

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI BAWAH DENGAN KECEPATAN
RENANG 100 METER GAYA DADA MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

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



**Oleh:
MARJOHAN
NIM 18087102**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

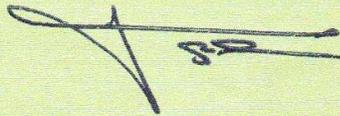
Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP

Nama : Marjohan
Nim/BP : 18087102/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen



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

Pembimbing



Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

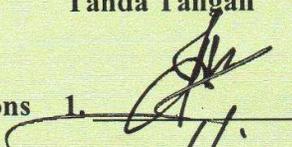
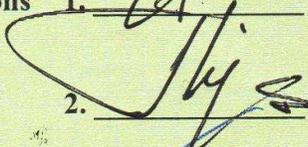
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Marjohan
NIM : 18087102/2018

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

Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai
Bawah Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada
Mahasiswa FIK UNP

Padang, Juni 2023

| Nama | Tanda Tangan |
|--|--|
| 1. Ketua : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons | 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 “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing 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, Juni 2023
Yang membuat pernyataan



Marjohan
NIM. 2018/18087102

ABSTRAK

Marjohan. 2023. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP. Skripsi. Program Studi Kepeleatihan Olahraga. Departemen Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih kurang maksimalnya kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP yang diduga diakibatkan masih rendahnya daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai bawah mahasiswa FIK UNP. Variabel dalam penelitian ini adalah daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai bawah sebagai variable bebas dan kecepatan renang 100 meter gaya dada sebagai variable terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai Bawah terhadap Kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa mata kuliah renang yang berjumlah 58 orang mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNP yang berjumlah 31 orang laki-laki. insrumen dalam penelitian ini adalah 1) Daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes push up, daya tahan kekuatan otot tungkai dengan Leg-back dynamometer, tes kecepatan 100m gaya dada. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan analisis uji determinasi untuk menentukan kontribusi antar variabel.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP sebesar 16,96%, 2) Kekuatan otot tungkai bawah memberikan kontribusi terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP sebesar 25,68% 3) Daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai bawah memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kecepatan renaig 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP sebesar sebesar 36,24%.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot. Tungkai Bawah terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP**"

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dan kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dan semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tuaku saya yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, serta adik-adikku yang tersayang terima kasih atas dukungan dan do'anya kepada penulis.

2. Bapak Prof Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Donie, M.Pd selaku kepala Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Bapak Drs. Ridwan, M.Pd sebagai tim penguji, yang telah memberikan masukan, saran dan bantuann dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
7. Sahabat-sahabat angkatan 2018, dan sahabat-sahabat dilapangan tenis yang tak dapat disebutkan satu persatu "non sanasib jo sapanangguangan" terimakasih atas semuanya.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi anal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah | 9 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Kegunaan Hasil Penelitian | 10 |
| BAB II KAJIAN KEPUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 11 |
| 1. Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada | 11 |
| 2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan kekuatan Otot Tungkai Bawah | 22 |
| 3. Hakekat daya tahan kekuatan otot lengan | 23 |
| 4. Hakekat daya tahan kekuatan otot tungkai bawah | 26 |
| 5. Karakteristik Latihan Daya Tahan Kekuatan | 30 |
| B. Kerangka Konseptual | 31 |
| C. Hipotesis Penelitian | 34 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Disain Penelitian | 35 |
| B. Defenisi Operasional | 36 |
| C. Populasi dan Sampel | 37 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian | 38 |
| E. Teknik Analisis Data | 45 |

BAB VI HASIL PENELITIAN

| | |
|-----------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 48 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 43 |
| C. Pengujian hipotesis | 53 |
| D. Pembahasan | 57 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran | 65 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR RUJUKAN | 66 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| LAMPIRAN | 71 |
|-----------------------|----|

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--|----------------|
| Tabel 1. | Jumlah Populasi | 37 |
| Tabel 2. | Jumlah Sampel yang di ambil | 38 |
| Tabel 3. | Norma tes Push up untuk putra | 40 |
| Tabel 4. | Norma skor mentah tes kekuatan otot pria | 41 |
| Tabel 5. | Alat-alat yang digunakan | 45 |
| Tabel 6. | Distribusi Frekuensi daya tahan kekuatan otot lengan putra (X1) | 48 |
| Tabel 7. | Distribusi Frekuensi daya tahan kekuatan otot tungkai (X ₂) | 50 |
| Tabel 8. | Distribusi Frekuensi kecepatan Renang 100 meter (Y) | 51 |
| Tabel 9. | Uji Normalitas dengan Lilliefors | 53 |
| Tabel 10. | Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya tahan kekuatan otot lengan dengan Kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP | 54 |
| Tabel 11. | Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kekuatan otot tungkai bawah Dengan Kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP | 55 |
| Tabel 12. | Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara daya tahan kekuatan otot lengan dan Kekuatan otot tungkai bawah secara bersama-sama dengan Kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP | 57 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | | Halaman |
|---------------|--|----------------|
| Gambar 1. | Posisi Badan gaya dada | 18 |
| Gambar 2. | Gerakan Kaki gaya dada | 18 |
| Gambar 3. | Gerakan Kaki gaya dada..... | 18 |
| Gambar 4. | Gerakan Kaki gaya dada..... | 18 |
| Gambar 5. | Gerakan kaki | 19 |
| Gambar 6. | Gerakan kaki..... | 19 |
| Gambar 7. | Gerakan tangan..... | 19 |
| Gambar 8. | Gerakan Tangan..... | 20 |
| Gambar 9. | Gerak Tangan | 20 |
| Gambar 10. | Teknik renang gaya dada..... | 21 |
| Gambar 11. | Otot Lengan | 25 |
| Gambar 12. | Otot Tungkai Atas..... | 27 |
| Gambar 13. | Otot Tungkai Bawah | 28 |
| Gambar 14. | Kerangka Konseptual | 34 |
| Gambar 15. | Bentuk Gerakan Push Up..... | 39 |
| Gambar 16. | Bentuk Gerakan <i>Back and leg dynamometer</i> | 41 |
| Gambar 18. | Histogram Frekuensi Hasil Data Daya tahan kekuatan otot lengan mahasiswa FIK UNP | 49 |
| Gambar 19. | Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tungkai bawah mahasiswa FIK UNP | 51 |
| Gambar 20. | Histogram Frekuensi Hasil Data Kecepatan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP..... | 52 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... | 71 |
| Lampiran 2. Data Kekuatan Otot Tungkai | 72 |
| Lampiran 3. Data Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada | 73 |
| Lampiran 4. Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan | 74 |
| Lampiran 5. Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai Bawah..... | 75 |
| Lampiran 6. Uji Normalitas Data Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Dada..... | 76 |
| Lampiran 7. Data Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Bawah Setelah Di Konversi Kedalam Bentuk T Score | 77 |
| Lampiran 8. Pengujian Hipotesises Penelitian..... | 78 |
| Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors..... | 85 |
| Lampiran 10. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> | 86 |
| Lampiran 11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal ⁴⁵ Standar Dari 0 Ke Z | 87 |
| Lampiran 12. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> | 88 |
| Lampiran 13. Table F..... | 89 |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian..... | 91 |

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 menyelenggarakan 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 berakal 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 pertandingan, 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 sangatlah 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 2023 pada bulan Januari yang lalu sesuai dengan perkuliahan awal dimulai dengan mahasiswa tahun masuk 2021, 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 100 meter, karena nomor 100 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 100 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 100 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan yaitu kesanggupan otot lengan dalam, mengakat, mendorong dan menahan suatu beban yang maksimal, hal ini juga berkaitan untuk mengetahui kemampuan kecepatan renang 100 meter gaya dada.

2. Kecepatan otot lengan yaitu kemampuan berpindah tempat dari suatu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat-singkatnya, hal ini juga berkaitan untuk mengetahui kemampuan kecepatan renang 100 meter gaya dada.
3. Kelentukan dan kelenturan yaitu kemampuan dan keluasan gerak sendi serta kemampuan otot untuk meregang dan bergerak ke segala arah tanpa kesulitan, hal ini juga mempengaruhi kecepatan renang 100 meter gaya dada.
4. Kordinasi gerak yaitu gabungan dari beberapa Gerakan atau suatu rangkaian gerak yang di susun rapi yang seimbang sehingga menghasilkan Gerakan yang tepat dan benar yang mana kordinasi ini sangat dibutuhkan pada saat renang 100 meter gaya dada.
5. Daya tahan kekuatan otot lengan yaitu kemampuan mengangkat atau menahan beban yang relative berat dalam jangka waktu lama otot lengan, daya tahan kekuatan merupakan gabungan dua unsur fisik dasar (daya tahan dan kekuatan). Hal ini juga mempengaruhi kecepatan renang 100 meter gaya dada.
6. Daya tahan kekuatan otot tungkai bawah yaitu kemampuan atau menahan beban yang relative berat dalam jangka waktu yang lama, di otot tungkai bawah, hal ini juga mempengaruhi kecepatan renang 100 meter gaya dada.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah terdapat faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan kecepatan renang 100 meter gaya dada. Mengingat luasnya permasalahan dan berbagai keterbatasan yang ada, maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka

waktu, serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan, untuk itu penelitian ini hanya dibatasi pada :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan pada renang mahasiswa FIK UNP
2. Daya tahan kekuatan otot tungkai bawah pada renang mahasiswa FIK UNP
3. kecepatan renang 100 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada renang mahasiswa FIK UNP
2. Apakah daya tahan kekuatan otot tungkai bawah berkontribusi terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada renang mahasiswa FIK UNP
3. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai bawah berkontribusi terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada renang mahasiswa FIK UNP

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada renang mahasiswa FIK UNP
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai bawah terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada renang mahasiswa FIK UNP
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara daya tahan kekuatan otot

lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai bawah terhadap kecepatan renang 100 meter gaya dada pada renang mahasiswa FIK UNP.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sjana Pendidikan di jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengukap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepeleatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga
3. Pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tetang berbagi metode latihan kondisi fisik
4. Bagi mahasiswa sebagai referensi dalam penulisan karya tulis ilmiah pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang