

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN RENANG 100  
METER GAYA DADA PADA ESTRAKURIKULER SMK NEGERI 6  
KABUPATEN BUNGO**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagai Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**SELAMAT SIRI BUDI**  
**19087035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan  
Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 100  
Meter Gaya Dada Pada Siswa Estrakurikuler SMK Negeri  
6 Kabupaten Bungo

Nama : Selamat Siri Budi

NIM : 19087035

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

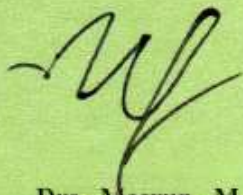
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, September 2023

Mengetahui  
Ketua Departemen

Dosen Pembimbing



Drs. Masrun, M. Kes., AIFO  
NIP.19631104 198703 1 002



Drs. M. Ridwan, M.Pd  
NIP. 196007241986021001



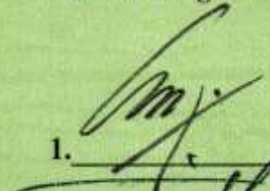
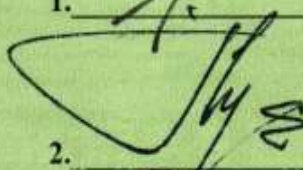
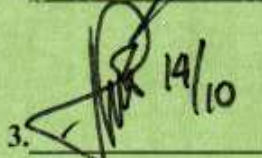
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Selamat Siri Budi  
Nim : 19087035

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN RENANG 100  
METER GAYA DADA PADA SISWA ESTRAKURIKULER SMK NEGERI  
6 KABUPATEN BUNGO**

Padang, September 2023

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. M. Ridwan. M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Argantos. M.Pd	2. 
3. Anggota : Desi Purnama Sari. M.Pd	3.  14/10

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo”
2. Karya tulis ini gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, arahan dari pembimbing, dan dosen penguji,
3. Didalam 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 kepustakaan.
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 umum yang berlaku .

Padang, Agustus 2023



Selamat Siri Budi  
NIM. 19087035

## ABSTRAK

**Selamat Siri Budi. 2023. "Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada pada Siswa Estrakurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan siswa dan siswi dalam renang gaya dada 100 m ditandai, dengan ditandaii anak gampang kelelahan dan waktu tempuh yang sangat panjang, serta melihat rendahnya kemampuan siswa dalam renang gaya dada. Penelitian ini bertujuan melihat kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada pada siswa estrakurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo. sebanyak 35 orang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 25 orang siswa laki-laki SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo. Instrumen penelitian ini melalui tes *pull up*, tes *leq dynamometer*, dan tes kemampuan renang gaya dada 100 m. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi, korelasi ganda dan koefisien determinasi dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis menunjukkan: Terdapat kontribusi antara daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada pada siswa estrakurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo dengan nilai koefisien korelasi rhitung  $0,516 > rtabel 0,396$  dan koefisien distribusi thitung  $3,56 > ttabel 1,715$  Terdapat kontribusi antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada pada siswa estrakurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo dengan nilai koefisien korelasi rhitung  $0,567 > rtabel 0,396$  dan koefisien distribusi thitung  $4,13 > ttabel 1,714$  3) Terdapat kontribusi antara daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada pada siswa estrakurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo dengan koefisien korelasi rhitung  $0,706 > rtabel 0,396$ .

**Kata Kunci : Dayatahan Kekuatan Otot Lengan; Kekuatan Otot Tungkai; Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada; Renang**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk ujian skripsi pada program Studi Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, saran, dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung. Penulis hanya bisa menyampaikan terima kasih serta memberikan doa yang tulus dari hati yang paling dalam, semoga Allah SWT mencurahkan berkat-Nya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini terkhusus penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Drs. M Ridwan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing utama pada penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula penulis

mengucapkan terima kasih kepada:

penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof.Ganerfri. Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ( UNP ), beserta staffnya, yang selalu melayani tentang hal-hal yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Masrun, M.Kes.,AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, beserta staffnya, yang selalu melayani tentang hal-hal yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. M Ridwan, M.Pd, pembimbing yang memberikan kontribusinya dalam penyelesaian skripsi ini, serta mendampingi, dan memberikan motivasi kepada saya sehingga bisa selesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Ibu Desi Purnama Sari, M.Pd selaku dosen penguji yang memberikan kontribusinya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Pengawas ekstrakurikuler dan adik-adik di SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan kepada penulis selama proses penelitian.

7. Kedua orang paling berharga, orang tua saya, Ayah Janin dan Ibu Suraini yang selalu mendoakan, mendidik, mendampingi, dan memberikan motivasi kepada saya sampai saat ini.
8. Keluarga besar Mahasiswa FIK UNP yang senantiasa saling memberikan dukungan dan pelajaran berarti bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa tiada langit yang selamanya bersih biru, begitu pula dengan skripsi ini masih yang jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis memohon kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar terciptanya kepenulisan yang lebih baik lagi di kemudian hari.

Padang, September  
2023

Yang membuat  
pernyataan

Selamat Siri Budi  
NIM.190887035



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
-.. Latar belakang .....	1
-.. Identifikasi masalah .....	5
-.. Pembatasan masalah .....	6
-.. Rumusan masalah .....	6
-.. Tujuan penelitian .....	7
-.. Manfaat penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori .....	9
<b>A. .... Kemampuan Renang Gaya Dada 100 Meter</b> .....	9
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Renang Gaya Dada .....	16

	10
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	17
4. Kekuatan Otot Tungkai .....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III RANCANGAN PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
D. Populasi dan Sampel .....	29
<b>E. Jenis Data dan Sumber Data</b> .....	<b>30</b>
F. Teknik Pengumpulan Data .....	30
G. Instrumen Penelitian .....	32
H. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	39
B. Pengujian Persharatan Analisis .....	42
C. Pembahasan .....	48
D. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	<b>57</b>

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>
-----------------------	-----------

### DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
a. .... Populasi .....	29
b. .... Norma Tes Pull-up .....	34
c. .... Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai .....	35
d. .... Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	39
e. .... Distribusi Kekuatan Otot Tungkai .....	40
f. .... Distribusi Frekuensi Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada .....	41
g. .... Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	43
h. .... Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Dayatahan kekuatan otot lengan terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada .....	45

i. ....	Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo .....	46
j. ....	Uji Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi Daya Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Secara Bersama-Sama terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>	
g. ....	Renang Gaya Dada .....	12
h. ....	Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada .....	14
3.	Gerakan Lengan Renang Gaya Dada .....	15
4.	Otot Tungkai Dalam Renang Gaya Dada .....	24
5.	Kerangka Konseptual .....	27
6.	Grafik Histogram Dayaatahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) .....	40
7.	Grafik Histogram Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) .....	41
8.	Grafik Histogram Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Dada ( $Y$ ) ..	42



9. Lampiran .....	62
-------------------	----

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **F. Latar Belakang Masalah**

Salah satu bagian dan peningkatan kualitas manusia adalah membantu dan membina mengembangkan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat serta ditunjukkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Lagi pula prestasi olahraga dapat meningkatkan rasa kebangsaan yang tinggi.

Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan yang terpadu dalam pendidikan pada umumnya, yang diharapkan adalah terwujudnya pendidikan jasmani yang mantap, sehingga pengalaman yang diperoleh

dapat menggambarkan intelektual, social, jasmaniah dan emosi. Peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara (Umar, 2019)

Salah satu bagian dan peningkatan kualitas manusia adalah membantu dan membina mengembangkan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jermani dan rohani seluruh masyarakat serta ditunjukkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta pula prestasi olahraga dapat meningkatkan rasa kebangsaan yang tinggi, Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh agar selalu dalam keadaan sehat, salah satunya berenang. Berenang dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang jenis kelamin, usia, laki-laki atau perempuan, tua atau muda, semua orang bisa melakukannya.

Salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat adalah renang.

Renang

adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan di air dan merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra atau putri dan dapat diajarkan kepada anak-anak maupun orang dewasa. Karena olahraga renang baik untuk rekreasi, media belajar, maupun untuk pertandingan.

Perkembangan olahraga renang yang demikian pesatnya tidak lepas dari dukungan dan peran serta baik masyarakat maupun pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya kejuaran-kejuaran tingkat kota, kabupaten, provinsi bahkan tingkat nasional serta internasional. Hal dimaksud sebagai upaya untuk mengembangkan atau membangun prestasi para perenang dan mencari bibit-bibit potensial yang dapat menjadi andalan dalam kejuaran tingkat internasional.

Olahraga ialah sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan prestasi seseorang di dalam olahraga. Terdapat pula berbagai gaya dalam permainan renang seperti gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Olahraga renang memiliki beberapa tehnik dasar, yaitu: start, meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, pembalikan dan finish. (Erison, 2019).

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mencapai prestasi, maka perlu diperhatikan di dalam renang, mulai dari kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dan pembinaan secara efektif, serta pendukung lainnya mulai dari Minat, bakat, dan motivasi dalam olahraga Richards, R. (2004:85). Dukungan moral dan matenal dari keluarga, Proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram. menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dukungan sarana dan prasarana yang memadai. Kondisi lingkungan, fisik, giografis, sociocultural yang kondusif (Ridwan, M, 2017).

Kemampuan renang harus didukung banyak faktor untuk supaya optimal, mulai dari renang gaya dada yaitu, membutuhkan beberapa unsur,

khususnya daya Mcleod, Ian, (2010:6). tahan dayatahan kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot tungkai secara keseluruhan. Apabila perenang tidak memiliki daya tahan dayatahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang baik, seseorang perenang tidak akan bisa mempertahankan kecepatan renangnya sampai memasuki garis finish, karena dalam renang gaya dada faktor pendorong sangat berperan penting untuk meningkatkan kemampuan renang Serta otot tungkai sangat berperan penting dalam renang gaya dada, dimana tungkai berfungsi untuk menendang agar mendapat luncuran, renang gaya dada sering juga disebut renang katak karena gaya dada tersebut mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang” (Syarifudin Irawan, 2017)

Olahraga renang mulai diajarkan kedalam kurikulum pendidikan mulai dari tingkatan sekolah sampai jenjang perkuliahan, Di SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo masuk ke dalam proses pembelajaran dan dan ekstra kurikuler. Meski olahraga renang diajarkan dalam pelajaran serta udah diterapkan di ekstra kurikuler, tetapi masih ada saja siswa yang kemampuan renangnya belum baik.

Estra Kurikuler olahraga renang di tanggung jawab oleh bapak Syharul S.Pd, Estra kurikuler disekolah SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo memiliki banyak pilihan, saah satunya renang, latihan yang dilakukan di kolam renang Athaiya Muaro Jambi siswa dan siswi sudah mengikuti beberapa perlombaan seperti PorProv, dan kompetisi lainnya antar sekolah, akan tetapi masi belum merai prestasi, hanya mngikuti perlombaanya saja terlihat dari



data yang telah disampaikan oleh guru Pembina Estra kurikuler tersebut, terlihat anak masi jauh dari kata baik serta melihat dilapangan anak-anak tersebut masi banyak yang kurang baik dalam berenang mulai ada yang tidak sampai berenang dengan jarak 100 meter, dan ada jugak siswa disaat berenang kayuhan dan dorongan disaat renang gaya dada masi terlihat kuran maksimal. Kemungkinan ada beberapa faktor penyebab anak kurang maksimal dalam berenang antara lain, mulai dari kondisi fisik, dan lain sebagainya.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo, terlihat dari banyaknya data peminat yang mau ikut Estra Kurikuler renang. Akan tetapi siswa masih banyak yang belum baik dalam olahraga renang, khususnya renang gaya dada mulai dengan jarak yang kurang optimal dan cuman beberapa siswa yang mampuh melakukan gaya renang dengan jarak 100 m. khususnya gaya dada.

Hasil bservasi peneliti yang dapatkan, 13 November 2022 di kolam renang Athaiya dalam Estra Kurikuler, peneliti melihat rendahnya kemampuan siswa dan siswi dalam renang gaya dada 100 m ditandai, dengan ditandaii anak gampang kelelelahan dan waktu tempuh yang sangat panjang, serta melihat rendahnya kemampuan siswa dalam renang gaya dada. Hal ini di duga dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik yang rendah terutama daya tahan otot lengan dan kekuatan otot tungkai sehingga akan mempengaruhi saat melakukan gerakan renang gaya dada,

oleh karena itu elemen ini harus diperhatikan dengan baik dan harus ke struktur.

Hingga saat ini peneliti belum menemukan literatur yang baku tentang keterkaitan 2 (dua) elemen di atas terhadap kemampuan kecepatan renang gaya dada 100 m. Seberapa besarkah kedua elemen dimaksud memberikan kontribusi atau berperan penting pada kemampuan renang gaya dada 100 m. Untuk memperoleh jawaban dari keterkaitan kedua elemen dimaksud terhadap kemampuan renang gaya dada 100 m, maka diperlukan penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.
2. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.
3. Apakah terdapat kontribusi daya tahan daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai secara bersamaan terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.
4. Apakah teknik dan taktik berkontribusi terhadap kemampuan renang 100

meter gaya dada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.

5. Apakah kualitas pelatih atau pembina berkontribusi terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.
6. Apakah sarana prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.
7. Apakah mental memberikan kontribusi terhadap terhadap kemampuan renang 100 meter gaya dada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.

### **C Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas peneliti membatasi yaitu:

1. Daya tahan dayatahan kekuatan otot lengan siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo
2. Kekuatan otot tungkai estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo
3. Kecepatan renang 100 meter gaya dada pada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan

pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi daya tahan dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo?
2. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo?
3. Apakah terdapat kontribusi daya tahan dayatahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai secara bersamaan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar kontribusi daya tahan dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo
2. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada siswa estra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bung.
3. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa



besar kontribusi daya tahan daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai secara bersama sama terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada siswa ekstra kurikuler SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

2. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai informasi dan pengetahuan bagi siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Bungo tentang faktor faktor kondisi fisik yang menentukan kemampuan renang gaya dada 100 meter
4. Sebagai bahan masukan bagi pelatih atau pengajar untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada, sehingga pelatih atau pengajar dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor faktor yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 100 meter.
5. Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan untuk pengembangan penelitian selanjutnya bagi para mahasiswa.
6. Pengembangan ilmu pengetahuan pelatih atau pengajar dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya
7. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan jurusan, Fakultas dan Universitas Negeri Padang