TINJAUAN EXPLOSIVE POWER LENGAN DAN KAKI ATLET RENANG GAYA DADA *CLUB* BUNGA WANGI KEC. SIJUNJUNG KAB. SIJUNJUNG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendididkan

FAUZAN IKHSAN KAMIL
NIM. 18086383

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN EKSPLOSIF POWER LENGAN DAN KAKI ATLET RENANG GAYA DADA *CLUB* BUNGA WANGI KEC. SIJUNJUNG KAB. SIJUNJUNG

Nama	: Fauzan Ikhsan Kamil
Nim	: 18086383
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	:	**TINJAUAN EKSPLOSIF POWER LENGAN DAN KAKI ATLET RENANG GAYA DADA *CLUB* BUNGA WANGI KEC. SIJUNJUNG KAB. SIJUNJUNG**
Nama	:	Fauzan Ikhsan Kamil
Nim	:	18086383
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	1. _____
2. Anggota	: Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO	2. _____
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "Tinjauan Explosive Power Lengan dan Kaki Atlet Renang Gaya Dada Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022
Saya yang menyatakan,

Fauzan Ikhsan Kamil
NIM : 18086383

ABSTRAK

Fauzan Ikhsan Kamil (2022) : Tinjauan Explosive Power Lengan Dan Kaki Renang Gaya Dada *Club* Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan eksplosif power lengan dan kaki atlet renang gaya dada Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab Sijunjung

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini atlet renang Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab Sijunjung 18 orang atlet putra. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *sensus*, yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel sebanyak 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik dan power atlet ranang meliputi kekuatan otot lengan dengan menggunakan metode *pull up*, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data dari penelitian atlet renang Club Bunga Wangi Kec.Sijunjung Kab. Sijunjung menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes kekuatan otot lengan putra (53,50) masuk dalam kategori sedang.2) Hasil tes daya ledak otot tungkai putra (51,22) masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci : Explosive Power Lengan Dan Kaki

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadirat allah swt yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti amiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul, "Tinjauan Eksplosif Power Lengan Dan Kaki Atlet Renang Gaya Dada *Club* Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung".

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapakan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Masrial B dan Sri Yenti orang tua kandung penulis yang berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesaiakannya skripsi dan perkuliahan ini.

2. Prof. Ganefri , Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sepriadi S.Si, M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Dra. Rosmawati, M. Pd pembimbing penulis, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Dr. Syarastani, M.Kes. AIFO penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Drs. Edwarsyah, M.Kes penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
10. Kepada pelatih dan atlet renang Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab.Sijunjung, peneliti ucapkan terima kasih karena banyak membantu dan memberikan saran kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian ini.

11. Rance Julika, Legianto, Askal M.Jamil, Ihwan Sarwedi, Aldo Pratama, Marbun Willy selaku sahabat yang telah banyak membantu penulis selama menjalankan skripsi peneliti
12. Rekan-rekan mahasiswa baik di Jurusan Pendidikan Olahraga maupun di jurusan lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak ibuk,ayah ibu, dan teman teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi allah SWT. aamiin yaa robbal alamin.

Padang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR GRAFIK ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Idenfikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Perumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA **7**
A. Kajian Teori 7
1. Hakikat Renang 7
2. Renang Gaya Dada 11
3. Kondisi Fisik 12
a. kondisi fisik umum 14
b. kondisi fisik khusus 15
4.Komponen Komponen Kondisi Fisik 16
a.kekuatan otot lengan 16
b.daya ledak otot tungkai 18
B. Kerangka Konseptual 21
C. Pertanyaan Penelitian 22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **23**
A. Jenis Penelitian 23

B. Tempat dan Waktu Penelitian 23
C. Populasi dan Sampel Penelitian 23
1. Populasi 23
2. Sampel 25
D. Defenisi Operasional 27
1. Kekuatan Otot Lengan 27
2. Daya Ledak Otot Tungkai 27
E. Jenis dan Sumber Data 28
1. Jenis Data 28
2. Sumber Data 28
F. Teknik Pengumpulan Data 28
1. kekuatan otot lengan 29
2. daya ledak otot tungkai 31
G. Teknik Analisa Data 32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 33
A. Deskripsi Data 33
B. Pembahasan 39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 42
A. Kesimpulan 42
B. Saran 42
DAFTAR PUSTAKA 44
LAMPIRAN 46

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Tabel populasi Penelitian 24

2. Tabel Sampel Penelitian 26

3. Norma Standar Deviasi Kekuatan Otot Lengan..... 30

4 Norma Standar Deviasi Daya Ledak Otot Tungkai 32

5. Distribusi frekkuensi data kekuatan otot lengan atlet renang putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab Sijunjung..... 34

6. Distribusi frekkuensi data daya ledak otot tungkai atlet renang putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab Sijunjung 36

7. Tingkat kemampuan explosive power lengan dan kaki atlet putra Club Bunga Wangi……38

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual 21

2 Surat izin penelitian dari FIK UNP……...52

3. Alat Tulis..... 53

4. Penyerahan surat penelitian kepada pelatih Club Bunga Wangi 53

5. Memberikan informasi tentang apa yang akan di tes..... 54

6. Tes daya ledak otot tungkai (standing broad jump) atlet putri..... 54

7.Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra 58

DAFTAR GRAFIK

Grafik **Halaman**

1. Histogram data kekuatan otot lengan atlet renang putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung……...35

2. Histogram data daya ledak otot tungkai atlet renang putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung 37

3. Histogram tingkat kemampuan explosive power lengan dan kaki renang gaya dada atlet putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung…….39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data mentah Hasil tes kekuatan otot lengan atlet putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab.Sijunjung……..46
2. Data mentah Hasil tes daya ledak otot tungkai atlet putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung ……...48
3. Data mentah Hasil rekapitulasi tes kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai atlet putra Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung …….50
4. Lampiran Surat Penelitian FIK UNP……...52

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencaai titik optima jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakuka secara terus-menerus sepanjang tahun, jenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajar keterampilan baru yang relative sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan latihan-latihanyang relative berat. Disamping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dn menurunkan resiko cedera.

Demikian pula atlet, untuk berprestasi tinggi membutuhkan kondisi fisik prima sesui kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Tana didukung oleh kondisi fisik prim pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Dari pengalaman para atlet yang berprestasi, menunjukkan fisik sampai pada tingkat. “excellent”.

Renang merupakan aktifitas seluruh tubuh yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan bagian-bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju. Gerakan-gerakan tersebut di atur dan di tetapkan sebagai aturan baku sehingga menjadi suatu aktifitas olahraga air yang

terus berkembang. Akibat kemajuan dari ilmu pengetahuan dan teknologi, gerakan-gerakan renang itu berkembang menjadi empat macam gaya renang yang diperlombakan pada saat ini yaitu : 1. renang gaya bebas, 2. renang gaya dada, 3. renang gaya punggung, 4. renang gaya kupu-kupu.

Gaya dada atau lebih popular dengan sebutan gaya katak merupakan gerakan berenang dengan posisi dad terhadap ke permukaan air, dan batang tubuh selalu dalam kondisitetap. Gerakan kedua belah kaki menendang ke luar sementara itu kedua belah tangan lurus ke depan.

Dalam renang gaya dada terdapat dua unsur kondisi fisik yaitu kekuata lengan dan daya ledak otot tungkai yang lebih dominan dibandingkan unsur kondisi fisik yang lain.

Pada saat ini perkembangan olahraga renang cukup mengalami kemajuan yang baik dengan adanya oeganisasi, club, kelompok renang yang dibina atau dilatih dan tibantu oleh pengurus daerah tiangkat povinsi. Persatuan renang seluruh Indonesia (PRSI) fungsinya untuk menangani atau melaksanakan kegiatan di masing-masing daerah dan kewajiban untuk mengkoordinir serta membina club-club atau organisasi yang ada diwilayah. Agar perkembnga dengan baik searta melahirkan atlet-atlet berprestasi di masing-masing wilayah.

Para pelatih renang telah melakukan berbagai upaya dan kegiatan untuk mencapai kemampuan yang optimal. Hal ini terbukti dari penelitian para ahli olahraga khususnya renang antara lain penelitian mengenai kondisi fisik, teknik, mental, status gizi dan sarana prasarana. Dalam olahraga renang teknik yang harus di kuasai adalah posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan lengan,

pernafasan dan paling penting koordinasi gerakan tubuh saat berenang. Kalau semua teknik tersebut sudah benar maka seorang perenang atau atlet yang melakukannya akan dapat gerakan yang sebaik mungkin atau bisa mengeluarkan kemampuan yang semaksimal dalam berenang

Selain teknik yang bagus seorang perenang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk prestasinya. Sesungguhnya aktifitas sering merupakan hasil dari dua yaitu atau lebih unsur kondisi fisik atau kombinasi dari berbagai unsur kondisi fisik jika kita lihat atlet luar negeri memiliki kondisi fisik yang bagus dan postur tubuh yang tinggi dan itu salah satu yang mempengaruhi atlet luar negeri itu berprestasi.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di Kabupaten Sijunjung pembinaan olahraga renang cukup giat dilakukan. Pembinaan tersebut antara lain di sekolah-sekolah maupun di tempat (Club) renang yang ada di Kabupaten Sijunjung. Namun dalam segi prestasi atlet renang Kabupaten Sijunjung belum dapat menunjukkan atau dalam kata lain masih jauh untuk meraih prestasi uang utamanya untuk atlet renang Kabupaten Sijunjung. Seperti yang bisa kita lihat pada pergelaran pekan olahraga provinsi yang di sebut PORPROV dan diselenggarakan di Kabupaten Dharmasraya tahun 2014 Kabupaten Sijunjung tidak mengirimkan atlet renang dari berbagai club yang ada di Kabupaten Sijunjung. Serta PORPROV 2016 ikut seta dalam berkompetisi di ajang olahraga renang yang mengirimkan atlet renang yang berjumlah 10 orang namun dalam pergelaran pekan olahraga provinsi tersebut Sijunjung belum bisa membawa mendali satupun pulang ke Kabupaten Sijunjung. Dan pada tahun 2018 Sijunjung

ikut serta lagi dalam kompetisi pekan olahraga provinsi (PORPROV) yang diadakan di Padang Pariaman, Sijunjung mengirimkan atlet renang yang berjumlah 8 orang, hanya satu orang yang berhasil membawa 2 mendali yaitu Rati, perak dan perunggu itu pun yang didapat pada nomor punggung 100 meter putri dan gaya dada 100 meter jadi dalam artian atlet Club Kabupaten Sijunjung masih jauh dari kata keberhasilan.

Berdasarkan observasi peneliti yang lakukan di Kabupaten Sijunjung bahwa atlet renang bermasalah pada kondisi fisik yaitu, daya ledak otot tungkai merupakan kekuatan sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam waktu yang relatif lama agar bisa menyelesaikan perlombaan dengan lama. Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai berfungsi untuk melakukan gerakan kaki dalam air untuk mengapung dan menolak kaki dengan cara berulang-ulang. Sehingga berpengaruh terhadap prestasi atlet tersebut.

Dari uraian di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan sebuah penelitian dengan judul Tinjauan kondisi fisik atlet renang Club Bungawangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung guna untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi fisik atlet tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai

3. Kecepatan
4. Teknik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di temukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih menfokuskan penelitian maka masalah penelitian ini di batasi sebagai berikut.

1. Kekuatan otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana kekuatan otot lengan atlet renang Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung.
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet renang Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang :

1. Kekuatan otot lengan atlet renang Club Bunga Wangi Kec Sijunjung Kab. Sijunjung
2. Daya ledak otot tungkai atlet renang Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang telah di kemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih olahraga sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam membuat program yang cocok dengan tingkat dari masing-masing kondisi fisik yang dimiliki atlet renang Club Bunga Wangi Kec. Sijunjung Kab. Sijunjung.
3. Atlet untuk bahan wawasan dalam masukan mengembangkan ataupun pengetahuan mengenai kondisi fisik yang diperlukan dalam renang
4. Sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang bagi mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain yang berkeinginan.