

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG 200 METER GAYA BEBAS MAHASISWA FIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Kepeleatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**JULIANA
NIM 2011/1103076**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Mahasiswa Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang.

Nama : Juliana

NIM : 1103076/2011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

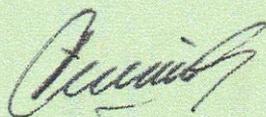
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2015

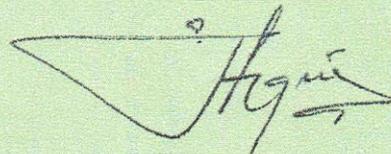
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



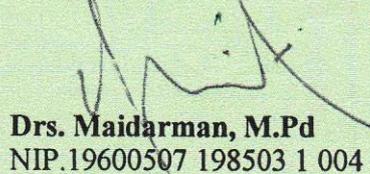
Drs. H. Witarsyah, M.Pd
NIP.19580920 198603 1 005

Pembimbing II,



Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

Ketua Jurusan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama :Juliana
Nim :1103076/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program studi pendidikan kepelatihan olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

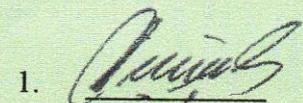
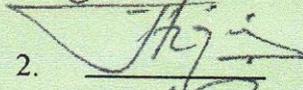
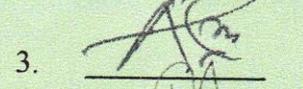
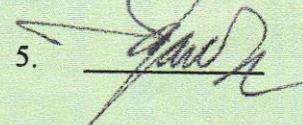
**Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan
Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas
Mahasiswa FIK UNP**

Padang, juni 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. H. Witarsyah, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd
4. Anggota : Ronni Yenes S. Pd, M.Pd
5. Anggota : Drs. Umar, MS. AIFO

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Mahasiswa Fik Universitas Negeri Padang” , adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
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 karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , juni 2015

Yang membuat pernyataan



Juliaha

Nim 2011/1103076

ABSTRAK

Juliana. 2011. “Kontribusi Daya Tahan Kekutan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Mahasiswa Fik Unp” Skripsi. Padang: Program studi pendidikan kepelatihan olahraga, jurusan kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa FIK UNP. oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa FIK UNP. Sedangkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui sejauh mana hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasi, yaitu untuk melihat sejauh mana hubungan masing variabel, Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 orang mahasiswa dan penarikan sampel secara *purposive sampling* yaitu sampel dalam penelitian ini mahasiswa putra berjumlah 29 orang. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus *product moment*.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah hasil koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel X_1 dan Y, variabel X_2 dan Y, serta variabel X_1 dan X_2 terhadap Y diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dari hasil penelitian ini membuktikan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan (X_1) terhadap kemampuan renang gaya bebas dengan kontribusi sebesar 27,04 %. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai (X_2) terhadap kemampuan renang gaya bebas dengan kontribusi sebesar 18,49 %. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan (X_1) dan daya tahan kekuatan otot tungkai secara bersama sama (X_2) terhadap kemampuan renang gaya bebas (Y) dengan kontribusi sebesar 34,05%.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah Subhanahu wata'alaatas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul “Kontribusi DayaTahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 meter Gaya Bebas Mahasiswa Renang Dasar FIK UNP”. Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi penelitian ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Rasa terima kasih penulis ucapkan Terutama kepada ke dua orang tua (bapak dan ibu) serta keluarga yang peneliti sayangi dan peneliti cintai. Dalam kesempatan ini peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Maidarman, M.Pd Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. H.Witarsyah, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Kepada tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh rekan-rekan mahasiswa tahun 2011 Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa skripsi penelitian ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, juni 2015

Juliana

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Renang Gaya Bebas.....	7
2. Kemampuan Renang Gaya Bebas.....	20
3. Daya tahan kekuatan.....	21
4. Daya tahan kekuatan otot lengan	22
5. Daya tahan kekuatan otot Tungkai	24
6. Kaitan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas	27
B. Penelitian yang relevan.....	27
C. Kerangka konseptual	28
D. Hipotesis Tindakan	31

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Subjek Penelitian.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Definisi Operasional	33
E. Jenis dan Sumber Data.....	35
F. Prosedur Penelitian	35
G. Instrumen Penelitian	37
H. Teknik Pengumpulan Data	40
I. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan analisis.....	47
C. Pengujian hipotesis	49
D. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR RUJUKAN.....	60
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	33
Tabel 2. Daftar Nama Pengawas Dan Pembantu Penelitian	36
Tabel 3. Norma tes daya tahan kekuatan otot lengan.....	38
Tabel 4. Norma Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X1).....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Luar Telapak Tangan (X2)	44
Tabel 7. Distribusi FrekuensiKemampuan Renang Gaya bebas 200 meter (Y).....	46
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas sebaran Data Dengan uji lilliefors.....	47
Tabel 9. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Kekuatan Otot Lengan (X ₁) Dengan Kemampuan Renang Gaya bebas 200 Meter (Y).....	49
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X ₂) Dengan Kemampuan Renang Gaya bebas 200 Meter (Y).....	50
Tabel 11. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X ₁) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X ₂) Dengan Kemampuan Renang Gaya bebas 200 Meter Mahasiswa FIK UNP (Y).....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Renang Gaya Bebas..... 13
Gambar 2.	Tangan kanan masuk ke dalam air dengan cara menusuk telapak tangan menghadap keluar dalam permukaan tarikan... 14
Gambar 3.	Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan telah berada setengah dari dorongan kaki..... 15
Gambar 4.	Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan kiri pada akhir dorongan kaki kanan pada akhir tendangan 15
Gambar 5.	Lengan kanan akan menekan ke bawah, lengan kiri pada akhir dorongan..... 15
Gambar 6.	Lengan kanan berada pada akhir tarikan, kaki kiri pada pertengahan tendangan badan mulai oleng..... 16
Gambar 7.	Lengan melakukan permulaan rekaveri..... 16
Gambar 8.	Pelaksanaan rekaveri membawa siku kiri ke depan. 16
Gambar 9.	Lengan kanan dalam pelaksanaan dorongan dengan sikap membengkok ke dalam..... 17
Gambar 10.	Lengan kanan masih dalam dorongan lengan kiri setengah perjalanan rekaveri 17
Gambar 11.	Lengan kanan dalam dorongan dengan tepukan pada siku secara maksimal..... 18
Gambar 12.	Lengan kanan masih dalam dorongan, telapak tangan mengarah ke garis badan lengan kiri menusuk ke air..... 18
Gambar 13.	Lengan kanan mendekati akhir dorongan, telapak tangan menghadap keluar..... 18
Gambar 14.	Lengan kanan telah selesai dengan dorongan, dimana ibu jari menyentuh paha, lengan kiri dalam pelaksanaan tarikan dengan telapak tangan menghadap keluar 19
Gambar 15.	Lengan kanan dalam persiapan rekaveri, lengan kiri masih dalam tarikan 19
Gambar 16.	Lengan kanan dalam perjalanan rekaveri siku tinggi lengan kiri dalam tarikan keluar..... 20

Gambar 17.	Lengan kanan pada pertengahan rekaveri, lengan kiri pada akhir tarikan.....	20
Gambar 18.	Anatomi otot lengan	23
Gambar 19.	Otot Tungkai Bawah.....	26
Gambar 20.	Kerangka Konseptual	31
Gambar 21.	Tes Pull-up.....	37
Gambar 22.	Tes Squat Jump.....	39
Gambar 23.	Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_1)	43
Gambar 24.	Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X_2)	45
Gambar 25.	Histogram Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 meter (Y)...	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	61
Lampiran 2 Pengelolaan Data Mentah Daya Tahan Kekuatan Otot lengan dengan T- skor.....	62
Lampiran 3 Pengelolaan Data Mentah Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan T- skor	63
Lampiran 4 Pengelolaan Data Mentah Kemampuan renang 200 meter gaya Bebas dengan T- skor	64
Lampiran 5 Tabel Persiapan perhitungan Data	65
Lampiran 6 Uji Normalitas Variabel X1	66
Lampiran 7 Uji Normalitas Variabel X2	67
Lampiran 8 Uji Normalitas Variabel Y	68
Lampiran 9 Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	69
Lampiran 10 Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	72
Lampiran 11 Daftar Luas Dibawah Lengkungan Norma Standar dari 0 ke z.....	74
Lampiran 12 daftar XIX (II) Nilai Kritis L Untuk Uji liliefors.....	75
Lampiran 13 Tabel dari Harga Kritik dan Product-moment	76
Lampiran 14 Foto-foto pengambilan data penelitian.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bagian dari kegiatan manusia. Bagi yang mengerti akan manfaat berolahraga, maka berolahraga menjadi salah satu kebutuhan dalam kehidupannya. Oleh sebab itu manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari pada air. Air adalah salah satu unsur yang penting didalam kehidupan kita, sebab bila tidak ada air tentu semua mahluk tidak dapat hidup. Selain itu renang merupakan olahraga rehabilitas yang dianjurkan untuk mereka yang kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang. Renang dapat memberikan banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa : “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (2007 : 3).

Dengan demikian jelaslah bahwa berolahraga akan sangat bermanfaat bagi yang melakukannya secara teratur, terprogram serta dengan gerakan-gerakan yang dilakukan sesuai dengan tuntunan yang benar. Jika diperhatikan dari sudut pandang pendidikan (*pedagogis*) maka, dengan berolahraga fisik akan sehat dan dengan sehatnya fisik seseorang akan mampu melakukan kegiatan belajar secara baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian nilai akademik akan semakin tinggi. Lain halnya jika

diperhatikan dari sudut pandang kejiwaan (*psikologis*), menjelaskan bahwa :“ilmu jiwa adalah ilmu tentang kesadaran dan para ahli lain mengatakan psikologi ilmu tentang penginderaan (*persepsi*). Dari sudut pandang fisik (*fisiologis*), dengan berolahraga kemampuan fisik akan meningkat maka, jelaslah dengan berolahraga secara teratur otot akan terlatih dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Aktivitas olahraga memberikan kontribusi yang sangat berarti di segala celah kehidupan manusia. Berbagai disiplin ilmu terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga. Adanya kejuaraan yang telah diselenggarakan merupakan bukti bahwa harkat, martabat dan derajat suatu negara, bangsa dan nama seseorang telah terangkat pada kedudukan yang terhormat. Semua ini disebabkan oleh aktivitas olahraga.

Olahraga renang adalah olahraga yang dilakukan dengan seluruh anggota tubuh bergerak terutama kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh secara bergantian, sehingga seluruh anggota tubuh aktif bergerak tanpa berhenti. Renang dilakukan di air, sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekanan air ke atas.

Dalam renang gaya bebas, faktor kondisi fisik sangat berperan. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa para mahasiswa masih belum dapat memaksimalkan renang gaya bebas, hal dimaksud terjadi oleh berbagai faktor penyebab, antara lain: kurangnya daya tahan otot lengan, kurangnya kekuatan otot lengan, kurang baiknya kondisi fisik, kurangnya

Daya Tahan kekuatan Otot Tungkai, kurang memadainya sarana dan prasarana latihan, kurangnya minat dan motivasi serta kurangnya jadwal pelaksanaan perkuliahan.

Dari beberapa faktor yang diuraikan diduga yang mempengaruhi rendahnya kemampuan renang gaya bebas diantaranya daya tahan kekuatan otot lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai. Hal ini dapat diperhatikan ketika para mahasiswa renang dasar melakukan renang gaya bebas jarak 200 meter, dimana gerakan tangan semakin menurun kemampuan yang melewati jarak 200 meter. Artinya pada jarak 100 meter pertama gerakan tangan masih belum mengalami kesulitan atau kelelahan yang berat, akan tetapi setelah melewati jarak 100 meter lagi jelas terlihat gerakan tangan sangat sulit. Demikian pula dengan gerakan kaki yang pada awalnya terlihat masih belum mengalami kesulitan atau kelelahan yang berarti, namun pada jarak 100 meter kedua gerakan kaki (*beat*) mulai melemah.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan, maka penulis tertarik untuk mengetahui kurangnya kemampuan renang gaya bebas 200 meter terhadap mahasiswa renang dasar jurusan kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu penulis mengangkat judul penelitian: “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, terdapat berbagai faktor untuk meningkatkan kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Para mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Jurusan Kepelatihan yang sedang perkuliahan renang dasar gaya bebas semestinya telah mampu berenang 200 meter gaya bebas tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Namun, kenyataannya tidak demikian, karena sebagian dari mereka sangat sulit untuk melakukan renang gaya bebas 200 meter. Kekuatan otot lengan sangat berperan, dimana untuk menghasilkan luncuran dan pencapaian waktu yang sesingkatnya. Hal ini disebabkan gerakan tangan mengayuh merupakan salah satu faktor untuk menghasilkan kecepatan renang. Dengan demikian berarti kekuatan otot lengan sangat berperan untuk menghasilkan gerakan mengayuh secara maksimal. Kekuatan otot tungkai merupakan faktor lainnya yang mendukung gerakan tangan untuk menghasilkan luncuran dalam kemampuan renang, dimana gerakan pukulan (*beat*) kaki sangat membantu gerakan tangan dalam koordinasi gerakan tangan dan kaki. Untuk mencapai jarak 200 meter renang gaya bebas, para mahasiswa renang dasar hendaknya juga memiliki daya tahan, dimana daya tahan berguna untuk mempertahankan kekuatan dari otot lengan dan otot tungkai selama melakukan renang 200 meter gaya bebas. Dengan demikian berarti daya tahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai secara bersama-sama merupakan faktor untuk menghasilkan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, mengingat luasnya permasalahan dan dengan mempertimbangkan aspek-aspek metodologis, kelayakan dilapangan, dan keterbatasan yang ada pada peneliti, 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 “Daya tahan kekuatan otot lengan, Daya tahan otot tungkai dan kemampuan renang 200 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 200 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang?
2. Apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang?
3. Apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai secara bersamaan terhadap kemampuan renang 200 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 200 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya bebas mahasiswa kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan untuk pengembangan penelitian selanjutnya bagi para mahasiswa/mahasiswi Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Sebagai bahan perbandingan kajian bagi staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan, Fakultas dan Universitas