

ABSTRAK

Busran, Nim 832 410 061 Judul Skripsi “**Pengaruh latihan *Sit-up* Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester IV Kelas C**” Tahun 2014. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi ini di bawah bimbingan Drs. Ruskin M.Pd, dan Mirdayani Pauweni S.Pd M.Pd. Adapun yang menjadi suatu masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *sit-up* terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV kelas C? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah benar terdapat pengaruh pada latihan *sit-up* terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV kelas C, dan seberapa besar pengaruhnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, populasi dalam penelitian ini berjumlah 107 orang, yang di jadikan sampel adalah 20 orang. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *sit-up* terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV kelas c. Digunakan tehnik statistik uji t hasil pengujian hasil *Pre-test* dan *Post-test* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 14,42. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,729. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat di simpulkan bahwa latihan *sit-up* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan renang gaya dada dengan jarak tempuh 50meter. Sehingga hipotesis yang berbunyi “terhadap pengaruh latihan *sit-up* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV kelas C”.

Kata kunci : *Sit-up*, Kemampuan Renang Gaya Dada.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Skripsi yang berjudul : Pengaruh Latihan *Sit-up* Terhadap Kemampuan
Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan**

Kepelatihan Olahraga Semester IV Kelas C

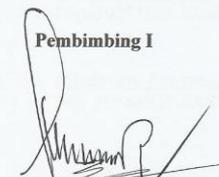
Oleh

Busran

NIM. 832 410 061

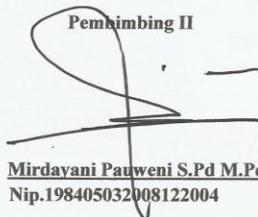
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Drs. Ruskin M.Pd
Nip.195712311986031026

Pembimbing II



Mirdayani Pauweni S.Pd M.Pd
Nip.198405032008122004

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP . 19570902 198203 2 001