

**HUBUNGAN TEKNIK DASAR RENANG DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 50 METER
ATLET RENANG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**MIRZA SELSA AULIA
NIM. 19086188**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Teknik Dasar Renang dan Daya Ledak Otot
Tungkai dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50
Meter Atlet Renang Kabupaten Agam

Nama : Mirza Selsa Aulia
NIM : 19086188
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

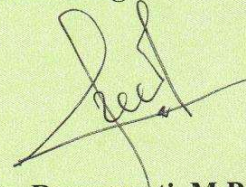
Padang, September 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 1989090 1201404 1 002

Disetujui:
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 196103111984032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Mirza Selsa Aulia
NIM : 19086188

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

Hubungan Teknik Dasar Renang dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan
Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Renang
Kabupaten Agam

Padang, September 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Teknik Dasar Renang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Renang Kabupaten Agam” 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, Oktober 2023
Yang membuat pernyataan



Mirza Selsa Aulia
NIM. 19086188

ABSTRAK

Mirza Selsa Aulia, (2023): Hubungan Teknik Dasar Renang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Renang Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet renang Kabupaten Agam. Hal ini diduga disebabkan oleh teknik dasar renang, daya ledak otot tungkai dan kecepatan renang atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan teknik dasar renang dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Kabupaten Agam. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sebanyak 15 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen yaitu teknik dasar renang gaya dada, tes *vertical jump* dan renang 50 meter gaya dada. Uji normalitas menggunakan *lillefors (kolmogrov smirnov)* Asymp. Sig. (2-tailed) X_1, X_2 , dan $Y > 0,05$. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* SPSS v.22.

Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa: 1) X_1 dengan Y , diperoleh Sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$, dengan nilai *pearson correlation* 0,575, 2) X_2 dengan Y , diperoleh Sig. (2-tailed) $0,004 < 0,05$, dengan nilai *pearson correlation* 0,583, 3) X_1 dan X_2 dengan Y , diperoleh nilai Sig. F Change lebih kecil dari 0,05 ($0,004 < 0,05$). Uji signifikansi diperoleh nilai $R = 0,464$ yang mana terdapat hubungan yang signifikan pada kategori sedang.

Kata kunci: *Teknik Dasar, Daya Ledak Otot Tungkai, Renang Gaya Dada*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT. yang telah menganugerahkan kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul hubungan teknik dasar renang dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter atlet renang Kabupaten Agam.

Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. beserta keluarga dan para sahabat sekalian yang telah membawa perubahan dari alam jahiliah ke alam yang penuh dengan hidayah.

Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis juga menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mohon saran-saran dan perbaikan dari semua pihak.

Padang, Agustus 2023

Mirza Selsa Aulia

DAFTAR ISI

COVER SKRIPSI	i
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI.....	7
1. Pengertian Renang Gaya Dada	8
2. Pengertian Daya Ledak.....	10
3. Teknik Dasar Renang Gaya Dada.....	11
4. Sistem Energi Renang 50 Meter Gaya Dada	21
5. Catatan Rekor renang 50 meter gaya dada	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat Penelitian.....	26
C. Waktu Penelitian	26

D. Populasi dan Sampel	26
E. Definisi Operasional.....	27
F. Jenis dan Sumber Data	28
G. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpul Data	28
H. Teknik Analisis Data.....	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	38
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	45
E. Keterbatasan Penelitian	52
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
 DAFTAR PUSTAKA	55
Lampiran.....	58

DAFTAR TABEL

1. Norma Tes Teknik Dasar Renang skala 5A	31
2. Hasil Penilaian Teknik Dasar Renang	31
3. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai	33
4. Tabel Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai	33
5. Norma Kecepatan renang gaya dada 50 meter	35
6. Kecepatan renang gaya dada 50 meter	35
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Teknik Dasar Renang	38
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	39
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes kecepatan Renang 50meter	40
10. Normalitas Data	42
11. Output uji korelasi X1 terhadap Y dengan SPSS v.22	43
12. Output uji korelasi X2 terhadap Y dengan SPSS v.22	43
13. Output uji korelasi <i>X1 dan</i> X2 terhadap Y dengan SPSS v.22	44

DAFTAR GAMBAR

1. Posisi Tubuh Meluncur Streamline.....	12
2. Gerak Kaki Gaya Dada	13
3. Gerakan Lengan Gaya Dada	14
4. Kerangka Konseptual.....	24
5. Histogram Hasil Tes Teknik Dasar Renang.....	39
6. Histogram Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	40
7. Histogram Hasil Tes kecepatan Renang 50 meter	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Penelitian	58
2. Output SPSS v.22 hubungan X1 dengan Y.....	59
3. Output SPSS v.22 hubungan X2 dengan Y.....	60
4. Output SPSS v.22 hubungan X1 dan X2 dengan Y	61
5. Norma menggunakan Penilaian Acuan Norma(PAN) Skala 5	64
6. Dokumentasi Penelitian	65
7. Sertifikat Judgement.....	69
8. Surat Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga renang dewasa ini semakin pesat dan semakin banyak di rasakan manfaatnya, Olahraga renang dapat di manfaatkan untuk rekreasi, menghilangkan stres, membakar kalori, membentuk otot, dan melatih pernafasan. Di samping olahraga renang juga meningkatkan kesegaran jasmani serta meningkatkan prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang mengunjungi kolam renang setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan perkumpulan renang yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi yang nantinya diharapkan dapat melahirkan atlet yang mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Olahraga sebagai berikut: dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.

11. Pasal 23 ayat 5 (2022) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Perkembangan dan pembinaan olahraga renang di Kabupaten Agam cukup baik terbukti dengan keikutsertaan atlet Kabupaten Agam pada setiap kejuaraan renang penting seperti: Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), bahkan Kejuaraan Nasional (Kejurnas). Namun sangat disayangkan PRSI AGAM tidak banyak memiliki atlet renang yang dapat

diandalkan. Hal ini juga dapat di lihat dari perolehan medali hasil Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), sejak pertama kali mengikuti Pekan Olahraga Provinsi yang ke XIII (tiga belas) sampai Pekan Olahraga Provinsi yang ke XV (lima belas) yang pernah diikuti oleh perenang Agam.

Dalam daftar ini pada nomor gaya dada belum pernah mendapatkan medali atau tempat yang baik pada event regional atau PORPROV. Atlet renang Kabupaten Agam gaya dada khususnya hanya mampu menembus final dengan kata lain renang gaya dada belum seperti yang diharapkan. Hal ini dikarenakan oleh banyaknya atlet renang yang turun renang gaya dada dan menyebabkan persaingan yang sengit antara perenang spesialis gaya dada.

Daftar Hasil Perolehan Medali Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XII - XV

Keterangan	Medali		
	emas	perak	perunggu
Porprov XIII Dharmasraya	-	-	-
Porprov XIV Kota Padang	-	-	3
Porprov XV Kab. Padang Pariaman	-	1	

Sumber: PRSI Agam, 2022

Memang dalam peningkatan prestasi olahraga renang merupakan cabang olahraga yang sangat rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Terutama ada empat aspek yang berperan untuk mendapatkan prestasi

semaksimal mungkin yaitu: teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik. Seorang atlet renang spesialis gaya dada haruslah menguasai teknik renang gaya dada dengan baik dan benar seperti: posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan tungkai, gerakan mengambil nafas dan koordinasi (Syahrastani, 2012:50). Disamping teknik renang gaya dada, taktik dan mental atlet saat pertandingan sangat diperlukan. Seorang atlet juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Hal ini terlihat pada postur tubuh para perenang tingkat dunia, disamping postur tubuh yang tinggi dan besar juga terlihat tonjolan-tonjolan otot yang kuat dan cukup jelas dilihat.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting. Dalam peningkatan prestasi cabang renang khususnya. Komponen-komponen kondisi fisik dasar meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) kelincahan (*agility*) keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*) (Arsil, 2015:7).

Gaya dada merupakan salah satu gaya dalam renang, banyak faktor yang mempengaruhi untuk menghasilkan kecepatan renang maksimal. Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, maka penulis beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga renang. Di antara kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang berhubungan terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter.

Lengan merupakan alat pengayuh ibarat pendayung untuk

mengerakkan badan dan memberi dorongan sehingga menimbulkan gerakan maju. Makin kuat dorongan dari lengan makin cepat pula gerakan maju renang tersebut. Dilain pihak, tungkai atau gerakan kaki pada perenang sewaktu melakukan start dapat bertindak sebagai tenaga penggerak maju dan memberikan tenaga dorong dari bawah sehingga menghasilkan lompatan yang jauh ke depan. Hal ini sangat menguntungkan baginya dan juga dapat memperpendek jarak renang yang ditempuh sehingga dapat mempersingkat waktu tempuhnya.

Dalam olahraga renang, khususnya renang gaya dada nomor 50 meter, teknik dasar renang, daya ledak otot tungkai serta daya ledak otot lengan pada renang gaya dada sangat mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 50 meter. Namun berdasarkan observasi dilapangan pada saat latihan dan pertandingan dapat diketahui kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang Kabupaten Agam masih kurang optimal. Untuk itu perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tentang teknik dasar renang dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Teknik dasar renang
2. Daya ledak otot tungkai
3. Daya ledak otot lengan

4. Kekuatan otot
5. Daya tahan otot
6. Koordinasi otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih fokusnya penelitian ini perlu melakukan pembatasan masalah yaitu:

1. Teknik dasar renang
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan renang 50 meter

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan teknik dasar renang terhadap kecepatan gaya dada 50 meter?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter?
3. Apakah terdapat hubungan antara teknik dasar renang dengan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap renang gaya dada 50 meter?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan teknik dasar renang terhadap kecepatan gaya dada 50 meter.
2. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter.

3. Hubungan antara teknik dasar renang dengan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap renang gaya dada 50 meter.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Atlet dan pelatih, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan hubungan antara teknik dasar renang dengan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter atlet renang di Kabupaten Agam
3. Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan