

## ABSTRAK

**M.ROMI KHAIRUL IKSAN. 2017. “Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Hasil Belajar Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP”**

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal khususnya pada olahraga renang ada beberapa faktor penentu yaitu : eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi program latihan, sarana dan prasarana dan lain-lainnya, selanjutnya faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi, teknik taktik dan mental. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di lapangan terlihat bahwa hasil belajar renang 100 meter gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang mengikuti mata kuliah renang dasar dengan seksi 201620870154 tidak sesuai dengan harapan yang di inginkan. Berdasarkan hal tersebut, maka mahasiswa membutuhkan kondisi daya tahan kekuatan otot lengan dan tungkai yang prima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dayatahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap hasil belajar renang 100 meter gaya dada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *the one group pre test – post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada Selasa 4 April 2017 stadion kolam renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang dasar berjumlah 25 orang (21 orang putera dan 4 orang puteri). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum latihan dayatahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai didapatkan nilai rata-rata hasil belajar renang 100 meter gaya dada mahasiswa adalah 186.77 detik. Setelah dilakukan latihan dayatahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai ditemukan adanya peningkatan nilai rata-rata hasil belajar renang 100 meter gaya dada mahasiswa yaitu sebesar 169.63 detik. Latihan dayatahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya dada 100 meter pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, ( $P = 0.000 < \alpha = 0.05$ ), atau  $t_{hitung} = 4.421 > t_{tabel} = 1.725$ .