



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club Prim Medan

Kristian Valentino Tarigan¹ & Dewi Endriani²

kristianvalen14@gmail.com¹, endriani@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club Prim Medan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dorongan pada renang gaya dada, sehingga untuk mencapai kemampuan dan kecepatan renang gaya dada 50 meter belum maksimal, latihan fisik untuk otot tungkai yang dilakukan juga hanya terdapat 1 variasi latihan sehingga memiliki hubungan terhadap kemampuan renang yang belum maksimal. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-test* dan *Post-test Design*. Penelitian ini dilakukan selama 18 pertemuan (6 minggu) dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang, lalu sampel diambil menggunakan metode *Purposive sampling* yang berjumlah 8 orang sampel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Analisis hipotesis dengan menggunakan data *pre-test* dan data *post-test* peningkatan renang gaya dada, dimana diperoleh hasil analisis t_{hitung} sebesar 12.78 selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{table} dengan $dk = n - 1$ ($8 - 1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 2.365 dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ ($12.78 > 2.365$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : *Side Jump Sprint*, *Scissor Jump*, Renang Gaya Dada

The Effect of Side Jump Sprint and Scissor Jump Training on Increasing Swimming Ability Prim Medan Club Athlete's Chest

Abstract: *This study aims to determine the effect of side jump sprint and scissor jump training on improving the breaststroke swimming ability of athletes at Club Prim Medan. The problem in this research is that there are still difficulties in carrying out push techniques in breaststroke swimming, so that to achieve the ability and speed of 50 meter breaststroke swimming is not optimal, the physical training for the leg muscles that is carried out also only has 1 variation of training so it has a relationship with swimming ability. which is not optimal. This research method is experimental research with data collection using tests and measurements. The research design used is One Group Pre-test and Post-test Design. This research was conducted over 18 meetings (6 weeks) with a training volume of 3 times a week. The population in this study was 16 peoples, then samples were taken using the purposive sampling method, totaling 8 samples. The data analysis technique in this research uses the t test. Hypothesis analysis using pre-test data and post-test data on breaststroke swimming improvement, where the t_{count} analysis results were obtained at 12.78, then this value was compared with the t_{table} value with $dk = n-1$ ($8-1 = 7$) at the significant level $\alpha = 0.05$ is 2.365, thus $t_{count} > t_{table}$ ($12.78 > 2.365$). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted.*

Keywords: *Side Jump Sprint, Scissor Jump, Swimming Breaststroke.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan kualitas manusia yang dimaksudkan untuk membentuk watak dan kepribadian (Rasyd, 2019). (Habibul Rasyd, Ahmad Atiq, 2019) Masyarakat sering berpartisipasi dalam olahraga, tidak hanya untuk alasan kesehatan tetapi juga untuk tujuan pendidikan dan bahkan kompetitif. Sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, olahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang, yang pada dasarnya dapat meningkatkan produktivitas kerja. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita Suleyman Yildiz (2012).

Salah satu olahraga yang sering dilakukan dimasyarakat adalah olahraga renang. Renang merupakan cabang olahraga yang memiliki manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan

kebugaran jasmani seseorang, karena berenang banyak menggerakkan otot lengan dan kaki yang termasuk dalam bagian otot besar. Seperti yang diungkapkan oleh Muhajir (2004) renang merupakan olahraga yang menyehatkan sebab hampir semua otot tubuh berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang meningkat.

Berenang adalah olahraga yang membutuhkan gerakan yang sangat rumit. Kemampuan untuk menyinkronkan gerakan pernapasan, ritme, dan gerakan tangan dan kaki diperlukan untuk berenang yang baik. Komponen fisik renang khususnya renang gaya dada sangat penting untuk menunjang prestasi. Untuk alasan ini, penting untuk fokus pada beberapa faktor fisik, terutama kekuatan otot kaki, yang sangat membantu dalam melakukan gerakan yang baik. Kegiatan individu yang berlangsung di air atau kolam yang memenuhi standar internasional panjang 50 meter dengan lebar 25 meter, dengan kedalaman rata-rata 3 meter termasuk berenang.

Club renang memainkan peran penting dalam memupuk bakat dan mengidentifikasi benih-benih yang berpotensi tumbuh menjadi atlet yang dapat bersaing di tingkat profesional. Dalam hal ini yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah cara meningkatkan kemampuan renang gaya dada. Untuk mendapatkan kemampuan yang maksimal saat berenang, seorang atlet harus menghindari kesalahan dalam melakukan gerakan khususnya pada saat melakukan dorongan kaki gaya dada.

Adapun latihan yang ditawarkan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada yaitu latihan *Side Jump Sprint* dan *Scissor Jump*. Marimo (2015) menyatakan *Side Jump Sprint* adalah salah satu model latihan yang menggunakan bangku rendah, atau objek yang serupa untuk diloncati dan kerucut digunakan sebagai garis *finish*. Pelatihan lainnya yang diberikan sebagai alternatif adalah pelatihan *plyometrics Scissor Jump*. Furqon dan Doewes (2002:43) menyatakan, *Scissor Jump* adalah pelatihan yang bekerja untuk otot punggung bagian bawah *Extensor* pinggul, *Hamstrings*, dan *Quadriceps*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di tempat penelitian, bahwasanya masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dorongan pada renang gaya dada, sehingga untuk mencapai kemampuan dan kecepatan renang gaya dada 50 meter belum maksimal, latihan fisik untuk otot tungkai yang dilakukan juga hanya terdapat 1 variasi latihan sehingga memiliki hubungan terhadap kemampuan renang yang belum maksimal.

Untuk memperkuat latar belakang masalah, peneliti juga melakukan observasi, wawancara, dan pengambilan data awal. Pada saat melakukan observasi, peneliti melakukan

wawancara dengan pelatih di *Club PRIM* Medan. Pelatih menyampaikan beberapa keluhan yang terjadi pada saat latihan di *Club* tersebut, yaitu atlet yang masih belum memaksimalkan dorongan/tendangan pada saat melakukan renang gaya dada. Peneliti juga melihat bahwa ketika atlet melakukan latihan fisik, latihan untuk memaksimalkan otot bagian bawah hanya dilakukan dengan berlari/jogging. Kurang maksimalnya dorongan yang dilakukan berkaitan erat dengan kurang maksimalnya kemampuan renang yang dilakukan para atlet, sehingga terdapat beberapa masalah yang didapat ketika melakukan wawancara dengan pelatih. Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Gada Atlet *Club PRIM* Medan”.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cindy Cintya D (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* dan *Side Hop* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Pada Siswa Putra Kelas XI MAN 3 Kota Kediri Tahun 2014/2015”. Berdasarkan temuan analisis data dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa: (1) t_{hitung} kelompok *side jump sprint* = 2,308 dengan nilai signifikansi 0,001 pada taraf signifikansi 0,05 dan t_{hitung} kelompok *side hop* = 2,308 dengan nilai signifikansi 0,003 pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh dari hasil analisis uji t. Pertanyaan penelitian “*side jump sprint* dan *side hop training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan” diterima karena nilai signifikansi hitung kedua latihan tersebut lebih kecil dari nilai signifikansinya (Sig 0,05). (2) Analisis uji Anava satu jalur menghasilkan nilai F_{hitung} = 1,864 dengan tingkat signifikansi 0,05 dan nilai signifikansi 0,000. Jelas terdapat perbedaan yang signifikan antara masing-masing kelompok karena nilai estimasi signifikansi lebih kecil dari nilai signifikansi (Sig 0,05). Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* dan *side hop* terhadap kelincahan ditolak, begitu pula sebaliknya hipotesis penelitian (H_a) yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* dengan *side hop* terhadap peningkatan kelincahan yang diterima. Kesimpulan ini dapat diambil dari uji lanjutan *Least Significant Difference* (LSD) yang menghasilkan nilai signifikansi hitung sebesar 0,000. (3) Berdasarkan hasil analisis uji-t diperoleh t_{hitung} kelompok *side jump sprint* sebesar 2,630, dengan taraf signifikansi 0,05 menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,012, dan t_{hitung} kelompok *side hop* sebesar 3,198, dengan tingkat signifikansi 0,05 menghasilkan nilai signifikansi 0,003. Hipotesis penelitian “*side jump sprint* dan *side hop training* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai” diterima karena estimasi nilai signifikansi kedua latihan tersebut lebih kecil dari nilai signifikansinya (Sig 0,05). (4) F_{hitung} = 1,117 dengan taraf signifikansi 0,05 dan nilai signifikansi

0,000 diperoleh dari hasil analisis uji Anava satu jalur. Jelas terdapat perbedaan yang signifikan antara masing-masing kelompok karena nilai estimasi signifikansi lebih kecil dari nilai signifikansi (Sig 0,05). Hipotesis penelitian (H_a) yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* dan *side hop* terhadap kecepatan diterima karena uji lanjutan *Least Significant Difference* (LSD) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,005.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh I Gede Sunarba, dkk (2018) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Side Jump Sprint* dan *Scissor Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai”. Analisis data menunjukkan peningkatan daya ledak otot tungkai sebesar 0,097 pada kelompok perlakuan *side jump sprint*, 0,136 pada kelompok perlakuan *scissor jump*, dan 0,116 pada kelompok kontrol. Hasil anava satu arah yang membandingkan daya ledak otot tungkai antara kelompok kerja dan kelompok kontrol menunjukkan $F(\text{hitung})$ 67,628 dan signifikansi 0,000, hal ini menunjukkan adanya perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* dan *scissor jump* terhadap daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil uji least significant difference (LSD), kelompok *side jump sprint* mendapatkan umpan balik negatif lebih banyak dibandingkan kelompok *scissor jump* pada tujuan daya ledak otot tungkai sekitar 44.733. Ditemukan bahwa (1) *side jump sprint* dan *scissor jump* meningkatkan daya ledak otot kaki. (2) Latihan *side jump sprint* dan *scissor jump* memiliki pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan daya ledak otot kaki. (3) Pelatihan sprint lompat samping meningkatkan daya ledak otot kaki lebih dari pelatihan lompat gantung. Berdasarkan Data dari dua penelitian diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

METODE

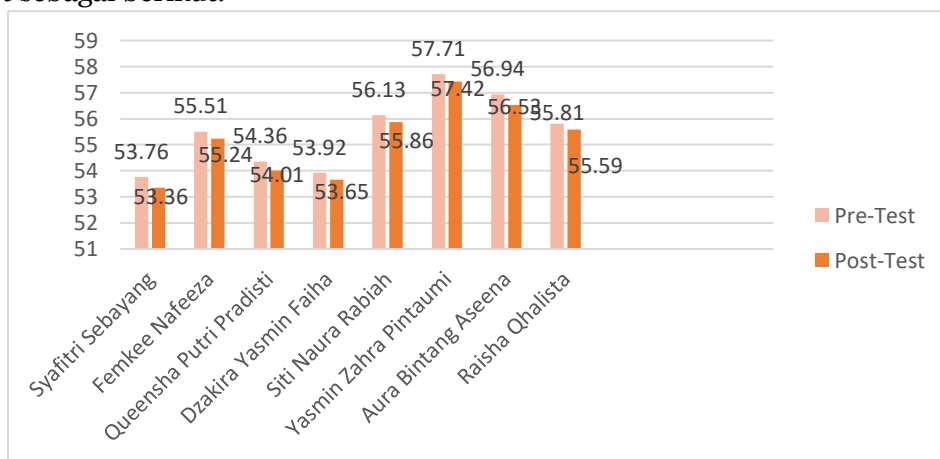
Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*. Desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-test* dan *Post-test Design*. Penelitian ini dilakukan selama 18 pertemuan (6 minggu) dengan *volume* latihan 3 kali dalam seminggu. Peneliti memilih menggunakan rancangan atau desain ini dikarenakan peneliti ingin mengetahui perubahan atau peningkatan kemampuan renang sebagai variabel terikat. Metode ini memiliki akibat perlakuan atau penggunaan latihan *Side Jump Sprint* dan *Scissor Jump* pada Atlet Renang Gaya Dada Club Renang PRIM Medan. Penelitian ini dilaksanakan di Kolam Renang Selayang, Jl. Dr. T. Mansyur no. 71 D, Medan, Sumatera Utara. Menurut Husaini Usman (2006: 181), suatu populasi terdiri dari semua nilai dari perhitungan dan pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, dari kualitas-kualitas khusus yang berkaitan dengan kumpulan benda yang utuh dan berbeda.

Mereka yang mengikuti penelitian adalah atlet renang gaya dada *Club PRIM* Medan berjumlah 16 orang, dan yang digunakan sebagai sampel adalah 8 atlet.

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian (Suharmi Arikunto, 2010). Pengumpulan data dilakukan dua kali, yaitu *Pre-test* dan *Post-test*, dengan menggunakan metode *Survey* dengan penyampaian tes dan pengukuran berupa tes renang gaya dada 50 meter sambil peneliti mengamati langsung kerja lapangan. Setelah seluruh data pengukuran terkumpul, maka langkah berikutnya adalah melakukan pengolahan data melalui *analisis statistic* untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu mengamati pengaruh latihan *side jump sprint* dan *scissor jump* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada atlet *club PRIM* medan. Data yang telah diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir dianalisis dengan menggunakan perhitungan uji-t (Sudjana, 2005: 242).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil test dan pengukuran pada penelitian ini dilakukan dilakukan selama 6 minggu yang dilakukan untuk mendapatkan kebenaran yang telah diajukan pada hipotesa. Dengan melakukan instrument penelitian serta melakukan tes pengukuran yang dilakukan di lapangan diperoleh data yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:



Gambar 1. Data *Pre-Test* dan *Post-Test* atlet renang putri gaya dada di *Club PRIM* Medan

Berdasarkan data *Pre-Test* dan *Post-Test* yang telah dilakukan kepada atlet renang putri gaya dada di *Club PRIM* Medan, dapat disimpulkan bahwa beberapa atlet mengalami peningkatan kecepatan renang gaya dada. Peningkatan tersebut dapat terjadi karena latihan (treatment) yang dilakukan yaitu *Side Jump Sprint* dan *Scissor Jump*. Penyebaran hasil

peningkatan kecepatan tersebut adalah Syafitri Sebayang sebanyak 0.4 detik, Femkee Nafeeza sebanyak 0.27 detik, Queensha Putri Pradisti sebanyak 0.35 detik, Dzakira Yasmin Faiha sebanyak 0.27 detik, Siti Naura Rabiah sebanyak 0.27 detik, Yasmin Zahra Pintaumi sebanyak 0.29 detik, Aura Bintang Aseena sebanyak 0.41 detik, dan Raisah Qhalista sebanyak 0.22 detik.

Tabel 1. Persentase Data *Pre-Test*

Norma Penilaian Kecepatan Renang Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 42,90 detik	Baik Sekali	0	0%
42,94 - 47,28 detik	Baik	0	0%
47,29 - 51,61 detik	Cukup	0	0%
51,66 - 55,95 detik	Kurang	5	63%
< 55,99 detik	Kurang Sekali	3	38%

Berdasarkan tabel di atas bahwa penyebaran persentase data *pre-test* dengan jumlah sampel 8 orang, terdapat 0% dengan katagori baik sekali, 0% dengan kategori baik, 0% dengan kategori cukup, 63% dengan kategori kurang dan 38 % dengan kategori kurang sekali.

Tabel 2. Persentase Data *Post-Test*

Norma Penilaian Kecepatan Renang Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 42,90 detik	Baik Sekali	0	0%
42,94 - 47,28 detik	Baik	0	0%
47,29 - 51,61 detik	Cukup	0	0%
51,66 - 55,95 detik	Kurang	6	75%
< 55,99 detik	Kurang Sekali	2	25%

Berdasarkan tabel di atas bahwa penyebaran persentase data *post-test* dengan jumlah sampel 8 orang, terdapat 0% dengan katagori baik sekali, 0% dengan kategori baik, 0% dengan kategori cukup, 75% dengan kategori kurang dan 25 % dengan kategori kurang sekali.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *lilifors*, dari data Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet *Club PRIM Medan* didapat $L_o = 0.1662$ dan $L_{table} 0.258$ dengan $n = 8$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet *Club PRIM Medan* didapat $L_o = 0,1724$ dan $L_{table} 0,258$ dengan $n = 8$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	Rata-Rata Dan Simpangan Baku	L_o	L_{table}	Alpha	Ket
Data <i>Pre-Test</i>	$\bar{X}_i = 55.52$	0.1662	0,258	0,05	Normal
	$S = 1.428$				
Data <i>Post-Test</i>	$\bar{X}_i = 55.21$	0.1724	0,258	0,05	Normal
	$S = 1.44$				

Uji homogenitas data *pre test* dan *post test* Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club PRIM Medan didapat $F_{hitung}=1.015$ bahwa $n_1=8$, $v_1=8-1=7$ sedangkan $n_2=8$, $v_2=8-1=7$ sehingga di dapat $F_{0.05}=3.44$ pada taraf nyata $\alpha=0.05$, maka $F_{hitung}<F_{table}$ ($1.015<3.44$). Jadi dapat disimpulkan penyebaran dari data *pre test* dan *post test* Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club PRIM Medan adalah Homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t diperoleh thitung sebesar 12.78 Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t table dengan $dk=n-1$ ($8-1=5$) pada taraf signifikan $\alpha=0.05$ adalah 2.365 dengan demikian $thitung > t_{table}$ ($12.78 > 2.365$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club PRIM Medan.

Dari perhitungan data untuk hipotesis Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club PRIM Medan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil data *Pre-Test* dan data *Post-Test* Kemampuan Renang Gaya Dada. Hal ini menggambarkan bahwa Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* memberikan pengaruh terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada dikarenakan latihan ini adalah latihan untuk meningkatkan *Power* ataupun dorongan saat melakukan Gerakan renang gaya dada. Latihan ini juga menggunakan prinsip penambahan beban dalam setiap latihannya

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Bempa (1986:37) Secara khusus, pelatihan adalah prosedur metodis atau pengulangan kerja jangka panjang yang semakin diintensifkan dan secara individual berfokus pada pengembangan fungsi fisiologis dan psikologis otot agar sesuai dengan tuntutan tugas.

Renang gaya dada merupakan renang yang hanya memerlukan pengeluaran energi yang sedikit dibandingkan dengan renang gaya lainnya. Renang gaya dada memiliki gerakan yang kompleks mulai dari kepala hingga tungkai. Dalam cabang olahraga renang, kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, kordinasi, daya tanah dan *power* menjadi hal yang sangat penting untuk peningkatan kemampuan renang. Tidak hanya itu, gerakan renang gaya dada sangat memerlukan dorongan pada tungkai saat di dalam air sehingga badan dapat maju ke depan saat melakukan renang gaya dada. Untuk itu ada beberapa Latihan yang digunakan untuk meningkatkan dorongan tungkai saat di dalam air pada renang gaya dada yaitu Latihan *Side*

Jump Sprint dan *Scissor Jump*.

Latihan *Side Jump Sprint* dan *Scissor Jump* adalah Latihan pliometrik yang gerakannya berguna pada untuk meningkatkan dorongan otot tungkai di dalam air saat melakukan renang gaya dada. Gerakan latihan *Side Jump Print*, dilakukan dengan cara melompat arah menyamping dengan halangan kun ataupun halangan lainnya yang tingginya 20 - 45 cm yang dimana lompatan dilakukan berulang-ulang ke kanan dan ke kiri diakhiri setelah itu lakukan gerakan sprint. Gerakan *Scissor*, Gerakan yang dilakukan dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang lalu melompat ke atas, saat berada di udara kaki di ganti menjadi kebalikan kaki sebelumnya lalu mendarat dengan posisi kaki yang diganti saat di udara tadi.

Dari kedua latihan ini tidak bisa di lakukan sekali tetapi dapat dilakukan berulang-ulang dan harus disusun secara sistematis pada Atlet Club PRIM Medan. Para atlet juga harus mengikuti intruksi dari pelatih dan melaksanakan program yang diberikan dengan sungguh-sungguh agar tercapainya hasil renang yang maksimal. Pada Latihan *Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* para Atlet Club PRIM Medan membutuhkan waktu 6 minggu untuk dilatih agar dapat memaksimalkan fisiologi otot atlet tersebut dan memaksimalkan kemampuan fisik *power* otot tungkai yang tujuannya untuk dorongan pada tungkai saat melakukan renang gaya dada.

Kegagalan hasil analisis Latihan *Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club PRIM Medan di karenakan kurangnya *Power* otot tungkai saat melakukan dorongan di dalam air pada renang gaya dada sehingga posisi tubuh di dalam tidak maju jauh ke depan dan hasil kemampuan renangnya tidak maksimal dan tidak hanya itu, keseriusan atlet dalam melaksanakan program Latihan yang diberikan pelatih juga dapat mengacu pada kegagalan hipotesis ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club PRIM Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Bompa, T. O. (1986). *Theory and Methology of Training The Key to Athletic Performance (2nd ed.)*. USA: Kendali/ Hunt Publishing.

- Furqon H, M, Muchsin Doewes. 2002. Pliometrik : Untuk Meningkatkan Power. Program Pasca Sarjana : Surakarta
- Husaini Usman, 2006 : 181, Populasi
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1. Jakarta: Erlangga.
- Rasyd, H., Atiq, A., & Hidasari, F. P. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas. Kabupaten Sambas : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), 8(10).
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Suleyman, Yildiz. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services, 36(2), 689–696.