

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *START* RENANG GAYA  
KUPU-KUPU PADA MAHASISWA RENANG PENDALAMAN  
FIK UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ANDRI SETIAWAN**  
**2009 / 14460**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

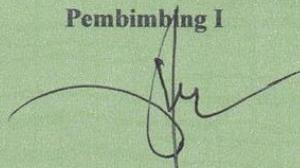
**Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap  
Kemampuan *Start* Renang Gaya Kupu-kupu Pada Mahasiswa Renang  
Pendalaman FIK UNP**

Nama : Andri Setiawan  
BP/NIM : 2009/14460  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

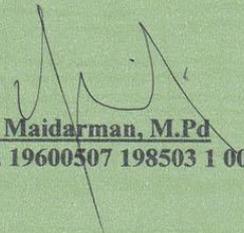
**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



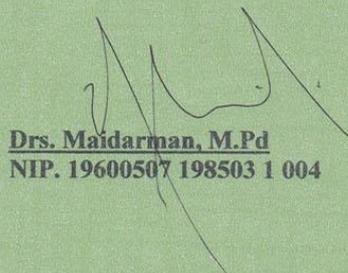
**Drs. Yendrizal, M.Pd**  
NIP. 19611113 198703 1 004

**Pembimbing II**



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

**Mengetahui :  
Ketua Jurusan Keperawatan**



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

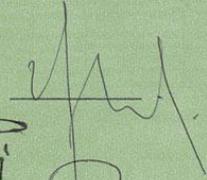
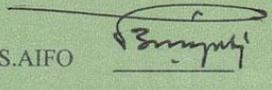
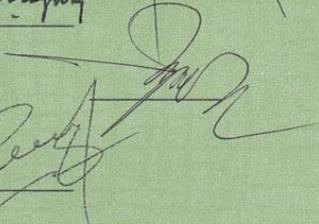
**PENGESAHAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : **Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start Renang* Gaya Kupu-kupu Pada Mahasiswa Renang Pendalaman FIK UNP**

Nama : Andri Setiawan  
BP/NIM : 2009/14460  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
<b>Ketua</b>	: Drs. Yendrizal, M.Pd	
<b>Sekretaris</b>	: Drs. Maidarman, M.Pd	
<b>Anggota</b>	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.AIFO	
	: Dr. Umar, MS, AIFO	
	: Padli. S.Si. M.Pd	

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andri Setiawan  
Nim/Tahun masuk : 14460 / 2009  
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta / 7 Januari 1992  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan  
Keahlian : Pelatih  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Alamat : Jln . Garuda Induk no. 6 Perumnas Air Tawar, Padang  
No.Hp/ Telepon : 081222801447  
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu kupu Pada Mahasiswa Renang Pendalaman FIK UNP

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis ( Skripsi ) saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik ( sarjana , baik di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun Program Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan,dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yng telah di tulis atau di publikasikan kecuali secara eksplisit di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya Tulis/Skripsi ini sah apabila telah ditanda tangani Asli oleh Tim Pembimbing, Tim Penguji, dan Ketua Program studi.

Demikian lah ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima Sanksi Akademik berupa pencabutan Gelar akademik yang telah di peroleh karena karya tulis/skripsi ini, sert sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Padang, Juli 2014  
Yang menyatakan,



Andri Setiawan  
NIM. 14460

## ABSTRAK

### **Andri Setiawan (2013). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start Renang Gaya Kupu-Kupu* Pada Mahasiswa Renang Pendalaman FIK UNP**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan kelentukan pinggang ( $X_2$ ) terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP ( $Y$ ).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa renang pendalaman FIK UNP yang berjumlah 42 orang yang terdiri dari 37 orang putra dan 15 orang putri. Sampel penelitian adalah mahasiswa putra berjumlah 37 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *standing broad jump* dan kelentukan pinggang melalui tes *flexiometer*. Selanjutnya kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu dilakukan dengan lompatan *start*. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP sebesar 46,51%
2. Terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP sebesar 21,43%
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang memberikan kontribusi secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP sebesar 55,65%

**Katakunci :** Daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan kemampuan *start*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-kupu Pada Mahasiswa Renang Pendalaman FIK UNP.”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II
4. Bapak/Ibu Dosen Selaku tim Penguji dalam skripsi ini
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepada Pembantu Rektor IV, Bapak Dr. Ardipal, M.Pd selaku mamak( mak datuak ) yang telah memberikan motivasi kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada kakak Nur aini yang telah memberikan dorongan serta do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

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

Padang, Juli 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Renang .....	11
2. Hakikat Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Kupu -Kupu ....	12
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	17
4. Hakikat Kelentukan Pinggang.....	19
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25

1. Populasi .....	25
2. Sampel .....	26
D. Definisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data .....	27
F. Teknik Pengumpulan Data .....	28
G. Instrumen Penelitian.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Deskriptif.....	38
1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	38
2. Kelentukan Pinggang .....	39
3. Kemampuan <i>Start</i> .....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	42
1. Uji normalitas .....	43
2. Uji Independensi Antar Variabel Bebas .....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	48
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran-saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Teknik renang gaya kupu-kupu dilihat dari posisi samping .....	14
Gambar 2.	Struktur otot tungkai .....	19
Gambar 3.	Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan start renang gaya kupu kupu .....	23
Gambar 4.	Lompat Jauh Tanpa Awalan ( <i>Standing Broad Jump</i> ) .....	31
Gambar 5.	Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i> .....	33
Gambar 6.	Bentuk pelaksanaan kemampuan start renang gaya kupu-kupu .....	35
Gambar 7.	Histogram daya ledak kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) .....	39
Gambar 8.	Histogram Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) .....	41
Gambar 9.	Histogram kemampuan start renang gaya kupu kupu (Y) .....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	26
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	26
Tabel 3. Petugas Pelaksana Tes .....	29
Tabel 4. Distribusi frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ).....	38
Tabel 5. Distribusi frekuensi Kekuatan Pinggang ( $X_2$ ) .....	40
Tabel 6. Distribusi frekuensi Kemampuan Start renang gaya kupu kupu (Y).....	41
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors ....	43
Tabel 8. Uji Signifikan Korelasi ( $X_1$ dan $X_2$ ) .....	44
Tabel 9. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) Terhadap Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa Renang Pendalaman FIK UNP (Y) .....	45
Tabel 10. Analisis Korelasi Antara Kelentukan pinggang $X_2$ ) Terhadap Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa Renang Pendalaman FIK UNP (Y) .....	46
Tabel 11. Analisis Korelasi Ganda Antara Daya Ledak Otot Tungkai( $X_1$ ) Kelentukan pinggang ( $X_2$ ) Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa Renang Pendalaman FIK UNP (Y) .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian.....	60
Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya ledak Otot Tungkai Melalui Uji Liliefors ( $X_1$ ).....	62
Lampiran 3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kelentukan Pinggang Melalui Uji Liliefors ( $X_2$ ) .....	64
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Start Renang Gaya Kupu kupu Melalui Uji Liliefors ( $Y$ ).....	66
Lampiran 5. Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi berganda Variabel $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	68
Lampiran 6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Ganda .....	69
Lampiran 7. Uji Independensi antar variabel bebas .....	72
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	73
Lampiran 9. Harga Kritik <i>Product-Moment</i> .....	74
Lampiran10 Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z .....	75
Lampiran 11 Foto Sampel Penelitian .....	76
Lampiran 12 Foto Tes Kelentukan Pinggang .....	77
Lampiran 13 Foto Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	77
Lampiran 14 Foto Tes Kemampuan Start Renang gaya Kupu Kupu.....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan mampu menjadikan manusia sebagai manusia yang lebih mulia. Demikian pula dalam kehidupan suatu bangsa, pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam menjamin perkembangan dan kelangsungan kehidupan bangsa.

Kemajuan dibidang pendidikan ditujukan dengan mutu pendidikan yang baik, sehingga diharapkan dapat mengembangkan sumber daya yang ada terutama Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas Sumber Daya Manusia yang baik akan menunjang pembangunan itu sendiri. Untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, maka mutu pendidikan harus ditingkatkan, karena melalui pendidikan pengetahuan dan keterampilan dapat diperoleh.

Di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional RI No 20 tahun 2003 pada BAB III tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermamfaat dalam rangka menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi manusia yang bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pencapaian tujuan dari Pendidikan Nasional salah satunya dibidang olahraga yang merupakan

bagian yang integral dalam pembangunan Pendidikan Nasional, karena pembangunan dibidang olahraga dapat mempersiapkan generasi muda, penerus perjuangan bangsa yang sehat dan kuat.

Untuk mewujudkan semua itu perlu dibentuk lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga, salah satu lembaga tersebut adalah Perguruan Tinggi. Dari berbagai Perguruan Tinggi yang ada di Sumatra Barat, Universitas Negeri Padang merupakan satu-satunya Perguruan Tinggi yang mempunyai Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan lembaga Pendidikan Tinggi yang berdasarkan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan profesional kepada masyarakat sebagai *agent of change* dalam bidang olahraga (Pedoman Akademik UNP 2007: 82).

Untuk itu dapat dilihat dari kutipan dibawah ini:

“FIK UNP memiliki misi sebagai lembaga Pendidikan Tinggi yang merupakan wadah pusat pengkajian ilmu keolahragaan yang menggali dan mengembangkan serta memelihara ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dan memperluas hasil-hasilnya agar bisa dimanfaatkan bagi kemaslahatan masyarakat” (Pedoman Akademik UNP 2007 :82) .

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa, misi yang diemban oleh FIK UNP sangatlah berat, untuk itu perlu ada keseragaman baik dalam pelaksanaan maupun hasil yang akan diperoleh nantinya, memiliki mamfaat bagi kemaslahatan masyarakat.

“Dalam merealisasikan misi tersebut di atas, FIK UNP Padang telah memiliki tiga jurusan yaitu : pendidikan kepelatihan olahraga, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan dan rekreasi. Dari ketiga jurusan yang tersebut diatas diantaranya pendidikan kepelatihan olahraga, juga mempunyai dua tujuan yaitu menghasilkan tenaga professional dalam bidang pendidikan jasmani, serta kepelatihan olahraga, disamping tujuan yang lain. Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga adalah sebagai lembaga yang memiliki lulusan yang mempunyai kompetensi antara lain memiliki kemampuan dan sikap positif serta dapat mengaplikasikan IPTEK dan IMTAQ serta dalam bidang kepelatihan olahraga dan dalam bidang pendidikan jasmani”(pedoman akademik unp 2007:116).

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga memiliki kurikulum yang diantaranya menjadikan cabang-cabang olahraga menjadi mata kuliah, ada yang dimasukan kedalam kategori mata kuliah wajib, dan ada juga dimasukan ke dalam kategori mata kuliah pilihan. Semua itu harus diselesaikan oleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk mendapatkan gelar sarjana. Beberapa cabang olahraga yang termasuk kedalam program kurikulum mata kuliah Jurusan Pendidikan Kepelatihan salah satunya adalah cabang olahraga renang yang merupakan mata kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi FIK UNP guna mendapatkan gelar sarjana.

Pada Jurusan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang terdapat mata kuliah renang yang terdiri dari tiga tingkatan (FIK, 2007: 126-131) sebagai berikut :

1. Renang Dasar yaitu pemahaman tentang ide, sejarah olahraga, teknik dan peraturan renang serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerak kasar
2. Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang ditaktik/metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus
3. Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat *automatisasi*

Sesuai dengan tingkatan di atas, mata kuliah renang wajib dilalui mahasiswa supaya dapat melanjutkan ke tingkatan yang lebih tinggi, tingkatan tersebut adalah tingkat dasar, tingkat pendalaman dan tingkat spesialisasi. Sebelum ketingkat spesialisasi haruslah melalui tingkatan dasar, setelah itu baru bisa melanjutkan tingkat pendalaman dan tingkat spesialisasi. Mata kuliah renang pendalaman merupakan mata kuliah yang wajib diambil sebelum melanjutkan ketingkat spesialisasi.

Pada renang pendalaman bertujuan untuk pemahaman tentang didaktik/metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus. Jadi dapat disimpulkan pada renang pendalaman mahasiswa Kevelatihan FIK UNP harus mampu melaksanakan tujuan dari renang pendalaman tersebut, sehingga pembelajaran yang dilakukan berjalan secara efektif dan efisien serta menghasilkan lulusan yang professional dalam bidang renang.

Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Olahraga renang dilakukan di air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, sedangkan di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut kemudian menjadi gaya-gaya dalam renang.

Adapun gaya-gaya renang yang harus dikuasai pada mata kuliah renang pendalaman adalah gaya bebas (*crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) dan gaya punggung (*back stroke*). Gaya kupu-kupu yang dilakukan oleh para mahasiswa pada saat sekarang ialah gaya kupu-kupu dengan gerakan tungkai meniru lecutan ekor ikan *dolphin*, sehingga dinamakan pula *The Butterfly Dolphin Kick*. Kasiyo (1995:42) menjelaskan “kecepatan renang gaya kupu-kupu modern (*The Butterfly Dolphin Kick*) menempati urutan kedua, setelah renang gaya *crawl* (*The Free Style / The Crawl Stroke*)”.

Salah satu komponen prestasi yang harus diprioritaskan penanganannya sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas mahasiswa dalam renang gaya kupu-kupu adalah kondisi fisik, karena unsur kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam mempelajari renang gaya kupu-kupu yang optimal. Syafruddin (1999:35) menjelaskan “seorang atlet haruslah mempunyai komponen kondisi fisik dasar yang bagus, yaitu; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Peneliti beranggapan komponen kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga renang, terutama daya ledak otot tungkai sebagai dorongan disamping penguasaan teknik gaya yang benar. Maglischo dalam Tri (2004:1) menjelaskan “keberhasilan perenang dalam suatu lomba pada dasarnya berasal dari dua hal, yaitu kemampuan perenang untuk menghasilkan daya dorong dan mengurangi hambatan”. Sebelum mahasiswa berenang terlebih dahulu dilakukan *start* pada *block*. Mahasiswa yang memiliki teknik *start* yang benar dan mampu

mengembangkan komponen daya ledak, terutama daya ledak otot tungkai yang diperlukan secara maksimal dan dapat menggunakan secara efektif dan efisien akan memperoleh hasil yang optimal.

Pada *start* mahasiswa dapat memanfaatkannya untuk memperpendek jarak tempuh renangnya yaitu dengan melakukan lompatan dan luncuran sejauh mungkin. Daya ledak otot tungkai pada perenang sewaktu melakukan *start* dan gerakan kaki *dolphin* perenang dapat bertindak sebagai tenaga penggerak maju dari belakang atau memberikan tenaga dorong dari belakang sehingga menghasilkan luncuran yang jauh ke depan dan juga kelentukan pinggang yang membantu dorongan saat melakukan lompatan, sehingga dapat memperpendek jarak renang yang ditempuh oleh mahasiswa tersebut. Di samping itu untuk melakukan *start* sangat dipengaruhi oleh konsentrasi yang tinggi, koordinasi gerakan yang baik dan waktu (*timing*) yang tepat. (Richardson dalam Tri, 2004:1).

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan saat perkuliahan berlangsung serta dikuatkan dengan data yang diperoleh dari dosen yang mengajar renang pendalaman di Jurusan Olahraga FIK UNP, kuat dugaan permasalahan ini didominasi oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang yang dimiliki mahasiswa belum sesuai dengan harapan, hal ini dibuktikan pada saat melakukan *start* renang gaya kupu-kupu masih terjadi banyak terjadi kesalahan pada saat melakukan *start* oleh karena itu perlu sebuah program khusus untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal. Mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan hanya mengandalkan saat kuliah tatap muka, setelah kuliah jarang sekali mahasiswa yang mengulang perkuliahan renang tersebut dihari yang lain, oleh karena itu tidak sedikit mahasiswa gagal dalam melakukan

*start*, kegagalan tersebut yaitu saat melakukan *start* banyak mahasiswa yang lompatannya tidak jauh sehingga terjadi kesalahan *start* seperti pada saat fase masuk air yang duluan masuk adalah bagian dada bahkan ada mahasiswa yang tidak bisa sama sekali melakukan *start* khususnya *start* gaya kupu-kupu serta ketika mahasiswa melakukan lompatan dari balok *start* dan setelah masuk air tubuh mahasiswa terlihat kaku saat melakukan *beat* kaki kupu-kupu. Oleh sebab itu, menghasilkan dorongan yang kecil sehingga dapat mempengaruhi renang gaya kupu-kupu yang dilakukan mahasiswa.

Berkaitan dengan fenomena yang terjadi dan kenyataan di lapangan yang terlihat berbeda dari apa yang diharapkan, masalah tersebut juga bisa disebabkan oleh faktor eksternal, seperti program perkuliahan yang berperan penting dalam mempersiapkan segala kebutuhan mahasiswa dalam perkuliahan. Selanjutnya, mahasiswa tidak memiliki sarana dan prasarana perkuliahan yang lengkap seperti peralatan fitness yang tidak lengkap untuk latihan meningkatkan kondisi fisik. Bahkan kolam renang yang digunakan mahasiswa untuk kuliah hanya ada satu dan itupun sangat terbatas waktu penggunaannya, karena juga difungsikan untuk umum. Nutrisi makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kesehatan mahasiswa dan pada umumnya nutrisi makanan disediakan masing-masing mahasiswa karena pada umumnya mahasiswa FIK UNP Padang tinggal di kost.

Berdasarkan penjelasan di atas, apabila fenomena tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan perkuliahan renang mahasiswa FIK UNP, terutama pada kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu. Namun hal ini harus dibuktikan secara ilmiah, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan

sebuah penelitian dengan judul ”Kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada Mahasiswa renang Pendalaman FIK UNP ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP.
2. Kelentukan Pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP.
4. Kualitas pelatih berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP.
5. Sarana dan prasarana dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP.
6. Kemampuan teknik dapat berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP.
7. Nutrisi makanan yang dikonsumsi memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP.

### **C. Pembatasan Masalah.**

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi dan juga penulis beranggapan bahwa unsur kondisi fisik dayaledak otot tungkai dan kelentukan pinggang berperan penting terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu, maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah dayaledak otot tungkai, kelentukan pinggang sebagai variabel bebas dan kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP sebagai variabel terikat?

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah dayaledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP ?
2. Apakah kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP ?
3. Seberapa besarkah dayaledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Kontribusi dayaledak otot tungkai terhadap kemampuan *start* renang gaya

kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP ?

2. Kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP ?
3. Kontribusi dayaledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa renang pendalaman FIK UNP ?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi dosen sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pengajaran renang spesialisasi.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.
5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.