

**HUBUNGAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN
KECEPATAN RENANG 200 METER GAYA DADA
MAHASISWA KEPELATIHAN FIK UNP**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**ALWAN AZMIL PAHRI
15087201**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

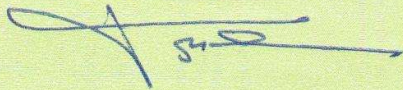
Judul : Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP

Nama : Alwan Azmil Pahri
Nim/BP : 15087201/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

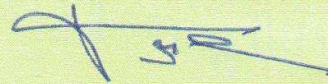
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alwan Azmil Pahri
NIM : 15087201/2015

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

**Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan
Dengan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa Keperawatan
FIK UNP**

Padang, Maret 2022

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

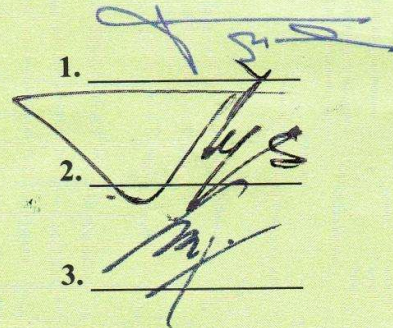
1.

2. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa kepelatihan 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 dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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 norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Alwan Azmil Pahri
2015/15087201

ABSTRAK

Alwan Azmil Pahri. 2021. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jurusan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kecepatan renang gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayaledak otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang FIK UNP pada bulan Desember 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kepelatihan FIK UNP yang berjumlah 28 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang mahasiswa. Instrumen dalam penelitian menggunakan 1) kekuatan otot lengan menggunakan push up test, 2) Kekuatan otot tungkai menggunakan half squat jump test, dan 3) Kecepatan Renang 200 meter gaya dada dengan tes kemampuan renang 200 meter gaya dada. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayaledak otot tungkai dengan Kecepatan Renang 200 meter gaya dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dengan Kecepatan Renang 200 meter gaya dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dan dayaledak otot tungkai secara bersama-sama dengan Kecepatan Renang 200 meter gaya dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu A'laihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian.
4. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd, dewan kontributor yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi.
5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanallahu Wa Ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Kecepatan Renang 200 meter gaya dada	12
2. Kondisi fisik	22
3. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	23
4. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	26
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian	34

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumentasi Penelitian	43
G. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data.....	47
1. Dayatahan kekuatan otot tungkai.....	47
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	48
3. Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada	50
B. Uji Persyaratan Analisis.....	52
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	56
1. Kekuatan Otot Lengan Berkontribusi Terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	56
2. Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	58

3. Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Secara Bersama-Sama Berkontribusi Terhadap Kecepatan Renang 200 meter Gaya Dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP.	61
--	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	----

LAMPIRAN	70
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian Mahasiswa Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi.....	37
2. Norma Standarisasi Kecepatan Renang 200 meter Gaya Dada Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	39
3. Norma kekuatan otot lengan dengan <i>push up test</i>	41
4. Norma Standarisasi Dayaahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	43
5. Distribusi Frekuensi Dayaahan kekuatan otot tungkai Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	47
6. Distribusi Frekuensi Dayaahan Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	49
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang 200 meter gaya dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	50
8. Uji Normalitas dengan Lilliefors	52
9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Dayaahan kekuatan otot lengan dengan Kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP	53
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Dayaahan kekuatan otot tungkai Dengan Kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP	54

11. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Dayatahan kekuatan otot tungkai dengan Kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP	56
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Streamline</i>	17
2. <i>Streamline</i> -tangan dibuka selebar bahu	17
3. <i>Streamline</i> -telapak tangan menghadap ke belakang	18
4. <i>Streamline</i> -tangan menarik air	18
5. <i>Streamline</i> -tangan menarik air dan kepala diangkat	18
6. Tangan di depan dada dan mengatur napas.....	18
7. Tangan didorong ke depan dan mulut ditutup.....	19
8. Kaki ditarik ke pantat dan kepala diturunkan	19
9. Kaki berada dalam posisi " <i>plantar-flexed</i> " dan lengan lurus.....	19
10. Kaki menendang ke belakang dan napas di atur	20
11. Kaki dan tangan mendekati penyelesaian lurus	20
12. Kembali ke sikap permulaan (<i>Streamline</i>).....	20
13. Kerangka Konseptual	34
14. Kecepatan Renang 200 meter gaya dada	39
15. Dayatahan kekuatan otot lengan diukur dengan <i>pull-ups test</i>	41
16. Bentuk Pelaksanaan <i>Half Squad Jump Test</i>	43
17. Histogram Data Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	48
18. Histogram Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	50

19. Histogram Data Kecepatan Renang 200 meter gaya dada Mahasiswa kepelatihan FIK UNP	51
--	----

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan karakter, kepribadian, disiplin kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas dan peningkatan prestasi yang dapat meningkatkan nasionalisme tanpa membedakan ras dan suku. Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan Atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, baik yang bersifat daerah maupun tingkat nasional, serta penyenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan dalam pembinaan.

Di Indonesia, olahraga di masyarakat tidak hanya kepentingan kepedidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi sebagai ajang prestasi. Hal ini di jelaskan dalam undang-undang RI No 11 tahun 2022 tentang keolahragaan nasional pada BAB I pasal 1 ayat 3 dijelaskan sebagai berikut: “Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan undang-undang dasar NKRI tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap tuntutan perkembangan olahraga”.

Dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dan melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Dan mencapai suatu prestasi tidak mudah untuk meraihnya perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan atlet tersebut. Sesuai dengan tujuan prestasi yang

di jelaskan dalam undang-undang RI No. 11 pasal 1 ayat 7 (2022) bahwa: “Pembinaan Olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan material, dan pendanaan yang didekasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila dilakukan pembinaan dan pengembangan prestasi dari program Latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat dalam peraturan olahraga prestasi di Indonesia adalah renang. Renang merupakan salah satu olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik dan memiliki tingkatan kondisi fisik yang ekstra dan prima, di dalam renang terdapat gaya yang sering di perlombakan seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu dan renang gaya punggung. Dari semua gaya tersebut penulis bahas renang gaya bebas, kondisi fisik yang dominan pada renang gaya bebas ini yaitu daya tahan kekuatan otot lengan daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Pada era ini daerah Sumatra barat telah banyak peminat olahraga renang yang telah merambat ke daerah-daerah telah berupaya melakukan pembinaan baik pembinaan yang di lakukan sekolah-sekolah maupun organisasi perkumpulan-perkumpulan (club) renang dan universitas.

Renang merupakan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat, unsur kondisi fisik di perlukan pada renang antara lain, Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan, Kordinasi dan Fleksibilitas. Selain itu kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga renang adalah kecepatan. Tinggi rendahnya kemampuan gaya renang atlet di pengaruhi oleh kecepatan karena olahraga renang termasuk dalam olahraga yang banyak menggunakan energi. Ada beberapa nomor yang di pertandingan dalam olahraga renang, dari tingkat usia

dini, remaja, dan beberapa gaya renang ,gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung, nomor renang yang di pertandingkan, gaya bebas; 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter (putri), 1500 meter (putra), gaya kupu-kupu 100 meter, 200 meter, gaya punggung 100 meter, 200 meter, gaya dada 100 meter, 200 meter, gaya perorangan 200 meter dan 400 meter, gaya ganti estefet: 4x100 meter.

Seharusnya perkembangan prestasi olahraga renang di Sumatera Barat meningkat dengan adanya banyak organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh Pengurus Daerah (Pengda PRSI) Tingkat Provinsi. Untuk meningkatkan Prestasi di perlukan Fisik Teknik, Taktik dan Mental. Fisik Atlet renang yang terdiri dari kelentukan, kekuatan otot, kekuatan, kelincahan, *power*, kecepatan, daya tahan. Wajib di dalam sebuah cabang olahraga yang sangat di butuhkan ialah komponen-komponen kondisi fisik juga menjadi persyaratan harus di miliki seorang atlet terutama atlet renang di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga renang yang sangat optimal, maka dari itu kondisi fisik harus di kembangkan dan ditingkatkan sesuai ciri-ciri karakteristik, dan kebutuhan masing-masing dalam olahraga 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. Sebagaimana yang dijelaskan Syafruddin (2011:54) bahwa: “kondisi fisik (*physical conditioning*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi

olahraga”. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Prestasi renang ditentukan oleh limit waktu terkecil, sehingga kemampuan fisik yang menyangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang, itu semua tidak akan terbentuk jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang lainnya. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik akan sulit pula dalam usaha pencapaian prestasi, demikian halnya pada atlet renang.

Teknik adalah suatu cara atau prosedur yang digunakan seseorang agar sesuatu dapat dilakukan dengan cepat dan berhasil. Ada beberapa teknik dasar dalam renang yaitu, (1) teknik mengapung, (2) teknik pernafasan, dan (3) teknik meluncur. Di dalam renang juga ada beberapa gaya, yang (1) Gaya bebas, (2) gaya dada, (3) gaya punggung dan (4) gaya kupu-kupu. Beberapa hal tersebut setiap atlet harus bisa dalam semua Gaya dan teknik tersebut, karena wajib bisa dalam melakukan teknik dasar tersebut untuk mencapai prestasi. Tidak hanya teknik, dalam olahraga renang Taktik juga diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet, siasat dalam pertandingan atau strategi untuk memenangkan suatu pertandingan Pembinaan atlet sangatlah penting karena untuk mengembangkan prestasi atlet tersebut, seorang atlet juga harus memiliki mental yang baik, baik dalam menghadapi pertandingan persiapan seorang atlet sangatlah penting karena ini sangat mempengaruhi untuk mencapai prestasi juara di saat pertandingan terjadi. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan berlangsung.

Selain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, pelatih yang profesional atau memiliki lisensi resmi juga mempengaruhi prestasi atlet. Untuk pelatih di perlukan juga pelatih yang memiliki lisensi, pelatih renang ini kategori D tingkat dasar (dasar-red), lisensi C untuk tingkat provinsi, lisensi B untuk tingkat Nasional, dan lisensi A untuk tingkat Internasional. Semakin tinggi lisensi pelatih semakin tinggi juga prestasi atlet yang di latihnya karena pelatih yang memiliki lisensi bagus akan menciptakan program latihan yang terstruktur, sehingga atlet tidak mengalami bosan dalam latihan.

Sarana prasarana juga menjadi penunjang utama dalam meningkatkan prestasi atlet renang, karena sarana prasarana yang memadai membuat atlet semangat untuk latihan. Karena tanpa adanya sarana dan prasarana yang layak dan lengkap, maka motivasi atlet saat latihan tidak akan berjalan dengan efektif dan efisien untuk mencapai keberhasilan. Sehingga atlet tidak dapat melakukan latihan yang maksimal.

Gizi atlet juga sangat penting diperhatikan pelatih, agar saat latihan dan bertanding atlet tidak kekurangan gizi. Karena apabila gizi atlet tidak mencukupi membuat atlet letih, lesu dan lelah. Asupan gizi juga sangat berpengaruh terhadap performa atlet untuk meningkatkan prestasi. Dengan pemberian gizi yang baik akan membuat tubuh seorang atlet mampu melakukan aktivitas yang baik pula, karena tersedianya energy untuk mendukung suatu gerakan.

Motivasi seorang pelatih terhadap atletnya sangat diperlukan karena ini adalah salah satu faktor pendorong atlet untuk mencapai prestasi seorang atlet. Motivasi seorang atlet terbagi dua baik motivasi eksternal dari luar maupun

motivasi internal dari dalam diri seorang atlet, motivasi internal ini lah sangat penting bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi seorang atlet.

Setelah atlet memiliki unsur di atas maka prestasi seharusnya meningkat, sebab unsur diatas merupakan komponen yang menunjang, mendukung, serta membantu seorang atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Hasil observasi Dari yang telah dilakukan bersama dosen renang Kesehatan dan rekreasi, tepatnya tahun 2021 pada bulan Januari yang lalu sesuai dengan perkuliahan awal dimulai dengan mahasiswa tahun masuk 2019, peneliti melihat masih rendahnya kemampuan renang gaya dada mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang. Faktor teknik menjadi perhatian utama sehingga kurangnya kemampuan renang gaya dada. Kemampuan renang rata-rata mahasiswa Jurusan Kesehatan dan rekreasi yang mengambil matakuliah renang masih kurang, terlihat dari teknik gaya dada yang masih kurang. Rata-rata kekurangan terletak pada tarikan tangan, tendangan kaki dan pengambilan nafas. Kebanyakan kesalahan terdapat pada kurangnya kekuatan saat menarik lengan dan lemahnya kekuatan daya ledak otot tungkai saat menendang, realita yang terjadi pada saat perkuliahan memang banyak faktor yang dibutuhkan dalam berenang, dan seberapa besar kontribusi dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai masih belum diketahui, untuk itu perlu di lakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar kontribusinya. Sehingga dapat terlihat baik atau buruknya kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa FIK yang mengambil matakuliah renang.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan kecepatan renang gaya dada atlet-atlet pembinaan prestasi pada mahasiswa FIK UNP, dan juga melihat hubungan dari kedua faktor yaitu daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai bawah. Lalu dalam penelitian ini peneliti akan melihat kemampuan kecepatan renang gaya dada tersebut pada jarak 200 meter, karena nomor 200 meter adalah nomor dengan jarak terjauh pada perlombaan renang gaya dada dan juga akan lebih terlihat bentuk daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan tersebut. Renang gaya dada untuk nomor 200 meter juga merupakan salah satu nomor resmi yang diperlombakan pada event besar seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan olahraga mahasiswa Nasional (POMNAS), SEA GAMES, ASIAN GAMES, OLIMPIADE. Oleh karena itu penulis mengangkat judul penelitian: “Hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai bawah terhadap kemampuan kecepatan renang 200 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan tangan dan kaki dalam melakukan gerakan kayuhan tangan dan tolakan pada kaki. Kecepatan Tolakan kaki berpengaruh besar terhadap kecepatan yang dihasilkan dalam renang gaya dada 200 meter

2. Koordinasi yang dimaksud disini adalah koordinasi antara beberapa gerakan kaki dan tangan dalam pelaksanaan Renang 200 meter gaya dada, koordinasi ini sangat dibutuhkan antara kedua gerakan tersebut, karena kalau koordinasi gerakan tidak benar, maka seorang perenang akan kesusahan dalam menemukan ritme gerakan renang yang baik.
3. Dayatahan kekuatan otot lengan yang dimaksud adalah kemampuan kekuatan otot lengan dalam mempertahankan ritme kayuhan selama melakukan Renang 200 meter gaya dada. Dayatahan kekuatan otot lengan yang baik akan membuat seorang mahasiswa renang bisa melaju secara konsisten mulai dari saat melakukan start sampai ke garis finish.
4. Dayatahan kekuatan otot tungkai yang dimaksud adalah kemampuan otot tungkai dalam mempertahankan ritme tolakan sekonsisten mungkin. Karena semakin baik ritme seorang dalam mempertahankan ritme tolakan kaki, maka akan semakin mudah seorang mahasiswa renang dalam mencapai garis finish dalam Renang 200 meter gaya dada.
5. Kematangan mental berhubungan dengan kecepatan Renang 200 meter gaya dada.
6. Posisi tubuh dalam renang 200 meter gaya dada sangat menentukan bagi perenang gaya dada dalam kesuksesan teknik renang yang digunakan saat berenang sampai menuju garis finish.
7. Gerakan kaki dalam renang gaya dada sangat menentukan seorang perenang tersebut lambat atau cepat dalam melakukan teknik renang gaya dada, karna

gerakan lecutan kaki yang benar akan menambah daya dorong perenang diatas permukaan air

8. Gerakan tangan dalam renang gaya dada memberikan peran dalam membantu kerja dorongan dari kaki sehingga seorang perenang bisa lebih cepat dalam melakukan gerakan renang 200 meter gaya dada.
9. Pengambilan nafas juga sangat berperan penting dalam melakukan renang 200 meter gaya dada, karena seorang perenang yang tidak bisa mengatur pernafasan dengan baik, akan kewalahan dalam upaya mencapai garis finis, sebaliknya seorang perenang yang sudah piawai dalam melakukan pernafasan akan terlihat santai dalam melakukan gerakan demi gerakan renang dan akan mudah mencapai garis finish dengan cepat tanpa mengalami sesak nafas yang berarti.
10. Koordinasi dalam setiap gerakan renang sangat penting dalam melakukan renang 200 meter gaya dada. Bagus nya kekuatan kaki, kekuatan tangan dan pernafasan seorang perenang belum tentu akan mencapai hasil yang baik jika koordinasi dalam gerakannya mengalami masalah.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang:

1. Dayatahan kekuatan otot tungkai mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
2. Dayatahan kekuatan otot lengan mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
3. Kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dengan kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP ?
2. Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP?
3. Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan yang hendak dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dengan kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan Renang 200 meter gaya dada mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Para pelatih renang untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi mahasiswa renang yang mengalami kegagalan dalam memperoleh kecepatan Renang 200 meter gaya dada.
3. Mahasiswa sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh kecepatan Renang 200 meter gaya dada dengan baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan Renang 200 meter gaya dada.