

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA DADA MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD FAJRI
NIM. 18087189**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

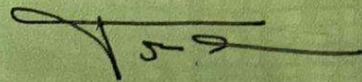
**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

Judul : **Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP**
Nama : Muhammad Fajri
NIM/BP : 18087189 / 2018
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

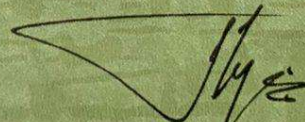
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Keperawatan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Argantoso, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Fajri

NIM/BP : 18087189 / 2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang
100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP**

Padang, Oktober 2022

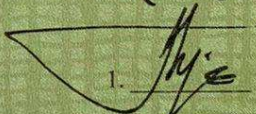


Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Argantos, M. Pd

2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M. Pd

3. Anggota : Yogi Setiawan, M. Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Saya yang menyatakan



Muhammad Fajri
NIM. 18087189

ABSTRAK

Muhammad Fajri. 2022. “.Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang rendahnya kecepatan berenang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Subjek populasi ini adalah mahasiswa FIK UNP, yang terdiri dari 10 orang putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel terjangkau, terdiri atas mahasiswa FIK UNP. penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrument berupa tes mengukur kecepatan renang 100 meter gaya dada. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilaksanakan diperoleh nilai $t_{hitung} 4,2 > t_{tabel} 1,83$ ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian latihan daya tahan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

s

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya lah penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang ini. Adapun judul yang penulis angkat dalam skripsi ini yaitu **“Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP”**.

Selama menyusun Skripsi ini penulis banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan, baik secara moril dan materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan Terima Kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua (Ibu Gusniar dan Ayah Armen) yang selalu mendoakandan memberikan dukungan baik secara moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memberikan masukan dan juga arahan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Kepeleatihan yangtelah memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis.
4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Kepeleatihan yang telah memberikan masukan dan juga arahan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan Saran dan Masukan untuk pembuatan Skripsi ini.
6. Bapak Yogi Setiawan, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan

Saran dan Masukan untuk pembuatan Skripsi ini.

7. Sahabat-sahabat yang selalu menyemangati penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang memberikan bantuan dan masukannya selama menyusun Skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2022

Muhammad Fajri
NIM. 18087189

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	6
2. Hakikat Latihan	17
3. Kecepatan Renang Gaya Dada 100 Meter	21
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	30

D. Hipotesis penelitian.....	31
------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	32
B. Defenisi Operasional.....	32
C. Populasi dan Sampel penelitian.....	33
D. Waktu dan Tempat.....	33
E. Jenis dan Sumber Data Penelitian.....	33
F. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisa Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data.....	38
B. Persyaratan analisis data.....	41
C. Uji hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46

DAFTAR RUJUKAN	47
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Sekala Lima.....	35
2. Distribusi Frekuensi Data Awal <i>Pre</i> Test	39
3. Distribusi Frekuensi Data Akhir <i>Pos</i> Test	41
4. Uji Normalitas Data	42
5. Uji Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Bench Dip</i>	14
2. Push-Up Tangan Tinggi Dari Kaki	15
3. Push-Up Tangan Dan Kaki Sejajar	15
4. Push-Up Kaki Tinggi Dari Tangan	15
5. Gerobak Dorong.....	16
6. Posisi Badan	24
7. Gerakan Kaki	25
8. Gerakan Kaki	25
9. Gerakan Kaki	25
10. Gerakan Kaki	26
11. Gerakan Kaki	26
12. Gerakan Kaki	26
13. Gerakan Tangan	27
14. Gerakan Tangan	27
15. Gerakan Tangan	27
16. Gerakan Tangan	28
17. Renang Gaya Dada.....	29
18. Kerangka Konseptual	30
19. Histogram Batang <i>Pte Test</i>	39
20. Histogram Batang <i>Pos Test</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	51
2. Tabel Data Awal <i>Pre Test</i>	69
3. Tabel Data Akhir <i>Pos Test</i>	69
4. Uji Normalitas Data Awal.....	70
5. Uji Normalitas Data Akhir.....	70
6. Uji Hipotesis.....	71
7. Tabel Nilai Liliefors.....	72
8. Kurfa Normalits.....	73
9. Tabek Distribusi <i>t</i>	75
10. Dokumentasi penelitian.....	76
11. Surat Izin Penelitian.....	83
12. Surat Validasi Alat.....	84

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI No 11 tahun 2022 tentang keolahragaan pada BAB II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

- 1). Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia;
- 2). Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin;
- 3). Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa;
- 4). Memperkukuh ketahanan nasional;
- 5). Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa;
- 6). Menjaga perdamaian dunia;

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dan melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Dan untuk mencapai suatu prestasi tidak mudah untuk meraihnya perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan atlet tersebut. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 pasal 27 ayat 4 bahwa :

“pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat yang bersifat

tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada dalam masyarakat”.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila dilakukan pembinaan dan pengembangan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam peraturan olahraga prestasi di Indonesia adalah renang. Untuk mencapai prestasi 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. Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam satuan cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan renang. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dan Erianti (2004:94), antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*agility*), reaksi (*reaction*)”.

Dari penjelasan diatas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam renang. Maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, didalam renang terdapat gaya yang sering diperlombakan seperti renang gaya

bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu, dan renang gaya punggung. Dari semua gaya tersebut yang peneliti bahas adalah renang gaya dada, kondisi fisik yang dominan pada renang gaya dada ini yaitu daya tahan kekuatan otot lengan. Pada saat ini daerah Sumatra Barat telah banyak peminat olahraga renang dan telah merambat ke daerah-daerah, salah satunya di kota padang telah berupaya meakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan disekolah, perguruan tinggi, maupun diperkumpulan (club) renang.

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkat. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP. Pentingnya kondisi fisik pada mahasiswa berperan pada saat latihan terutama pertandingan, khususnya pada kondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan. Kondisi fisik tersebut juga membutuhkan daya tahan dalam olahraga renang pertandingan. Pertandingan pada olahraga renang terdiri dari 50 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Dengan demikian daya tahan mahasiswa dituntut selama pertandingan berlansung dari awal sampai pada babak akhir.

Dari komponen dasar kondisi fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsi masing-masing, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam system energy, bentuk gerakan, metode latihan dan beban latihan yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga (fox) dalam Arsil (1999). Berdasarkan uraian diatas, dapat dijelaskan bahwa dalam mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan tiga aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama

kondisi fisik. Jadi, diduga apabila mahasiswa memiliki kondisi fisik yang baik maka prestasi renang juga akan baik. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik mempengaruhi kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan mempengaruhi kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.
3. Penguasaan teknik renang mempengaruhi kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi masalah pada pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan “apakah terdapat pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi :

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mencapai gelas Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepeleatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
3. Pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang berbagai metode latihan kondisi fisik.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.