

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
RENANG GAYA BEBAS 200 METER**

( Studi Korelasi pada Mahasiswa Renang Spesialisasi jurusan kepelatihan FIK

UNP 2015)

**PROPOSAL PENELITIAN**



Oleh

**AHMAD FEBRIAN  
1104673/2011**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan  
Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan  
Renang Gaya Bebas 200 Meter Studi Korelasi Pada  
Mahasiswa Renang Spesialisasi Jurusan Kepeleatihan FIK  
UNP 2015

**Nama** : Ahmad Febrian

**NIM/BP** : 1104673/2011

**Jurusan** : Kepeleatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

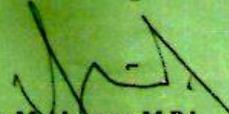
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Yendrizal, M.Pd  
NIP.19611113 199703 1 004

Pembimbing II



Drs. Marderman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1004

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Drs. Marderman, M.Pd  
NIP.19600507 198503 1004

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

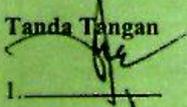
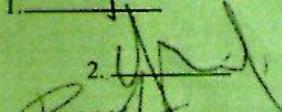
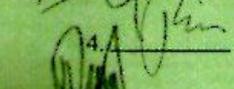
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan  
Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan  
Renang Gaya Bebas 200 Meter Studi Korelasi Pada  
Mahasiswa Renang Spesialisasi Jurusan Kepeleatihan  
FIK UNP 2015**

**Nama : Ahmad Febrian  
Nim/BP : 1104673/2011  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2015

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
Ketua	: Drs. Yendrizal, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	2. 
Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	3. 
Anggota	: Romi Mardela, SPd, M.Pd	4. 
Anggota	: Ronni Yenes, SPd, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bismillahirrohmanirrohim,

*First of all I say praise to Allah S.W.T by the grace of God. And greeting to Prophet Muhammad S.A.W.*

*Nothing word I say "Alhamdulillah" segala puji bagi Allah S.W.T.*

*Ku persembahkan karya kecil ini kepada kedua orang tua tercinta yang kusayangi dan menyayangiku, yang selalu tulus dan penuh ikhlas memberikan kasih sayang yang tiada henti kepada anak-anaknya.....*

*Ayahanda almarhum terhebat DARLISMAN (Semoga papa di tempatkan di surga yang paling indah, Maafkan hadiah ini tidak dapat ian persembahkan buat papa di saat papa tersenyum manis) dan Ibunda tercinta JASMI ( semoga ian bisa membahagiakan mama). Love you paa,,love you maa... :\**

*Untuk keluarga besarku, uda Deni Albar SE, uni Darmiwati S.Pd, akak Sri Mulyani, uni Fera Wati, Bunda Desrita, tante ad, tante yun, ante Yen dan om el, pak etek Zal, Angah Win, uncu Didi, angah Malin uda Ocky Nugraha, Riska Amanda, bg Yeldi Ananta, uda Anto, M. Yualdo,*

*kak Dwi Ostarina, S.Pd, bg Asrimon, bg Sulmantoro, bg Son,*

*terimakasih buat semua dukungannya selama ini,,,baik moril maupun materil,,,,,*

*dan buat adikku sijenius Avivo Davelda, semoga bisa cepat nyusul dia dengan kesuksesannya, Amiin.*

*Pokoknya semua keluarga besar kita lah, yang maaf gak bisa disebutkan satu persatu,,*

*Selanjutnya terima kasih kepada Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga karya kecil ini terselesaikan.*

*Juga kepada Bapak-Bapak dan Ibu-Ibu para dosen dan staff ketatausahaan fakultas ilmu keolahragaan*

*Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat.*

Untuk seseorang yang spesial dihati ini, makasiih ya "Nurlisa Amelia. S.ST". Kupersembahkan karya kecil ini buatmu. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian dan kesabaranmu yang telah memberikanku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.. Satu lagi, semoga kita mendapatkan pekerjaan secepatnya..hehe

Untuk sahabatku, Uda Robby Yanto, Masrizal Oktoher, Sofwan, Afdal Surya, acik Masrizon, David Kafutra, Dauih, wisuda kitaaa coooy,,haha. Pokoknya buat sahabatku jurusan kepelatihan terutama

Bp'011 yang diwisuda periode 104, the best deh pokoknya..heee

Untuk semua sahaabatku kepel '011, Widy Yandra IKC pp anthuciasstic (capek salasaan skripsi sanak), Jefri

Afdol, Rendy Pratama, Amaik Hutapea, Akbar Efendi, (nyusul yo sob), Dani ( Boy band Solok) Mulu salangkah abg aa,,), Gito Yusuf, Elakarchin ( Indaan lah paja tu, jan sampai jadi target selanjutnya..haha), bg romi bhijin maestro ( namo satu2 nya di pasebok ahahah ), Rasky maherzal (jan domino juo,, gas skripsi lagi daki, haha ), addin (jan ma ilang iang jo lai, kesepian widi iks pp jadinya ), dan semuanya yang maaf gak terbutkan satu persatu, makasih atas semua pengalamannya sob, cepat nyusul, Semangatt..!!!

Untuk teman-teman renang di UNP, afdal surya (wisuda juo wk sanak, hehe), amaik, akbar, rasky, dani (jan lamo na snaak, susul wk lai yo), nico, rasky, rendy, kalong (cepat nyusul wok), bg sukri, bg ronny yones bapak dosen ku yang tergantung (thanks senior), dan semuanya makasih atas pergaulannya selama ini, ☺

Kontrakan A12, makasih bg asepe, bg iki, bg ul, bg bram ( senior yang paling tangguh untuk tidak diteladani walaupun s2 itulah bg bram haha ), atiak candra ( yang acok di tulak pt semen padang untuak praktek haha ), aa, Bonattire ko salek an lah ciek buliah sumangai k lonyo ),,,,,, makasih sahabat terbaikku yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa, bambang junaidi alias Bj ( saling tukar pikiran, saling mengingatkan), affi hardian ( calon sahabat smangat broo....!!! ☺



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Daya Tahan Keuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter (Studi Korelasi pada Mahasiswa Renang Spesialisasi Jurusan Kepeleatihan FIK UNP 2015)", 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 ducantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Agustus 2015

Yang membuat pernyataan



Ahmad Febrian

NIM 2011/1104673

## ABSTRAK

**Ahmad Febrian : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter**

Rendahnya kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa renang spesialisasi jurusan kepelatihan merupakan masalah utama dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai sebagai dua variabel bebas terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter sebagai variabel terikat.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa jurusan kepelatihan yang sedang mengambil mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari-Juni 2015 yang berjumlah 19 orang putra. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur dayatahan kekuatan otot Lengan melalui tes *Pull-Up* dan daya Ledak otot tungkai melalui tes *Standing Broad Jump*. Selanjutnya kemampuan renang diukur dengan tes renang Gaya Bebas 200 meter. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisa data dapat diperoleh hasil 1.Terdapat hubungan yang signifikan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya bebas 200 meter, berkontribusi sebesar 15,8%. 2.Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya bebas 200 meter, berkontribusi sebesar 8,7%. 3.Terdapat hubungan yang signifikan dari dayatahan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter, berkontribusi sebesar 33,5%.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas dan kewajiban penelitian dengan judul **“Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter Mahasiswa Renang Spesialisasi Jurusan Kepelatihan FIK-UNP”**.

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. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Alm.Darlisman dan Ibunda Jasmi yang selalu memberikan semangat, do'a dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Bapak Drs. Arsil. M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Mairman. M,Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga.
4. Bapak Drs. Yendrizal. M,Pd selaku pembimbing I sekaligus penasehat akademik.
5. Bapak Drs. Mairman. M.Pd selaku dosen pembimbing II.
6. Bapak Padli, S.Si, M.Pd , Bapak Romi Mardela, SPd, M.Pd dan Bapak Roni Yones, SPd, M.Pd selaku tim penguji.
7. Seluruh Staf Pengajar di FIK UNP yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Teman-teman seperjuangan di FIK UNP yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Renang Gaya Bebas .....	9
a. Sejarah Dan Pengertian Renang Gaya Bebas.....	9
b. Posisi Tubuh .....	11
2. Kondisi Fisik Yang Di Perlukan Untuk Melakukan Renang Gaya Bebas.....	22
a. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	22
b. Daya Ledak Otot Tungkai .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	31

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
D. Definisi Operasional .....	33
E. Jenis dan Sumber Data.....	34
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data.....	36
G. Prosedur Penelitian.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	40

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	45
B. Analisis Data .....	49
C. Pembahasan.....	54

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran-saran.....	66

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tenaga Pembantu .....	40
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	45
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas .....	48
Tabel 5. Rangkuman Analisis Normalitas .....	50
Tabel 6. Rangkuman Analisis Kemandirian Antar Variabel Bebas.....	50
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Antara Variabel Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter.....	51
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter .....	52
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Antara Variabel Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Teknik Renang Gaya Bebas .....	14
Gambar 2.	Teknik Renang Gaya Bebas.....	14
Gambar 3.	Teknik Renang Gaya Bebas.....	15
Gambar 4.	Teknik Renang Gaya Bebas.....	16
Gambar 5.	Teknik Renang Gaya Bebas.....	18
Gambar 6.	Teknik Renang Gaya Bebas.....	20
Gambar 7.	Struktur Otot Lengan Kanan Dan Kiri.....	24
Gambar 8.	Otot Tungkai .....	27
Gambar 9.	<i>Standing Broad Jump</i> .....	37
Gambar 10.	Bentuk Pelaksanaan <i>Pull-Up Test</i> .....	38
Gambar 11.	Histogram Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	45
Gambar 12.	Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
Gambar 13.	Histogram Renang Gaya Bebas 200 meter .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Penelitian .....	67
Lampiran 2.	Statistik deskriptif .....	69
Lampiran 3.	Uji normalitas.....	71
Lampiran 4.	Uji indepedensi antar variabel bebas.....	72
Lampiran 5.	Uji hipotesis 1 .....	73
Lampiran 6.	Uji hipotesis 2 .....	75
Lampiran 7.	Uji hipotesis 3 .....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan di dalam segala bidang, salah satunya pada olahraga, khususnya olahraga renang. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang tertua dan dipertimbangkan oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia yang merupakan Negara maritim. Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus sehingga melalui kegiatan olahraga tersebut penerus kita akan menjadi generasi yang sehat jasmani, berkualitas dalam kehidupannya dan serta dapat membanggakan Negara Indonesia dengan prestasi dalam bidang olahraga. Hal ini seperti yang ditegaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional. Pada BAB II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

*“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.*

Dari kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas manusia melalui kegiatan olahraga prestasi, selain itu juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan

olahraga tersebut, seperti nilai sportifitas dan disiplin yang dilandasi nilai moral dan akhlak yang baik.

Sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan maka sudah sepatutnya dalam pengembangan dan pembinaanya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram dengan baik yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi tentang keolahragaan tersebut dalam artian pengembangan olahraga prestasi bagi olahragawan itu harus mengarah kepada tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan tersebut seperti pencapaian suatu prestasi yang mampu bersaing di arena pertandingan, baik di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin (1999:23) yaitu :“prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Salah satu faktor yang dominan mempengaruhi pencapaian prestasi renang adalah teknik.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan dalam bentuk rekreasi, permainan, pembinaan kesehatan jasmani dan prestasi. Dengan mengadakan kejuaraan atau perlombaan baik tingkat daerah, nasional, regional, maupun tingkat internasional merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi sekaligus untuk mempromosikan kegiatan olahraga kepada masyarakat.

Kejuaraan atau perlombaan yang diselenggarakan ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada masyarakat agar terus berusaha mencapai prestasi

yang baik dalam bidang olahraga yang digeluti. Dengan demikian perlu digerakkan seluruh komponen yang berperan di dalam pembinaan mutu olahraga mulai dari atlet, pelatih, organisasi atau insan-insan olahraga yang mengembangkan olahraga prestasi.

Salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat adalah renang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi yang beberapa bulan sudah dapat diajarkan berenang.

Renang yang biasa dilakukan oleh para perenang, yang juga selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi :

1. Gaya bebas (*crawl stroke*)
2. Gaya dada (*breast stroke*)
3. Gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*)
4. Gaya punggung (*back stroke*)

Keempat gaya tersebut mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang, sedangkan gaya bebas merupakan salah satu teknik renang. Pada setiap perlombaan nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya bebas. Banyaknya perenang memilih gaya bebas saat mengikuti perlombaan dalam nomor gaya bebas karena gaya bebas merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lainnya.

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya renang yang dipertandingkan pada setiap kejuaraan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Agar dapat memiliki kualitas teknik renang gaya bebas yang baik, sangat dibutuhkan faktor-faktor pendukung untuk kemajuan kualitas teknik renang tersebut. Sebaliknya, kualitas teknik dan mempengaruhi

kecepatan waktu tempuh sehingga prestasi sukar diraih. Sebaliknya, semakin baik kualitas teknik renang seorang, maka akan membantu keterampilan renangnya dan membantu mencapai prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kualitas teknik renang yang lebih baik untuk mendapatkan kecepatan waktu yang seminimal mungkin atau secepatnya.

“Ada beberapa kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan olahraga renang, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi “ Councilman yang dikutip Hendromartono, (1992:13, juga cukup memegang peranan penentu prestasi dalam cabang olahraga renang ini. Dalam cabang olahraga renang, seseorang mengikuti perlombaan tentu membutuhkan ketepatan dan teknik yang baik sebelum perlombaan. Untuk seorang perenang mestilah betul-betul menguasai teknik renang gaya bebas yang sangat baik. Kemampuan melakukan renang gaya bebas bagi seorang perenang mutlak harus dimiliki disamping penguasaan teknik renangnya itu sendiri dan perbaikan. Karena dalam suatu pertandingan apabila tidak memiliki *daya tahan kekuatan otot lengan yang bagus dan daya ledak otot tungkai yang kuat* dengan baik, maka akan tertinggal pada perlombaan.

Renang gaya bebas bila dilakukan dengan bagus dan dilakukan dengan kecepatan yang tinggi bisa dijadikan penentu kemenangan dalam perlombaan. Untuk memperoleh kemampuan yang baik dibutuhkan daya ledak yang baik untuk merangsang atau merespon otot tungkai pada saat mulai start, daya ledak otot tungkai dibutuhkan pada saat melakukan tolakan pada saat start, dan daya tahan kekuatan otot lengan dapat mengembalikan posisi tubuh yang lurus dengan tujuan untuk mengurangi hambatan air setelah melakukan gerakan.

Pelatih berperan penting dalam melatih mahasiswa yang profesional, berdasarkan data dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih renang dan dosen FIK UNP yang penulis lakukan yaitu kemampuan daya tahan kekuatan renang gaya bebas masih jauh dari yang di harapkan. Hal ini terungkap dari hasil cacatan waktu renang gaya bebas yang dilakukan mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang, belum dapat diketahui pasti faktor mana yang dominan berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas tersebut. Dalam hal ini factor daya tahan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai diduga mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan renang gaya bebas 200 meter, untuk itu penulis tertarik mengetahui lebih jauh mengenai “kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa FIK-UNP Jurusan kepelatihan.
2. Penguasaan teknik mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa FIK-UNP jurusan kepelatihan
3. Usia dan jenis kelamin mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa FIK-UNP Jurusan Keipelatihan
4. Faktor kondisi fisik mempengaruhi kemampuan renang bebas 200 meter mahasiswa FIK-UNP jurusan kepelatihan

5. Faktor daya tahan kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa FIK-UNP jurusan kepelatihan.
6. Faktor .daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa FIK-UNP jurusan kepelatihan
7. Faktor daya tahan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama sama mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa FIK-UNP jurusan kepelatihan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari faktor-faktor di atas, banyak faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter. Masalah yang dominan berdasarkan gejala-gejala yang ada di lapangan diduga berkaitan dengan beberapa hal yang di bawah ini yaitu,

1. daya tahan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai sebagai variable bebas (x).
2. kemampuan renang gaya bebas 200 meter sebagai variable terikat (y).

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP jurusan kepelatihan ?

2. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP jurusan kepelatihan ?
3. Daya tahan kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP jurusan kepelatihan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

Untuk mengetahui kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

1. Seberapa besar Kontribusi Daya tahan Kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP jurusan kepelatihan.
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP jurusan kepelatihan.
3. Seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter mahasiswa spesialisasi FIK-UNP jurusan kepelatihan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengungkap sejauh mana hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya bebas 200 meter.
3. Untuk mengungkap sejauh mana hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya bebas 200 meter.
4. Untuk mengungkap sejauh mana hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan renang gaya bebas 200 meter.
5. Sebagai bahan bacaan mahasiswa FIK UNP.
6. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya perpustakaan FIK UNP.