

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN BERENANG 25 METER GAYA DADA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kreasi



Dibuat Oleh :
ABIMANYU ABABIL AGWI
NPM : 2112530098

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi Oleh:

ABIMANYU ABABIL AGWI

NPM: 2115030098

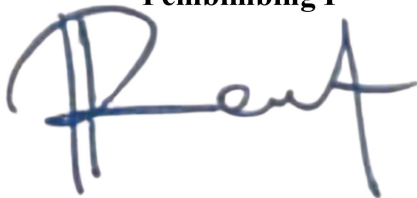
Judul:

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN BERENANG 25 METER GAYA DADA**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

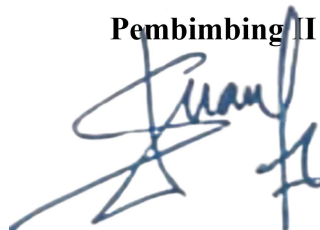
Tanggal: 20 Januari 2026

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M. Pd.
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Septyaning Lusianti, M. Pd.
NIDN. 0722098601

Skripsi Oleh:

ABIMANYU ABABIL AGWI

NPM: 2115030098

Judul:

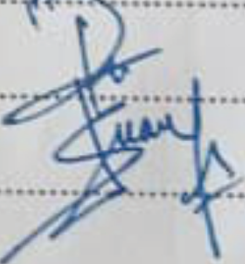
**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN BERENANG 25 METER GAYA DADA**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 20 Januari 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M. Pd.
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M. Pd.
3. Penguji II : Septyaning Lusianti, M. Pd.


.....

.....
.....



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.
NIDN. 0703098802

Motto:

“If you want to be the best, you have to do things that other people aren’t willing to do.” (Jika ingin menjadi yang terbaik, kamu harus melakukan hal-hal yang tidak mau dilakukan orang lain.)

(Michael Phelps, 2016)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Abimanyu Ababil Agwi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Kediri, 27 Januari 2003
NPM : 2112530098
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang menyatakan

Abimanyu Ababil Agwi
NPM. 2112530098

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Leg Press* Terhadap Peningkatan Kekuatan Berenang 25 Meter Gaya Dada” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Septyaning Lusianti, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Septyaning Lusianti, M.Pd., selaku pemilik Club Renang Arwana Kota Kediri yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
7. Orang tua tercinta Bapak Agus Siswanto dan Ibu Wiwik Sriwinarti yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.

8. Orang terkasih Alysha Alaikha Sabrina yang telah menemani prosesku dan menjadi penyemangatku dalam menjalani seluruh proses yang aku lalui
9. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2021, khususnya kelas D program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
10. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 19 Januari 2026
Penulis

Abimanyu Ababil Agwi
NPM. 2112530098

ABSTRAK

Abimanyu Ababil Agwi, Pengaruh Latihan *Leg Press* Terhadap Peningkatan Kekuatan Berenang 25 Meter Gaya Dada, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: latihan *leg press*, kekuatan berenang, gaya dada.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu leg press terhadap peningkatan kekuatan berenang 25 meter gaya dada pada atlet Club Renang Tirta Kencana Kecamatan Ngronggot. Kekuatan berenang, khususnya pada nomor sprint jarak pendek, sangat dipengaruhi oleh kemampuan daya dorong otot tungkai. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan kekuatan yang terstruktur dan spesifik untuk mendukung peningkatan performa renang gaya dada.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berupa *two group pretest–posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 6 atlet renang gaya dada yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu Kelompok A (eksperimen) yang diberikan latihan menggunakan alat bantu leg press dan Kelompok B (kontrol) yang menjalani latihan renang tanpa alat bantu *leg press*. Perlakuan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes renang gaya dada jarak 25 meter dengan pengukuran waktu tempuh menggunakan stopwatch. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan Paired Sample *T-Test* dan Independent Sample *T-Test* dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan alat bantu leg press memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan berenang 25 meter gaya dada pada atlet. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji paired sample *T-Test* pada Kelompok A yang memperoleh nilai *t*-hitung sebesar 6,56 lebih besar dari *t*-tabel sebesar 4,303, serta nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,022 < 0,05$. Selain itu, peningkatan performa pada Kelompok A lebih besar dibandingkan Kelompok B yang tidak menggunakan alat bantu *leg press*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan leg press efektif digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kekuatan berenang gaya dada jarak 25 meter.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teori.....	6
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional.....	34
C. Instrumen Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Prosedur Penelitian.....	38
F. Tempat dan Waktu Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

–	Tabel 3. 1 Program Latihan Kelompok A.....	41
–	Tabel 3. 2 Program Latihan Swim	41
–	Tabel 3. 3 Rincian Pelaksanaan Penelitian	43
–	Tabel 4. 1 Hasil Pre-test dan Pos <i>T-Test</i> Kelompok A (Eksperimen)	48
–	Tabel 4. 2 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok B (Kontrol)	48
–	Tabel 4. 3 Tendensi Data Kekuatan Berenang (Kelompok A)	48
–	Tabel 4. 4 Tendensi Data Kekuatan Berenang (Kelompok B)	48
–	Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kekuatan Berenang (Kelompok A).....	50
–	Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kekuatan Berenang (Kelompok B)	50
–	Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Kekuatan Berenang (Kelompok A)	53
–	Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Kekuatan Berenang (Kelompok B)	53
–	Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas Kekuatan Berenang	55
–	Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis Kekuatan Berenang	56

DAFTAR GAMBAR

– Gambar 2. 1 Gaya Dada.....	11
– Gambar 2. 2 Gaya Punggung	12
– Gambar 2. 3 Gaya Kupu-Kupu	13
– Gambar 2. 4 Gaya Bebas	14
– Gambar 2. 5 Otot Paha.....	23
– Gambar 2. 6 Otot Betis	24
– Gambar 2. 7 Ilustrasi kekuatan Otot pada kaki.....	25
– Gambar 2. 8 Ilustrasi Kekuatan Gaya Dorong.....	26
– Gambar 2. 9 Kerangka Konsep Penelitian	31
– Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Frekuensi Kelompok A	52
– Gambar 4. 2 Grafik Distribusi Frekuensi Kelompok B	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Absensi.....	65
Lampiran 2 Lampiran SOP GYM.....	66
Lampiran 3 Lampiran Prosedur Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter	67
Lampiran 4 Foto Penelitian.....	68
Lampiran 5 Lampiran Tabel Latihan <i>Leg Press</i>	73
Lampiran 6 Teori Hitung Bempa dan Haff.....	82
Lampiran 7 Data Penelitian.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berenang merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh di dalam air, menggunakan lengan dan kaki sebagai alat penggerak, tanpa bantuan alat tambahan. Olahraga ini dilakukan untuk berbagai tujuan, baik untuk rekreasi, kebugaran, maupun kompetisi. Renang, terutama dalam konteks perlombaan, memerlukan keterampilan teknis yang tinggi dan kondisi fisik yang prima. Pada tingkat internasional, seperti dalam Olimpiade, gaya-gaya renang yang dipertandingkan antara lain gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada. Di antara berbagai nomor yang dipertandingkan, kekuatan merupakan salah satu indikator utama keberhasilan, terutama pada perlombaan jarak pendek seperti 25 meter (Meiliana, 2017).

Kekuatan berenang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah efisiensi teknik dalam setiap gaya yang digunakan. Salah satu gaya yang memiliki tingkat kesulitan teknis lebih tinggi adalah gaya dada. Gaya ini memiliki struktur gerakan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gaya lainnya, baik dalam hal koordinasi gerakan lengan, tendangan kaki, maupun pernapasan. Gaya dada menuntut perenang untuk mengelola hambatan dari air secara optimal, dengan mengurangi gesekan dan meningkatkan dorongan maju melalui teknik yang tepat (Hendromartono, 1992). Seiring dengan itu,

pemahaman tentang prinsip mekanika gerakan dalam renang juga sangat penting. Beberapa prinsip mekanika yang harus diperhatikan dalam berenang adalah prinsip tahanan, dorongan, serta hukum aksi-reaksi yang mengatur gerakan tubuh dalam air. Ketiga prinsip ini mempengaruhi kekuatan perenang, terutama dalam mengatasi hambatan air dan mengoptimalkan tenaga dorongan (Sugiyanto, 2007).

Teknik dalam berenang sangat berperan dalam menentukan kekuatan, faktor fisik juga tidak kalah penting. Latihan kekuatan fisik, khususnya yang melibatkan otot kaki dan tubuh bagian bawah, dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kekuatan renang. Latihan *leg press*, yang fokus pada penguatan otot-otot kaki, merupakan salah satu metode yang dipandang efektif dalam meningkatkan performa perenang, khususnya pada gaya dada yang sangat bergantung pada kekuatan tendangan kaki untuk menghasilkan dorongan maju. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyanto (2007), peningkatan kekuatan kaki dapat mengurangi hambatan air dan meningkatkan efisiensi gerakan dorongan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kekuatan.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan kekuatan kaki, melalui berbagai jenis latihan fisik, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kinerja perenang, terutama dalam meningkatkan kekuatan di nomor-nomor pendek. Namun, meskipun manfaat latihan fisik ini telah terbukti, implementasinya di tingkat daerah masih terbatas. Di Kabupaten Nganjuk, khususnya di Kecamatan Ngronggot, atlet renang menghadapi tantangan dalam meningkatkan kemampuan teknik dan fisik, terutama pada

nomor gaya dada yang memiliki tingkat kesulitan teknis tinggi. Minimnya pelatihan fisik yang terstruktur, seperti latihan *leg press*, menjadi salah satu faktor yang menghambat perkembangan atlet renang lokal, baik dalam hal teknik maupun kekuatan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kekuatan berenang pada jarak 25 meter gaya dada. Dengan melakukan intervensi latihan fisik yang terfokus pada penguatan kaki, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa atlet, khususnya dalam meningkatkan kekuatan pada nomor gaya dada. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat mengenai pentingnya latihan fisik yang terfokus pada bagian tubuh bawah, serta memberikan rekomendasi bagi pelatih dan pengelola klub renang di Kecamatan Ngronggot untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif dan efisien dalam rangka meningkatkan prestasi atlet renang di daerah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kekuatan berenang 25 meter gaya dada?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kekuatan berenang 25 meter gaya dada?

3. Apakah terdapat perbandingan antara latihan *leg press* terhadap kekuatan berenang 25 meter gaya dada?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kemampuan berenang pada nomor 25 meter gaya dada.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pemahaman mengenai pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kekuatan berenang pada nomor 25 meter gaya dada, khususnya bagi pelatih dan calon pelatih renang sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun serta melaksanakan program latihan secara tepat dan terencana.
2. Manfaat Praktisi:
 - a. Memberikan informasi empiris mengenai manfaat latihan *leg press* dalam meningkatkan kekuatan berenang pada nomor 25 meter gaya dada.
 - b. Menjadi bahan masukan bagi pelatih renang terkait penerapan model dan metode latihan fisik, khususnya latihan *leg press*, dalam program latihan.

- c. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan pembanding bagi pelatih dalam menentukan materi latihan fisik yang tepat melalui penerapan model latihan *leg press*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akuatik Indonesia. (2023). *Hasil Musyawarah Nasional Akuatik Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Akuatik Indonesia.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armen. (2020). *Teknik Dasar dan Variasi Gaya Renang*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Devi, C. (2006). *Dasar-dasar Kondisi Fisik Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Esih, & Pramono. (2021). *Manfaat Olahraga Renang bagi Remaja*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hendromartono. (1992). *Teknik Dasar Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hendromartono. (1992). *Teknik Dasar Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Irawan. (2017). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Irawan. (2017). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Meiliana. (2017). *Analisis Performa Renang Nomor Sprint*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Palar. (2016). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Prawira, A. (2021). *Pengantar Olahraga Renang*. Yogyakarta: Deepublish.
- Prawira. (2021). *Pengantar Olahraga Renang*. Yogyakarta: Deepublish.
- Priyanto. (2018). *Teknik dan Metode Latihan Renang*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ratamess, N. A. (2012). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Sugiyanto. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyanto. (2010). *Dasar-dasar Teknik Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Supriyanto. (2005). *Latihan dan Pembinaan Prestasi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

World Aquatics. (2022). *FINA officially becomes World Aquatics*. Lausanne: World Aquatics.