect between Standing Press and Standing Incline Press exercises on the swimming speed of 50 meters breaststroke in male athletes of the Angkasa Swimming Club in 2020, or it can be said that H_0 is accepted and H_a is rejected if: $t_{count} < t_{table}$

Keywords: *Exercise, Power, Arm Muscles, Swimming*

PENDAHULUAN

Setiap klub berusaha keras untuk meningkatkan kemampuan atlet yang dilatihnya. Salah satunya ialah klub renang Angkasa Swimming Club, yang merupakan salah satu klub renang di Sumatera Utara yang tepatnya di kota Labuhanbatu yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan atlet-atlet. Dikolam renang Angkasa Swimming Club memiliki 2 kolam yang berbeda satu untuk anak-anak atau kolam rekreasi dan satunya merupakan kolam induk untuk berlatih. Angkasa Swimming Club menggunakan kolam induk untuk tempat berlatih, dimana panjang kolam 50 meter dan lebar kolam 25 meter. Angkasa Swimming Club latihan dikolam tersebut pada hari kamis, jum'at dan sabtu.

Angkasa Swimming Club melatih atletnya dalam hal fisik maupun teknik berenang. Berdasarkan obeservasi yang dilakukan peneliti para atlet Angkasa Swimming Club sudah baik dalam melakukan teknik gaya berenang yang didukung dengan berbagai

alat untuk melatih teknik yaitu seperti hand-paddle, pull buoys, kickboard, fins (kaki katak). Terkhusus untuk gaya Dada lebih banyak atletnya yang sudah menguasai teknik gaya dada yang benar. dan berlatih menggunakan skipping sehingga kecepatan terutama fisik Sedangkan untuk melatih fisik di air yaitu dengan berenang secara terus-menerus dengan intensitas rendah dan waktu yang cukup lama. Untuk melatih fisik di diluar kolam dilakukan dengan cara jogging masih kurang. Akan tetapi, walaupun atlet Angkasa Swimming Club sudah dapat melakukan teknik gaya dada yang cukup baik, namun belum ada atlet Angkasa Swimming Club yang berhak mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan oleh Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) karena tidak dapat menembus kecepatan berenang yang telah ditetapkan.

Dari hasil tes diatas maka peneliti melihat hal yang perlu diperbaiki pada proses latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya Dada 50 Meter atlet Angkasa Swimming Club adalah bentuk latihan untuk

meningkatkan kecepatan yaitu Standing Press dan Standing Incline Press menggunakan alat karet. Resistance bend long adalah alat latihan sejenis karet yang melingkar yang dapat digunakan untuk melatih otot, alat ini juga bekerja seperti gaya pegas yang jika diregangkan dapat kembali ke bentuk semula. Panjang dan kekuatan maksimum elastisitas karet dapat disesuaikan dengan penggunaannya.

Gerakan pada latihan Standing Press dan Standing Incline Press memiliki kesamaan gerak dengan cara berenang gaya Dada yang mengandalkan otot triceps dan deltoid. Tujuan utama latihan Standing Press dan Standing Incline Press adalah untuk meningkatkan kemampuan pada otot triceps dan deltoid sehingga akan sangat cocok untuk diterapkan pada atlet renang gaya Dada. Penentuan repetisi, set dan intensitas yang sesuai maka peneliti yakin akan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya Dada atlet Angkasa Swimming Club.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) renang adalah menggerakkan badan melintas (mengapung, menyelam) di air menggunakan kaki, tangan, sirip, ekor dan sebagainya. Sedangkan Pengertian renang secara umum (Badruzaman, 2007) " the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift". yang lebih kurang maknanya adalah "upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air". Menurut (PRSI/FINA, 2013) Renang gaya dada (breast stroke) adalah suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan

lengan yang pertama sesudah start dan sesudah pembalikan badan harus tetap menelungkup dan kedua bahu segaris dengan permukaan air. Menurut (Thomas, D., 2006) gaya dada merupakan gaya renang kuno yang sudah ada sejak zaman dahulu. Gaya dada memiliki batasan dan peraturan yang lebih lengkap serta didefinisikan lebih rinci dari pada gaya-gaya yang lain dalam buku peraturan.

Menurut (Imran Akhmad, 2013) "latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Menurut (Sukadiyanto, 2005) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan "kapasitas kerja atlet" keterampilan, efektifitas, dan kualitas psikologis untuk meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi. Latihan pada penelitian ini menggunakan alat bantu berupa karet yang dapat disesuaikan resistensinya dengan penggunaannya. Karet yang digunakan untuk berlatih tersebut sudah diproduksi secara massal dan memiliki merk yang berbeda-beda. Tingkat resistensi atau kekuatan tarikan karet terbagi menjadi tiga level yaitu hard, medium, dan low. Pada penelitian ini jenis

karet yang digunakan adalah level low dengan tegangan 2 – 15 kg karena penggunaanya merupakan atlet usia 12-14 tahun dengan pertimbangan panjang tungkai dan perkembangan kemampuan otot.



Gambar 1. Karet Latihan (Resistance Band Long)

Sumber :

<https://www.google.com/search?q=resistance+long+band>

Standing Press adalah salah satu bentuk latihan yang untuk meningkatkan kemampuan otot lengan. Tujuan dari latihan Standing Press adalah untuk meningkatkan kemampuan kekuatan, dan kecepatan. Latihan Standing Press kali ini tidak menggunakan beban seperti dumbell ataupun barbell yang biasa ditemukan di tempat Gym, namun menggunakan karet yang dapat memberikan beban sesuai dengan jarak lenturnya yang artinya semakin ditarik maka karet tersebut akan semakin memberikan beban yang lebih besar.

Standing Incline Press merupakan suatu bentuk latihan yang untuk meningkatkan kemampuan otot lengan yang bertujuan dari latihan Standing Incline Press adalah untuk meningkatkan kemampuan kekuatan, dan

kecepatan. Standing Incline Press juga menggunakan karet yang bernama Resistance band long yang bisa memberikan beban sesuai dengan jarak lenturnya yang artinya semakin ditarik maka karet tersebut akan semakin memberikan beban yang lebih besar. Sesuai dengan penjelasan diatas maka setiap atlet akan menerima beban yang sama sesuai dengan kemampuan otot maksimumnya. Bentuk latihan Standing Press dan Standing Incline Press adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil renang dimana pada dasarnya metode latihan ini melakukan gerakan yang mirip dengan gaya Dada dan otot yang dilatih juga sama dengan otot yang digunakan pada renang gaya Dada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di club renang Angkasa Swimming Club, Labuhanbatu, Sumatera Utara di kolam renang Rph, Labuhanbatu pada 15 Oktober 2020 sampai dengan 12 November 2020. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet putra club renang Angkasa Swimming Club yang berjumlah 27 orang untuk semua gaya. Sampel adalah sebahagian dari keseluruhan dari objek penelitian yang dianggap mewakili seluruh populasi. Untuk menentukan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Menurut (Arikunto, 2006) Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebahagian atlet putra yang spesialisasi renang gaya dada sebanyak 10 orang.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka metode yang dilakukan penelitian adalah metode eksperimen dan teknik pengumpulan data menggunakan test dan pengukuran yang tujuannya untuk mengungkapkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat tentang fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas, yaitu bentuk latihan Standing Press dan Standing Incline Press terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra Angkasa Swimming Club tahun 2020. Sebelum atlet tersebut diberikan perlakuan, terlebih dahulu dilakukan pre-test kecepatan renang gaya dada 50 meter untuk penyusunan program latihan yang dibuat oleh peneliti. Setelah mengikuti program penelitian selama 5 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu, selanjutnya dilakukan pos-test untuk melihat perkembangan dan kemajuan latihan tersebut.

Berikut adalah desain penelitian yang akan dilakukan pada penelitian ini. Tahapan Penelitian

a. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 18 Kota Banda Aceh. Waktu pelaksanaan penelitian diprediksikan dimulai bulan Agustus 2020 hingga berkisar sampai dengan bulan November 2019.

b. Peubah yang diamati adalah yang terkait dengan keterampilan teknik shooting dan pengembangan model bahan ajar dalam permainan bola basket.

c. Model yang digunakan adalah model latihan keterampilan untuk pengembangan

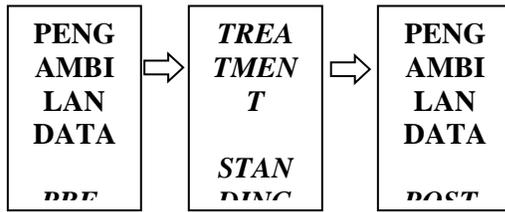
model bahan ajar dalam permainan bola basket.

d. Rancangan metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan (R and D) versi Borg and Gall 1983.

e. Jenis dan Sumber Data. Dalam penelitian ini data yang diperlukan meliputi data primer maupun data sekunder. Data primer, yaitu data yang diperoleh dari sumber data langsung atau tangan pertama, terutama menyangkut kelayakan teknis-ekonomis (feasibility of study), masterplan rancangan pengembangan model bahan ajar dalam permainan bola basket. versi Borg and Gall 1983 termasuk di SMP Negeri 18 Kota Banda Aceh. Kemudian data sekunder, yaitu jenis data yang bukan diusahakan sendiri proses pengumpulannya oleh peneliti sendiri (Marzuki, 2016: 99).

f. Instrument pengumpulan data, terbagi menjadi dua yakni untuk data primer menggunakan teknik wawancara dan kuesioner. Teknik wawancara ini dilakukan dengan indept-interview, yaitu jenis metode pengumpulan data melalui wawancara yang dilakukan secara mendalam yang disampaikan kepada sumber data (W. Gulo, 2017: 44).

g. Analisis Data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif, yakni dengan mengingat sejumlah data yang sudah terkumpul sebagian besar merupakan data kualitatif (Zuber, 2016: 99).



Gambar 2. Desain Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas adalah bentuk latihan Standing Press dan Standing Incline Press dan variabel terikat adalah kecepatan renang gaya dada 50 meter. Variabel yang merupakan sumber data penilaian kecepatan renang gaya dada 50 meter dan yang akan diteliti atau yang dicari adalah peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter. Untuk mengukur kecepatan renang gaya dada dilakukan dengan memakai panjang kolam 50 meter dan lebar 25 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan dilapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 18 pertemuan. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah menjadi rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Putera Angkasa Swimming Club Tahun 2020

Deskripsi Data	Hasil Renang 50 Meter Gaya Dada	
	Pre-test	Post-test
Rentang	43.43 – 39.92 (detik)	42.83 – 39.23 (detik)
Nilai Rata-	41.45	40.78

rata		
Simpangan baku	3.28	1.05
Beda rata-rata		0.67
Simpangan baku beda		2.63
t- hitung		0.80
t- tabel		2.26

UJI NORMALITAS

Sebelum dilakukan Uji analisis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis. Ada dua langkah persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh untuk kedua uji persyaratan analisis tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Keterangan Hasil Tes	Latihan	Rata-rata dan simpangan baku			Keterangan
		L_o	L_{tabel}	α	
Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	Standing Press dan Standing Incline Press	Pre-test $\bar{X} = 41.45$ $S = 3.28$	0.16	0.25	Normal
		Post-test $\bar{X} = 40.78$ $S = 1.05$	0.23	0.25	

Dari data post-test untuk kecepatan renang gaya dada 50 meter didapat $L_o = 0,23$ dan $L_t = 0,258$ dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_o < L_t$ -maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

UJI HIPOTESIS

Tabel 3. Pengujian Hipotesis

Deskripsi Data	Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	
	<i>Standing Press</i> dan <i>Standing Incline Press</i>	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
t-hitung	0,80	
t-tabel	2,26	

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh dari latihan *Standing Press* dan *Standing Incline Press* terhadap hasil peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter diperoleh thitung sebesar 0.80 dan ttabel 2,26 yang berarti thitung < ttabel. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Standing Press* dan *Standing Incline Press* terhadap hasil peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter putera atlet Angkasa Swimming Club tahun 2020, diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan teruji kebenarannya dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan dan kriteria hipotesis yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak, dan karena dari data diperoleh thitung < ttabel ketika diuji dengan menggunakan uji-t, maka disimpulkan bahwa latihan *Standing Press* dan *Standing Incline Press* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter putera atlet Angkasa Swimming Club tahun 2020.

(Ade Rai, 2006) mengatakan bahwa “pengertian latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Latihan, maupun latihan aerobik, merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh”. Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga, diperlukan latihan-latihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan yang dapat dituangkan dalam program latihan yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan secara nyata sehingga dapat mencapai prestasi olahraga yang diharapkan. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan volume, frekuensi dan recovery internal atau masa istirahat selama latihan, terutama dalam prinsip beban berlebih (*overload priciples*). Dalam program latihan peneliti menggunakan the step type approach atau sistem tangga (Bompa, 1983) yang berdasarkan tujuan dari latihan yaitu meningkatkan prestasi dan keterampilan maksimal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk latihan yang diadaptasi dari tempat berlatih indoor seperti Gym yaitu latihan *Standing Press* dan *Standing Incline Press* yang seharusnya menggunakan beban yang terukur dan pasti menjadi menggunakan karet untuk berlatih menjadi latihan tahanan yang dapat meningkatkan power otot lengan atlet yang bebannya menggunakan panjang lengan dari atlet sendiri, yaitu semakin panjang lengannya maka semakin kuat tahanan yang diberikan oleh karet.

Dalam zona latihan, ada batasan untuk melakukan latihan yang harus di capai dengan patokan denyut nadi. Penentuan program latihan juga berdasarkan dari tes kemampuan maksimal atlet dalam

melakukan latihan Standing Press dan Standing Incline Press selama 1 menit. Sistem yang digunakan adalah sistem tangga yang dikemukakan oleh Bumpa, dengan start awalan kemampuan atlet adalah 60 persen dari kemampuan maksimal atlet.

Latihan Standing Press dan Standing Incline Press ini mengakibatkan perubahan fisiologis pada anggota tubuh khususnya pada sistem otot bagian lengan, karena pada program latihan peneliti bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan atlet guna meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter. Peningkatan kemampuan kerja dari program, akibat dari latihan tersebut disebabkan oleh perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada bagian otot lengan.

Pengertian kecepatan menurut (Harsono, 2001) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Latihan Standing Press dan Standing Incline Press adalah latihan beban untuk meningkatkan power otot lengan dengan menggunakan prinsip latihan tahanan menggunakan karet. Selama penelitian berlangsung, semua sampel mengalami perubahan dalam hal melakukan bentuk latihan Standing Press dan Standing Incline Press. Atlet yang awalnya awam dalam hal melakukan bentuk latihan ini, kini sudah menjadi mahir seiring berjalannya waktu tentu sangat berbeda sejak awal sekali bentuk latihan ini diperkenalkan kepada mereka. Atlet juga merasakan kesenangan saat berlatih dengan hal yang baru karena kondisi psikologis atlet yang masuk kategori remaja.

Bentuk latihan Standing Press dan Standing Incline Press yang kedua juga merupakan juga bentuk latihan yang secara gerak fisiologis mirip dengan gerakan mendorong tangan kedepan pada saat berenang gaya dada. Tingkat kemiripan gerak ini tentu menggunakan komponen otot yang sama saat melakukan latihan maupun berenang. Komponen otot yang digunakan sama maka tentunya latihan sangat cocok untuk meningkatkan kecepatan berenang atlet terlepas dari faktor lain yang mempengaruhi.

Latihan yang biasanya dilakukan 3 kali seminggu namun karena terhalang pandemi virus Covid-19 jadi latihan dihentikan selama 6 bulan, mulai dari bulan Maret hingga September dan dimulai latihan pada bulan Oktober, untuk memperbaiki kembali kondisi fisik atlet dan kemahiran berenangnya maka klub memutuskan untuk menambah hari latihan menjadi 5 kali seminggu agar dapat memperbaiki kondisi fisik dan teknik atlet lebih cepat untuk mengejar kompetisi yang akan datang namun penelitian tetap dilaksanakan 3 kali seminggu. Surat pernyataan dari pelatih terkait hal perubahan hari latihan dapat dilihat pada lampiran.

Latihan Standing Press dan Standing Incline Press tetap dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan yang berarti ketika dilakukan membutuhkan waktu 5 minggu untuk selesai karena perubahan jadwal latihan tersebut. Dalam pelaksanaan latihan tersebut terlihat ketekunan atlet dalam melakukannya. Namun pengaruh yang diberikan oleh kedua bentuk latihan ini setelah melakukan post-test dan diolah datanya menghasilkan pengaruh yang tidak signifikan, terdapat peningkatan kecepatan berenang namun tidak banyak. Hal ini menjadi perhatian peneliti dan kajian

dilakukan mengenai hasil penelitian yaitu ada beberapa faktor yang membuat penelitian menjadi tidak berhasil atau variabel bebas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat seperti: tingkat kesiapan fisik atlet dalam melakukan latihan lagi setelah 6 bulan tidak berenang, peningkatan jumlah latihan dari frekuensi latihan per minggu sebelumnya dan latihan yang cukup serius dari atlet walaupun pada akhirnya hasil penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan terhadap latihan ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Standing Press dan Standing Incline Press terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putera Angkasa Swimming Club tahun 2020. Latihan Standing Press dan Standing Incline Press ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan renang namun kemungkinan karena kondisi fisik atlet yang sepertinya belum siap karena telah lama menghentikan latihan berenang yaitu selama 6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Rai., Laila H., & Halim T. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.

Agus Supriyanto. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.

Akhmad, I., (2013), *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*, Unimed Press, Medan.

Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta.

Arikunto, S., (2006), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, PT Rineka Cipta, Jakarta.

Badruzaman, (2007). *Modul Teori Renang I*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Dadeng Kurnia dan Muhammad Murni, (2008) *Renang*, Jakarta.

Emral, (2017), *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*, Kencana

FINA.(2009-2013). *Peraturan dan ketentuan Fasilitas Renang*. PRSI.

Harsono, (2001), *Latihan Kondisi Fisik*, FPOK: UPI, Bandung.

_____ (2001), *Kepelatihan Olahraga*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.

Karnadi. (2007). *Pengembangan Pendidikan dan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta : BP Cipta Jaya Karta

Sudjana, (2009). *Metode Stastika*. PT. Tarsito, Bandung

Soegiarto, Tjalik (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta



Sumarno, I.K., (2009), Renang, Universitas Terbuka, Jakarta.

Thomas D,G, (2007), Renang Tingkat Mahir, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.

(2006), Renang Tingkat Pemula, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

<http://www.belibisklub.com> diakses pada tanggal 20 Januari 2020

<https://www.whyiexercise.com/rotator-cuff-exercises.html> diakses pada tanggal 18 Januari 2020