

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN RENANG GAYA
DADA 50 M MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian

Persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1)



Oleh

NABIYAL HUDA

19087118

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

2023

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : NABIYAL HUDA

NIM / BP : 19087118 / 2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim
Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan
Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M Mahasiswa FIK UNP

Padang, Maret 2024

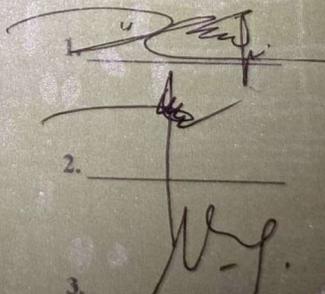
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2. Anggota : Dr. Yendrizal, M.Pd

3. Anggota : Naluri Denay S.Pd., M.Pd



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot
Tungkai Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang
Gaya Dada 50 M Mahasiswa FIK UNP

Nama : NABIYAL HUDA

NIM/BP : 19087118/2019

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Departemen : Kepeleatihan

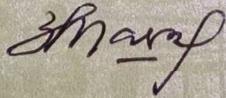
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196311041987031002



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP.196005141985031002

Abstract

The problem in this research is that some FIK UNP students still have a breaststroke swimming speed that is not too fast. This research consists of three variables, namely arm muscle strength and leg muscle free variable strength, a variable tied to the 50 meter swimming speed variable.

The aim of this research was to see how much influence the training given had on FIK UNP students' swimming speed. This type of research is experimental using a one group pre-test post-test design. The research population was 778 FIK UNP students. The sample in this study consisted of 10 students using purposive sampling technique.

From the results of research and hypothesis testing, the t-test analysis technique with a significance level of 0.05. Research results 1). There is no effect of arm muscle strength training on increasing the speed of swimming 50 meters breaststroke, FIK UNP students, with t calculated $3.105 > t$ table 2.23, and a significance value of $0.03 < 0.05$, a percentage increase of -3.18%. 2). There is no effect of squat training on increasing the 50 meter breaststroke swimming speed of FIK UNP students, with a calculated t value of $2.324 > t$ table 2.23, and a significance value of $0.00 < 0.05$, a percentage increase of -3.24%. 3). Arm and leg muscle strength training did not have a significant impact on the 50 meter breaststroke swimming speed of FIK UNP student swimmers

Key words: Arm muscle strength, leg muscles, swimming speed 50 m

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini sebagian Mahasiswa FIK UNP masih memiliki kecepatan renang gaya dada yang tidak terlalu cepat, Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu Kekuatan otot lengan dan otot tungkai sebagai variabel bebas variabel terikat kecepatan renang 50 meter variabel.

Tujuan penelitian ini melihat seberapa besar pengaruh dari latihan yang diberikan terhadap kecepatan renang gaya Mahasiswa FIK UNP. Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan menggunakan one group pre-tes pos-tes design. Populasi penelitian ini Mahasiswa FIK UNP yang berjumlah 778 Mahasiswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 Mahasiswa dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Dari hasil penelitian dan pengujian hipotesis teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian 1). Tidak Ada pengaruh latihan Kekuatan otot lengan terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada, Mahasiswa FIK UNP, dengan t hitung $3.105 > t$ tabel 2.23, dan nilai signifikansi $0.03 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar -3.18%. 2). Tidak Ada pengaruh latihan Squat terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada Mahasiswa FIK UNP, dengan nilai t hitung $2.324 > t$ tabel 2.23, dan nilai signifikansi $0.00 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar -3.24%. 3). Latihan kekuatan otot lengan dan otot tungkai tidak memberikan signifikansi terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya dada perenang Mahasiswa FIK UNP

Kata kunci :Kekuatan Otot lengan, otot tungkai,kecepatan renang 50 M

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Subhanallah, Walhamdulillah, wala ilaha illallah, Allahu akbar.

Alhamdulillah segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas ILMU KEOLAHRAGAAN Departemen kepelatihan Prodi Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua yang telah mensupport dan menyemangati penulis selama mengerjakan skripsi.
2. Drs Hendri Irawadi M.Pd. selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Yendrizar, M.Pd. selaku Dosen FIK UNP sekaligus Penguji 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji skripsi penulis.
4. Bapak Naluri Denay M.Pd selaku penguji 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji skripsi penulis.

5. Bapak dan ibu dosen di lingkungan departemen kepelatihan yang telah membekali ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di departemen kepelatihan olahraga Universitas Negeri Padang.
6. Nensy Aryasandy Sp.d. yang telah membantu mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi saya.
7. Rekan- rekan yang memberikan motivasi, dukungan, waktu dan tenaga sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak menjadi catatan amal ibadah dari Allah SWT. *Aamiin*. Penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan di sana sini, yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan ilmu ataupun teori penelitian yang penulis kuasai. Untuk itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-sarannya sehingga skripsi ini akan lebih baik dan sempurna

Dengan mengucapkan *Alhamdulillah* penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya, terutama bagi kemajuan pendidikan di negeri kita pada masa sekarang ini.

Alhamdulillah

Wasalamu'alaikum Wr. Wb

Padang, April 2024

Peneliti

NABIYAL HUDA

NIM.19087118

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang gaya dada 50 M MAHASISWA FIK UNP”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2024

Yang menyatakan,



NABIYAL HUDA

19087118/2019

DAFTAR ISI

	Halaman
Abstrac.....	i
Abstrak.....	ii
Kata pengantar.....	iii
Halaman pengesahan.....	iv
Daftar Isi.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Kecepatan renang gaya dada 50 M.....	9
2. Faktor y ang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 50 M	12
3. Mekanika gerak	16
4. Pelaksanaan renang gaya dada.....	18
5. Tujuan dan Sasaran latihan.....	21
6. Prinsip-Prinsip latihan.....	23
7. Latihan Kekuatan Otot lengan dan Kekuatan otot tungkai.....	25
8. Hakekat kecepatan.....	30
9. Pengertian latihan.....	31
B. Penelitian relevan	35
C. Kerangka Berfikir	37
D. Hipotesis penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Definisi Operasional Variable Penelitian	40
D. Populasi dan sampel Penelitian	42
E. Instrumen dan Teknik pengumpulan data	42
F. Teknik analisis data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
A. Deskripsi Data	49
B. Deskripsi Subjek penelitian	51
C. Analisis Data	51
D. Pembahasan	54
E. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	

Daftar tabel

Tabel 1. Tanggal dan hari penelitian.....	52
Tabel 2. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Renang gaya dada 50M.....	53
Tabel 3. Deskripsi statistik <i>pretest</i> dan <i>postes</i> Renang gaya dada 50M.....	54
Tabel 4. Hasil uji Normalitas.....	55
Tabel 5. Deskriptif statistik.....	56
Tabel 6. Hasil uji t <i>Pretest-Postest</i>	56
Tabel 7. Rangkuman hasil peningkatan Presentase.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Renang gaya dada.....	11
Gambar 2. Posisi tubuh Meluncur Streamline.....	18
Gambar 3. Gerakan kaki gaya dada.....	19
Gambar 4. Gerakan lengan gaya dada.....	21
Gambar 5. Otot lengan.	27
Gambar 6. Otot tungkai.....	30
Gambar 7. Kerangka Konseptual.....	39
Gambar 8. <i>Push up</i>	47
Gambar 9. Lompat tangga.....	48
Gambar 10. Kolam renang 50 M.....	49

Daftar Lampiran

Lampiran

1.Program latihan	64
2.Surat izin penelitian	82
3.Data mentah penelitian	83
4.Destribusi Ttable	84
5.Deskripsi data	85
6.Uji normalitas data	86
7.Uji t	87
8.Surat validasi alat	88
Gambar tes <i>push-up</i>	90
Gambar lompat tangga	91
Gambar wide push-up	93
Gambar normal push-up	94
Gambar pemanasan <i>pre-test</i>	95
Pengambilan data <i>pre-test</i>	96
Pengambilan data <i>pos-test</i>	97
Gambar foto bersama	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktifitas gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psiko fisik yang kompleks. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal diseluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua.

Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai negara maritim, karena hampir separuh wilayah negara Indonesia dikelilingi oleh laut. Olahraga renang adalah olahraga akuatik yang melakukan aktifitas gerak didalam air. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh secara optimal agar mencapai hasil yang maksimal. Renang merupakan olahraga yang dapat melatih dan mengembangkan otot-otot tubuh. Saputra dalam Laia (2017). Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang ada sekarang populer di tengah-tengah Perkembangan Komunitas olahraga renang di Indonesia semakin harisemakin meningkat diterima dan dicintai oleh masyarakat”. (Asril, 2019).Selanjutnya“Berenang adalah salah satu teknik locomotion yang paling menantang bagi manusia,dimana percepatan berenang manusia adalah peran dari faktor keseimbangan” (Barb etal., 2020).Renang merupakan olahraga terukur, yaitu kemampuan renang seseorangdilihat

berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Berenang dapat membantu meningkatkan kemampuan fungsional system saraf, fungsi otonomnya serta meningkatkan mobilitas proses sistem saraf (Turdaliyevich, 2020).

Renang juga olahraga yang di pertandingkan di kejuaraan olimpiade, Adapun nomor perlombaan renang yang dipertandingkan pada kejuaraan yang di akui FINA 1) Gaya bebas 50m, 100m, 200m, 800m dan 1500m, 2) Gaya dada 50m, 100m, 200m 3) Gaya punggung 50m, 100 m, 200m ,4) Gaya kupu-kupu 50m, 100 m, 200m. (Tri tunggal 2019).

Upaya pencapaian prestasi puncak dalam cabang olahraga renang di Kota Padang sangat banyak faktor yang mempengaruhi, menurut Syafrudin (1999) diantaranya : “ kemampuan fisiknya, teknik, taktik dan mental. Kendalam Arsil (1999) menjelaskan “kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan, dan keseimbangan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai prestasi.

Hal ini juga di jelaskan dalam undang-undang RI No 11 tahun 2022 tentang keolahragaan pada BAB II pasal 4 di jelaskan sebagai berikut:

- 1). memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia
- 2). menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin;
- 3). mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa
- 4).

memperkuat ketahanan nasional 5). mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan 6). menjaga perdamaian dunia. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga atau meningkatkan kondisi fisik agar bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

Serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Dan untuk mencapai prestasi bukan hal yang mudah maka di perlukan lah pembinaan dan pengembangan atlet tersebut. Sesuai dengan tujuan prestasi yang di jelaskan Undang-Undang Republik Indonesia No 11 pasal 27 ayat 4 bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan Olahraga Masyarakat yang bersifat tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan Olahraga tradisional yang ada dalam Masyarakat”.

Dari uraian di atas dapat dilihat prestasi dapat dicapai bila dilakukan pembinaan dan pengembangan prestasi dari program latihan. Salah satu olahraga berkembang dalam peraturan Indonesia adalah olahraga renang. Untuk mencapai prestasi ada beberapa faktor yang menentukan yaitu: Faktor eksternal dan Internal. Faktor eksternal meliputi program latihan, sarana prasana dan lain-lainnya, Selanjutnya ada faktor internal yang meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, motivasi dan mental. Dengan demikian kondisi fisik sebagai fundamental yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga renang. Kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Komponen Kondisi fisik mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti, 2004)

antara lain: a). kekuatan (strength) yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Faizl chan (2012),

b). kecepatan (speed) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu sesingkatnya Bompa dan Haff dalam irawadi (2019), c). kelentukan (flexibility) ialah kemungkinan gerak maksimal yang dapat di lakukan oleh suatu persendian Irawadi (2019), d). daya tahan (endurance) adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih dalam waktu relative singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan ,Boy Indrayana (2006), e). koordinasi (coordination) yaitu keterpaduan dari beberapa gerakan yang di lakukan secara bersamaan. Kordinasi yang di maksud di sini akan melahirkan efesiensi dari sebuah gerakan yang akan meningkatkan kecerdasan dari seseorang dalam melahirkan gerak otomatis Irawadi (2019) .

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di kemukakan bahwa kondisi fisik adalah komponen penting dalam meraih prestasi dalam olahraga renang. Di samping itu kondisi fisik juga bertujuan membangun daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan.

Pencapaian prestasi dalam olahraga renang kondisi fisik sangat di perlukan terutama pada kondisi fisik kecepatan. Ada beberapa faktor yang

mempengaruhi kecepatan renang gaya dada yaitu faktor kekuatan otot, faktor kordinasi, faktor panjang otot, faktor serabut otot, faktor kelelahan dan lain-lainnya (irawadi 2019).

Untuk itu maka perlu di beri latihan yang bisa mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 50M, dengan memberikan latihan Otot lengan dan *Otot tungkai* guna untuk menambah kecepatan renang, latihan *Push up* adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan dan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap.(Budiwanto 2012:67)

Latihan lompat tangga adalah Olahraga naik turun tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan meningkatkan ketahanan tubuh. Setiap menitnya, aktivitas naik tangga diperkirakan akan mengkonsumsi energi (membakar kalori) sebanyak 8-11 kalori. Nilai ini merupakan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang seperti tenis, badminton, sepak bola dan juga basket, yang mengonsumsi energi sebanyak 7-9 kalori permenit.(Anggraeni, 2013).

Semua gaya dalam berenang memerlukan teknik dan taktik, baik dalam jarak pendek, menengah, maupun jarak jauh. Salah satu gaya yang mempunyai hambatan, teknik dan teknik yang rumit adalah gaya dada, karena gaya tersebut memiliki struktur gaya yang berbeda dengan gaya yang lainnya. Berdasarkan observasi yang di lakukan di lapangan, di lakukannya test kecepatan renang gaya dada 50M pada Mahasiswa FIK UNP , rata-rata

mahasiswa fik unp memperoleh waktu 1 menit 10 detik dalam tes kecepatan renang 50 M gaya dada, yang seharusnya untuk standar waktu kelulusan renang gaya dada 50 M yaitu 1 menit untuk yang putra dan yang putri , maka dari itu dapat dikatakan bahwa banyak perenang di daerah Kota Padang terkhususnya pada Mahasiswa FIK UNP yang tergolong kurang memiliki kecepatan renang gaya dada 50 M , hal ini disebabkan masih rendahnya dorongan pada otot tungkai dan otot lengan sehingga menyebabkan rendahnya kecepatan berenang gaya dada 50 M.

rendahnya dorongan pada otot tungkai dan otot lengan ini di karenakan kurangnya latihan pada otot bagian paha depan dan belakang dan kurangnya latihan pada otot biscep, triceps `Berdasarkan hal diatas dapat dikatakan Mahasiswa FIK UNP masih perlu diberi latihan otot lengan dan otot tungkai agar bisa mempengaruhi peningkatan kecepatan renang Gaya Dada 50M.

Beberapa poin yang dikemukakan para ahli diatas adalah komponen-komponen penting untuk latihan renang baik untuk atlet maupun pelatih klub yang ada di Provinsi Daerah Kota Padang, khususnya untuk perenang di Mahasiswa FIK UNP adalah komponen penunjang prestasi Mahasiswa renang, namun jika seorang atlet tidak memiliki fisik yang baik setidaknya atlet memiliki teknik yang baik. Akan tetapi akan lebih baik lagi jika seorang atlet memiliki fisik, teknik-taktik, dan mental yang seimbang sehingga mudah untuk membentuk atlet tersebut untuk menjadi yang terbaik.

Berdasarkan masalah yang muncul peneliti akan mencoba untuk menerapkan metode latihan *Push-up* dan lompat tangga terhadap kecepatan berenang 50 meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP. Oleh sebab itu, dari

permasalahan yang ditemukan disusun sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya dada 50 M Mahasiswa FIK UNP”;

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasikan berbagai masalah sebagai berikut

1. Belum maksimal kemampuan dorongan pada otot tungkai dan otot lengan terhadap renang gaya dada Mahasiswa FIK UNP
2. Belum diterapkan latihan otot lengan dan otot tungkai
3. Masih rendah nya kecepatan renang gaya dada Mahasiswa FIK UNP
4. Menambah tingkat fisik mahasiswa FIK UNP

C. Pembatasan Masalah

Dapat dilihat berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka perlu melakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi.

Pengaruh latihan kekuatan otot lengan otot tungkai terhadap Kemampuan kecepatan renang Gaya Dada 50 meter Mahasiswa renang FIK UNP.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan kekuatan **Otot lengan** terhadap kemampuan kecepatan berenang 50 meter gaya dada?

2. Apakah ada pengaruh latihan **otot tungkai** terhadap peningkatan kecepatan berenang 50meter gaya dada?
3. Apakah ada perbandingan antara latihan kekuatan **Otot lengan** dengan **otot tungkai** terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya dada?

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka adapun tujuua penelitian adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan **otot lengan** dan **otot tungkai** terhadap peningkatan berenang nomor 50 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP.

E. Manfaat Penelitian.

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian inidiharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan pemikiran yang luas tentang pengaruh latihan *lunges* dan *squat* terhadap peningkatan kecepatan berenang nomor 50 meter gaya dada khususnya untuk para pelatih dan calon pelatih cabang olahraga renang dalam melaksanakan dan merencanakan program latihan dengan bijaksana.

Manfaat Praktisi

- a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan **Otot lengan** dan **otot tungkai** terhadap peningkatankecepatan berenang nomor 50 meter gaya dada

- b. Latihan **otot lengan** dan **otot tungkai** ini dapat memberikan masukan untuk pelatih tentang model dan metode latihan