

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN RENANG 100 METER
GAYA DADA ATLET RENANG *WOMEN'S SC* DAN *GOLDEN BLACK SC*
KOTA PADANG**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan



Evan Hermadi
NIM : 2018/18087073

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

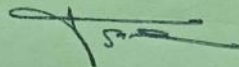
Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Atlet Renang *Women's SC* dan *Golden Black SC* Kota Padang
Nama : Evan Hermadi
NIM : 18087073/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan,

Pembimbing,



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP.19720717199803 1004



Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP.195812031985031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Evan Hermadi
NIM : 18087073/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kontribusi Daya Ledak Otot
Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Atlet Renang
Women's SC dan Golden Black SC Kota Padang**

Padang, November 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Atlet Renang *Women's SC* dan *Golden Black SC* Kota Padang”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan ,rumusan ,dan penelitiann saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepastakaan.
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 diperolehkarena karya tulis ini,serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Novermber 2022
Yang membuat pernyataan



Evan Hermadi
NIM 18087073

ABSTRAK

Evan Hermadi. (2022). “ Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Atlet Renang *Women’s SC dan Golden Black SC Kota Padang*” Skripsi. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang kurangnya kecepatan renang atlet renang *Women’s SC dan Golden Black SC* hal tersebut diduga karena lemahnya daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai atlet renang *Women’s SC dan Golden Black SC* sehingga menyebabkan kecepatan renang menurun terutama pada renang gaya dada. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada atlet renang *Women’s SC dan Golden Black SC* kota padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 2 klub renang yang terdaftar di PRSI kota Padang, sementara itu untuk sampel yang diambil merupakan atlet prestasi yang terdiri dari 17 orang Putra dan 8 orang Putri berjumlah total 25 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data untuk mengukur daya ledak otot lengan melalui Tes *Two Hand Medicine Ball Put*, untuk daya ledak otot tungkai melalui tes *Standing Broad Jump*, dan untuk kemampuan kecepatan renang dilakukan melalui tes renang 100 meter gaya dada. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,5$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal berikut. *Pertama*, terdapat kontribusi antara daya ledak otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada atlet *Women’s SC dan Golden Black SC* kota padang sebesar 35,3733%. *Kedua*, terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada atlet *Women’s SC dan Golden Black SC* kota padang sebesar 34,6427%. *Ketiga*, terdapat kontribusi antara daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama- sama terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada atlet *Women’s SC dan Golden Black SC* kota padang sebesar 39,6056%.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Atlet Renang *Women’s SC dan Golden Black SC Kota Padang*”**. Baik Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini terutama kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda Heryadi dan Ibunda Siti Fatimah, serta kakak Hertiva Verawati dan adik tercinta Anatri Islamiah yang telah memberikan semangat, dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Kepala Departemen Kepeleatihan Dr. Donie, S.Pd., M.Pd. Yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan proposal penelitian ini.
3. Dr. Adnan Fardi, M.Pd, Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberi bimbingan dalam penulisan Skripsi penelitian ini.

4. Bapak-bapak dosen penguji, yaitu Dr. Argantos, M.Pd dan Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd yang telah memberikan arahan, serta koreksi dan nasehatnya selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Padang Yang Telah Memberikan Ilmunya Kepada Penulis.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, November 2022

Evan Hermadi

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.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kecepatan Dalam Renang.....	9
2. Daya Ledak Otot Lengan.....	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	14
4. Teknik Renang Gaya Dada.....	17
5. Renang Gaya Dada.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik analisis data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data48
B. Pengujian Persyaratan Analisis 56
 a. Uji Normalitas Galataksiran 56
 b. Uji Homogenitas58
 c. Uji Linearitas 60
C. Pengujian Hipotesis62
D. Pembahasan 66

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 72
B. Saran72

DAFTAR RUJUKAN 74

LAMPIRAN.....79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet.....	36
2. Sampel Penelitian.....	37
3. Norma penilaian tes two hand medicine ball put Pria.....	39
4. Norma penilaian tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i> wanita.....	39
5. Norma Tes Standing Broad Jump Laki-laki dalam cm.....	41
6 Norma tes Standing Broad Jump Perempuan dalam cm.....	41
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Putra (X_1).....	48
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Putri (X_1).....	50
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra (X_2).....	51
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri (X_2).....	52
11. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Renang 100 Meter Putra (Y).....	54
12. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Renang 100 Meter Putri (Y).....	55
13. Rangkuman Uji Normalitas Data $X_1 - Y$	56
14. Rangkuman Uji Normalitas Data $X_2 - Y$	57
15. Rangkuman Uji Homogenitas $X_1 - Y$	58
16. Rangkuman Uji Homogenitas $X_2 - Y$	59
17. Rangkuman Uji Linearitas $X_1 - Y$	60
18. Rangkuman Uji Linearitas $X_2 - Y$	61
19. Rangkuman Uji Linearitas $X_1X_2 - Y$	61
20. Rangkuman Uji Korelasi Koefisien Korelasi Dan Kontribusi Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter.....	62
21. Rangkuman Uji Korelasi Koefisien Korelasi Dan Kontribusi Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter.....	63
22. Rangkuman Uji Korelasi Koefisien Korelasi Dan Kontribusi Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter (Y)	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi tubuh renang gaya dada	14
2. Gerakan tungkai gaya dada.....	15
3. Gerakan Lengan Gaya Dada.....	17
4. Gerakan Pengambilan Nafas.....	17
5. Daya Ledak Otot Lengan.....	18
6. Daya Ledak Otot Tungkai.....	21
7. Kerangka Konseptual.....	32
8. Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	39
9. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	41
10. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Putra (X_1).....	49
11. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Putri (X_2).....	50
12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putra (X_1).....	52
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putri (X_2).....	53
14. Histogram Tes Kecepatan Renang Putra (X_1).....	54
15. Histogram Tes Kecepatan Renang Putri (X_2).....	56
16. Alat-alat penelitian.....	107
17. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	108
18. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	109
19. Tes Kecepatan Renang 100 Gaya Dada.....	110

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	79
2. Persamaan Regresi X_1	85
3. Persamaan Regresi X_2	86
4. Uji normalitas data galat taksiran $X_1 - Y$	87
5. Uji normalitas data galat taksiran $X_2 - Y$	88
6. Pengujian Uji Homogenitas X_1	89
7. Pengujian Uji Homogenitas X_2	91
8. Pengujian Uji Linearitas dan keberartian regresi X_1	93
9. Pengujian Uji Linearitas dan keberartian regresi X_2	95
10. Pengujian Uji Regresi Berganda	97
11. Penghitungan dengan T skor data penelitian	100
12. Analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda $(X_1),(X_2)(Y)$	101
13. Pengujian hipotesis pertama	102
14. Pengujian hipotesis kedua	103
15. Pengujian hipotesis tiga	104
16. Daftar nilai kritis L untuk uji liliefors	105
17. Daftar Tabel Normal Standar Baku	106
18. Alat-alat penelitian	107
19. Dokumentasi penelitian	108
20. Surat validasi alat	111
21. Surat penelitian	112

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai bagian dari aktivitas manusia yang merupakan kebutuhan sebagai upaya membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang berarti dan nyata bagi peningkatan kesehatan manusia. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kualitas bangsa baik jasmani maupun rohani yang erat kaitannya untuk kelancaran pelaksanaan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Satu cabang olahraga yang saat ini sangat populer di masyarakat, baik di Indonesia maupun diseluruh dunia adalah renang. Hal ini terbukti dengan banyaknya kolam renang di setiap negara yang dibangun oleh pemerintah maupun pihak swasta serta hampir seluruh hotel berbintang di dunia memiliki kolam renang. Melalui pengamatan peneliti ternyata renang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan.

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dilakukan di dalam air dan merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik laki-laki maupun wanita dan dapat dipelajari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Karena olahraga renang merupakan olahraga yang baik untuk rekreasi, media pembelajaran, maupun untuk ajang perlombaan. Cabang olahraga renang sendiri pun mempunyai kategori nomor perlombaan. Nomor perlombaan tersebut adalah nomor yang ada di dalam

berbagai gaya yang digunakan pada saat perlombaan renang. Adapun menurut David G Thomas (2006:5) gaya yang terdapat di dalam olahraga renang adalah : 1) gaya dada (*breast stroke*), 2) gaya bebas (*crawl stroke*), 3) gaya punggung (*back crawl stroke*), 4) gaya kupukupu (*butterfly stroke*)

Sementara itu dari keempat gaya tersebut gaya yang paling banyak diminati oleh manusia adalah renang gaya dada, karena Renang gaya dada merupakan renang yang paling mudah untuk dipelajari dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Selain itu renang gaya dada kebanyakan orang menyebutnya dengan gaya katak, di karenakan gaya dada sendiri memang menyerupai katak yang berada di dalam air. Gaya dada atau gaya katak lebih cocok dipergunakan untuk berenang jarak jauh dikarenakan proses pernafasan berlangsung dengan mudah dan santai.

Walaupun gaya dada merupakan gaya yang paling banyak diminati oleh masyarakat, namun tak banyak pula orang-orang mampu dalam melakukannya, baik dari anak usia muda maupun usia remaja dan dewasa, oleh karena hal tersebut tidak bisa dianggap sepele maka untuk membentuk prestasi dari cabang olahraga renang ini di bentuklah klub yang mana di dalam klub renang tersebut dapat menampung anak-anak yang ingin belajar hingga mengembangkan bakat nya untuk ajang prestasi.

Dengan adanya klub renang akan bermanfaat bagi seseorang yang ingin mengembangkan bakatnya hingga menjadi prestasi untuk seseorang tersebut, klub renang juga harus mempunyai seseorang pelatih di dalamnya dikarenakan atlet perlu dan butuh bimbingan dari seorang pelatih tersebut agar gerakan dan teknik yang ia lakukan tidak mengalami kesalahan baik pada saat latihan maupun pertandingan, Jadi

dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan prestasi, seseorang harus berlatih dengan pelatih agar teknik dan gerakan yang dihasilkan sesuai dengan apa yang diharapkan atlet, terutama pelatihnya sehingga menjadi motivasi atlet untuk mengasah kemampuannya hingga ajang prestasi.

Dalam olahraga renang gaya dada dimana daya dorong maju pada olahraga tersebut dominan berada pada gerakan tungkai dan lengan maka kondisi fisik yang berkaitan dengan gerakan lengan dan tungkai perlu diperhatikan yaitu : daya ledak otot lengan dan daya daya ledak otot tungkai, karena factor dari daya ledak dan daya ledak otot tungkai berkontribusi sangat besar pada saat melakukan renang, terutama dalam melakukan renang gaya dada.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, kontribusi dengan kecepatan renang gaya dada adalah mempengaruhi jauhnya lompatan pada saat melakukan start dan besarnya daya dorong pada saat melakukan teknik gerakan menendang di dalam air, sedangkan Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap renang gaya dada adalah untuk mempercepat luncuran tangan pada saat mengayun kedua tangan di dalam air kolam. Jadi bisa disimpulkan bahwa semakin baik kekuatan daya ledak seseorang maka akan semakin besar tingkat prestasi yang akan ia dapatkan.

Teknik dalam renang gaya dada terdiri dari beberapa unsur teknik gerakan yang mempunyai prinsip yang sama dengan gaya yang lain yaitu posisi tubuh, gerakan

lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi. Dari beberapa teknik renang tersebut yang berfungsi sebagai tenaga penggerak adalah gerakan lengan dan gerakan tungkai. Tenaga penggerak inilah yang mengakibatkan perenang dapat melaju ke depan dalam renang gaya dada. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik renang gaya dada yang paling mempunyai kontribusi yang besar untuk kecepatan yaitu pada bagian teknik gerakan lengan dan gerakan tungkai, hal ini dikarenakan gerakan tersebut memang merupakan tenaga penggerak dalam berenang dan mempengaruhi kecepatan berenang seseorang.

Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut maka akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan, makin baik kualitas kondisi fisik seseorang maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan. Terutama dari segi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai, hal ini memang jelas dikarenakan dengan kondisi fisik yang baik tersebut maka kecepatan berenang seseorang akan meningkat dan mendapat hasil yang maksimal, selain itu di dalam berenang pun tentu ada sasaran yang ingin di capai seseorang, terutama dari segi kecepatan untuk mencapai finish, karena semakin cepat ia sampai maka semakin besar kemenangan yang ia peroleh.

Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa kecepatan dalam renang merupakan kemampuan seseorang untuk bereaksi secepat-cepatnya, kecepatan juga dilakukan dengan gerakan yang sejenis atau berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, Kecepatan dalam renang juga dipengaruhi oleh teknik, penguasaan *start*,

pembalikan, *finish* dan renang. Dengan kecepatan yang baik dan dengan kecepatan yang maksimal, atlet akan dengan mudah mendapatkan prestasi yang akan ia capai.

Berdasarkan penjelasan di atas, dan dari observasi yang saya lihat sebagai peneliti, saya melihat bahwa dari segi kondisi fisik maupun dalam renang gaya dada atlet klub renang *Women's Swimming Club* dan *Golden Black SC*, masih banyak yang lemah. Hal ini dikarenakan kebanyakan atlet kurang disiplin pada saat latihan, dan jarang hadir pada saat latihan terutama pada saat latihan fisik, sehingga pada saat atlet latihan di kolam Teratai kota Padang terlihat jelas bahwa kondisi fisik atlet menurun terutama di bagian daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkainya sehingga mengakibatkan kecepatan renangnya otomatis juga menurun, dan hal tersebut terbukti pada saat atlet mengikuti *event* di kolam renang Teratai pada bulan Januari 2022 atlet tidak mendapatkan hasil yang baik.

Dapat disimpulkan dari hal yang dijelaskan di atas bahwa untuk nomor renang gaya dada inilah atlet *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC*, kurang optimal dalam berenang gaya dada dan menjadi salah satu nomor renang yang cukup sulit untuk mendapatkan prestasi di nomor renang tersebut. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada atlet renang kota padang. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Atlet Renang *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* Kota Padang ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Rendahnya kondisi fisik atlet di antaranya daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai.
2. Atlet renang kurang maksimal pada saat melakukan gerakan kaki dan lengan sehingga gerakannya kurang optimal.
3. Kurangnya kecepatan renang gaya dada atlet dikarenakan lemahnya daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai.
4. Atlet jarang melakukan latihan dan pada saat latihan atlet kurang serius sehingga kondisi fisiknya rendah.
5. Sering terlambat nya atlet pada saat latihan sehingga latihan yang di lakukan tidak begitu maksimal dikarenakan waktu latihan yang ia lakukan terlalu singkat.

C. Pembatasan Masalah

Setelah dikemukakan kendala-kendala yang dapat menghambat prestasi renang di klub renang, *Women's Swimming Club* dan *Golden Black SC*, Maka dengan keterbatasan bagi penulis baik dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana, maka yang akan di teliti dalam penelitian ini kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada atlet renang *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* Kota Padang .

D. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada renang Atlet *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* ?
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada Atlet renang *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* ?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan otot tungkai secara bersamaan terhadap kecepatan renang gaya dada 100 Meter Atlet renang *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada pada Atlet renang *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* kota Padang.
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada pada Atlet renang *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* kota padang.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan renang gaya 100 Meter

dada pada Atlet renang *Women's Swimming Club*, dan *Golden Black SC* kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat bermanfaat dan berguna bagi pembaca, manfaat penelitian ini adalah:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Dapat mengetahui apakah ada kontribusi antara daya ledak otot lengan dan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi pelatih, pembina dan guru olahraga yang akan mengajarkan renang, khususnya dalam renang gaya dada.
4. Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi para mahasiswa/mahasiswi Departemen Kepelatihan Olahraga.
5. Dapat memberikan kontribusi yaitu berupa data dan informasi kepada siswa tentang kontribusi daya ledak otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada.
6. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan atlet renang.
7. Sebagai informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya renang.