

**PENGARUH LATIHAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50
METER (STUDI EKSPERIMEN ATLET PRESTASI BHAYANGKARA
SWIMMING CLUB)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kepeleatihan sebagai salah
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**REYNALDI ADITIA MUCHLISIN
NIM. 17087304**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter (Studi Eksperimen Atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*)

Nama : Reynaldi Aditia Muchlisin

NIM : 17087304

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2023

Disetujui oleh :

Ketua Departemen Kepelatihan



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

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

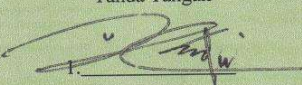
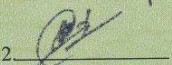
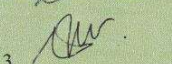
Nama : Reynaldi Aditia Muchlisin
NIM : 17087304/ 2017

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 dan Otot Tungkai
Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter (Studi Eksperimen
Atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club* Pada Atlet Prestasi
Bhayangkara *Swimming Club*)**

Padang, Januari 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Hendri Irawadi, M.Pd	
2. Anggota	: Dr. Alex Alda Yudi, M.Pd	
3. Anggota	: Naluri Denay, S.Pd. M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter Pada Atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan 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 yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Keynaldi Aditya Muchlisin
NIM. 17087304

ABSTRAK

Reynaldi Aditia Muchlisin. 2022. “Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter (Studi Eksperimen Atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepalatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Bhayangkara *Swimming Club*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet prestasi Bhayangkara *Swimming Club*

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang atlet. Instrumen dan teknik pengambilan data kecepatan renang gaya dada 50 meter dengan tes renang gaya dada 50 meter. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Latihan daya tahan kekuatan otot lengan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet prestasi Bhayangkara *Swimming Club*. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan nilai rata-rata 0,71 detik serta dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (23,826) > t_{tabel} (2.776)$. 2) Latihan daya tahan kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet prestasi Bhayangkara *Swimming Club*. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 0,27 detik serta dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (14,063) > t_{tabel} (2.776)$, 3) Latihan daya tahan kekuatan otot lengan lebih efektif dari pada Latihan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet prestasi Bhayangkara *Swimming Club*. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 0,61 detik serta dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (2,867) > t_{tabel} (2.776)$

Kata Kunci : Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter (Studi Eksperimen Atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*”**. Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta. Bapak (Ali Amrin), Ibu (Ely Yusniarti) yang telah memberikan bantuan secara moril yaitu bimbingan, dorongan, motivasi serta do'a dan bantuan secara materil, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
2. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
4. Dr. Donnie, S.Pd. M.Pd. Ketua Jurusan Kepeleatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
5. Drs.Hendri Irawadi, M.Pd, pembimbing yang telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Dr. Alex Alda Yudi, M.Pd dan Naluri Denay, S.Pd. M.Pd tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
7. Pengurus dan Pelatih renang Bhayangkara *Swimming Club* yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet renang Bhayangkara *Swimming Club* yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal.

Padang, Oktober 2022

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Renang Gaya Dada 50 meter	9
2. Kecepatan Berenang Gaya Dada 50 meter	22
3. Daya Tahan Kekuatan Otot	25
4. Latihan	32
5. Bentuk Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	39
6. Bentuk Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	43
B. Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Konseptual	49
D. Hipotesis	51
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	52
B. Definisi Operasional	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	56
E. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan	69
C. Keterbatasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Saran-Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan Intensitas	35
2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Sebelum diberi Perlakuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	60
3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Sebelum diberi Perlakuan Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	62
4. Distribusi Frekuensi Data Data Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Sesudah diberi Perlakuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	61
5. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Setelah diberi Perlakuan Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	64
6. Uji Normalitas Data Penelitian	66
9. Uji Homogenitas	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi renang gaya dada	14
2. Skema Sapuan Luar, Sapuan Dalam, dan Gerakan Pemulihan	15
3. Gerakan Rotasi Tangan Versi Amerika Utara	16
4. Gerakan Rotasi Tangan Versi Eropa Timur	17
5. Gerakan Rotasi Tangan Versi Canada	18
6. Skema Tendangan Luar dan Tendangan Dalam	20
7. Mengambil Pernafasan	20
8. Koordinasi Gerakan	21
9. Koordinasi Gerakan Kaki, Tangan dan Pernafasan	21
10. Latihan <i>Medicine Ball Slams</i>	40
11. Latihan <i>Push - Up</i>	41
12. Latihan <i>Plank</i>	42
13. Latihan <i>Quick Leap</i>	43
14. <i>Squat Jump</i>	46
15. <i>Jump to Box</i>	48
16. Latihan <i>Quick Leap</i>	43
17. Kerangka Konseptual	50
18. Desain Penelitian	53
19. Bentuk Pelaksanaan Tes Renang 50 Meter Gaya Dada	57
20. Histogram Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Sebelum diberi Perlakuan Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	61
21. Histogram Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Sebelum diberi Perlakuan Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	62
22. Histogram Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Setelah diber Perlakuan Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	64
23. Histogram Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Setelah diberi Perlakuan Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Latihan	86
2. Pengambilan data Awal	87
3. Program Latihan Datatahan Kekuatan Otot Lengan	88
4. Program Latihan Datatahan Kekuatan Otot Tungkai	91
5. Pengambilan Data Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i>	94
6. Data Awal Penelitian	95
7. Rangkaing Data Awal (<i>Pre-Test</i>)	96
8. Data Awal (<i>Pre-Test</i>) setelah <i>Meaching</i>	97
9. Data Akhir (<i>Post-Test</i>)	98
10. Uji Normalitas Data	99
11. Uji Homogenitas.....	103
12. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”.....	111
13. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	112
14. Tabel <i>Precentilel Of The "F" Distribution</i>	113
15. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke z	114
16. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	115
17. Norma Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	116
18. Dokumentasi Penelitian	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari manusia yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan imun yang ada di dalam tubuh. Olahraga tidak hanya menjadikan tubuh menjadi bugar, namung olahraga juga membentuk jasmani dan rohani yang sehat, hingga saat ini olahraga telah memberi banyak dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Salah satu olahraga yang populer dikalangan masyarakat ialah olahraga renang. Olahraga ini bisa dilakukan oleh siapa saja, baik dari anak-anak, remaja hingga dewasa.

Kepopuleran olahraga ini terlihat dengan banyaknya *club* renang yang semakin berkembang dalam mencetak para atlet yang berprestasi. Agar bisa melahirkan para atlet yang berprestasi tentunya ada banyak faktor yang harus diperhatikan oleh pembina, pelatih, serta atlet itu sendiri. Di Indonesia prestasi olahraga sudah mendapatkan dukungan penuh dari pemerintah, hal ini tentunya dapat menjadi dorongan bagi atlet untuk dapat mengembangkan dan melakukan pembinaan dengan serius agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 Ayat 13 sebagaimana olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan pengertian diatas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi yang ada di dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi yang bertujuan untuk meraih prestasi maksimal. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan melakukan pembinaan dan mengembangkan prestasi berdasarkan program latihan. Agar dapat mewujudkannya tentunya juga membutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara insan-insan olahragawan, pemerintah, dan semua lapisan masyarakat.

Menurut Syafrudin (2010) menyatakan bahwa:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet. Dan faktor eksternal yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat Syafrudin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi yang tinggi pada olahraga renang juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut sangat berkaitan satu sama lainnya, dan faktor luar diri (eksternal) seperti pelatih, sara, prasarana, keluarga, juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah (Fields, 2018). Olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang membutuhkan beberapa unsur dalam pencapaiannya diantaranya yaitu unsur kondisi fisik, tehnik, taktik, dan mental.

Adapun salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet cabang olahraga renang gaya dada adalah *power* otot lengan dan tungkai. Daya ledak (*power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam renang gaya dada, Daya ledak (*power*) otot lengan dan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan dalam melakukan ayunan tangan dan dorongan secepat dan sekuat mungkin. Latihan beban adalah suatu jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bicep maupun trisep.

Perenang yang mempunyai daya tahan kekuatan otot yang baik dapat berkontribusi terhadap kemampuan renang yang maksimum dalam jangka waktu tertentu, sehingga prestasi yang dituju akan tercapai. Pada olahraga renang 50 meter, tenaga otot sangat mendukung daya apung saat berenang. Faktor kesegaran jasmani sangat mempengaruhi prestasi renang gaya dada. Secara lebih spesifik komponen kesegaran jasmani yang secara langsung mempengaruhi kemampuan renang gaya dada adalah power tungkai (Seifert, 2008).

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis, peneliti menemukan beberapa masalah yang dialami oleh para atlet Bhayangkara *swimming club*. Diantaranya ialah masih banyak atlet yang kurang memiliki kecepatan renang gaya dada 50 meter dengan waktu dibawah 40 detik, kebanyakan atlet melakukan renang gaya dada membutuhkan waktu di atas 50 detik. Menurut pelatih seharusnya waktu yang dibutuhkan atlet harus dibawah 50 detik.

Menurut pelatih *best time* yang pernah dicapai atlet putri adalah 37:14 detik. Sedangkan *best time* untuk tingkat Porprov, 33,54 detik untuk tingkat Nasional 28:34 detik Sedangkan *best time* untuk tingkat Internasional 24,95 detik. Dengan demikian waktu yang diperoleh atlet terlalu lama atau tidak mampu melakukan berenang secepat mungkin. Penulis melihat para atlet telah memiliki teknik yang benar baik gerakan tungkai, tangan, nafas, maupun koordinasi badannya. Namun, *power* otot tungkai yang dimiliki oleh para atlet masih belum mendukung penguasaan gaya dada secara cepat dan tepat sehingga hasil yang dicapai belum maksimal. Adapun kesulitan yang terlihat dari para atlet ialah kurangnya *power* otot tungkai untuk mendorong tubuh kedepan. Padahal dalam olahraga renang gaya dada energi yang paling dominan untuk digunakan justru lebih banyak berasal dari kemampuan otot tungkai.

Berdasarkan hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya dada 50 meter para atlet Bhayangkara *swimming club* perlu ditingkatkan. Serta perlunya usaha untuk meningkatkannya. Adapun caranya ialah dengan mengidentifikasi komponen *power* otot tungkai dan otot lengan yang dimiliki oleh para atlet. Karena daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan otot tungkai merupakan acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan renang gaya dada. dan sebelumnya di Bhayangkara *Swimming club* ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Oleh sebab itu peneliti diarahkan untuk melakukan penelitian mengenai “ Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap

Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter Pada Atlet prestasi Bhayangkara *Swimming Club*".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah ialah kecepatan renang gaya dada atlet Bhayangkara *swimming club* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ialah sebagai berikut:

1. Teknik yang kurang sempurna menyebabkan rendahnya prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
2. Dayatahan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
3. Dayatahan kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
4. Kekuatan otot perut berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
5. Kelenturan berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
6. Bentuk tubuh berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
7. Berat badan berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
8. Lebar telapak tangan berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.

9. Koordinasi gerakan berpengaruh terhadap prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.
10. Mental kurang stabil menyebabkan rendahnya prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang ditemukan diantaranya keterbatasan waktu, pengetahuan, biaya, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka penelitian harus dibatasi yaitu mengenai:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*.
2. Daya tahan kekuatan otot tungkai pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*.
3. Kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan Terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club* ?
2. Apakah ada pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club* ?

3. Mana yang efektif antara latihan daya tahan kekuatan otot lengan dan latihan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

1. Pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan Terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club* ?
2. Pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club* ?
3. Efektifitas antara latihan latihan daya tahan kekuatan otot lengan dan latihan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Prestasi Bhayangkara *Swimming Club*.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai acuan dalam meningkatkan prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club*.

3. Atlet sebagai acuan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada.
4. Club sebagai bahan evaluasi terhadap pembinaan atlet Bhayangkara *Swimming Club* untuk meningkatkan prestasi.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.