

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP
KECEPATAN RENANG GAYA KUPU-KUPU 50 METER
(Studi Eksperimen pada Mahasiswa FIK UNP)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**DANI KURNIADI
1107292/2011**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

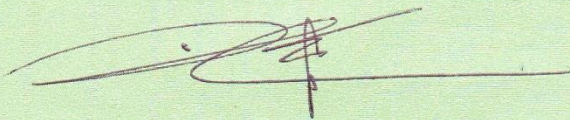
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang Terhadap
Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter
(Studi Eksperimen pada Mahasiswa FIK UNP)
Nama : Dani Kurniadi
Nim / Bp : 1107292/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

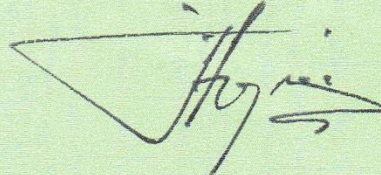
Disetujui Oleh

Pembimbing I



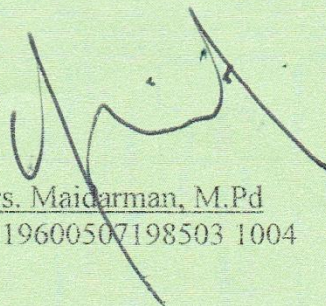
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19060514 198503 1 002

Pembimbing II



Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 1985 03 1 002

Diketahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maicarman, M.Pd
NIP. 19600507198503 1004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dani Kurniadi

NIM : 1107292/2011

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan Skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

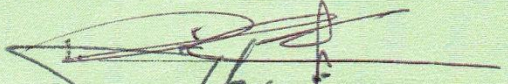
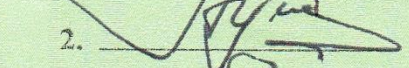
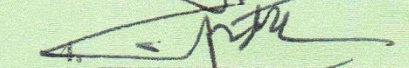
Pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang Terhadap
Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter
(Studi Eksperimen pada Mahasiswa FIK UNP)

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd
4. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd
5. Anggota : Drs. Setiady Tish

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter (*Studi Eksperimen pada Mahasiswa FIK UNP*)” adalah asli karya 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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan 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



Dani Kurniadi

NIM/BP : 1107292/2011

ABSTRAK

Dani Kurniadi. 2015. “Pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa FIK UNP)” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Rendahnya kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP menjadi masalah utama yang melatar belakangi untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 meter.

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang mengikuti mata kuliah renang spesialisasi pada program semester Januari-Juni 2015 dengan jumlah 20 orang (14 putera dan 6 puteri). Sampel penelitian hanya mahasiswa putera saja yang berjumlah sebanyak 14 orang, dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter. Analisis data penelitian menggunakan rumus uji beda *mean* (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian, latihan kelentukan pinggang memberi pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter, dengan perolehan $t_{hitung} = 2,82 > t_{tabel} = 1,77$, dan diperoleh rata-rata peningkatan kecepatan sebesar 2,86 detik (selisih 58,57 *pre test* dengan 55,71 *pos test*).

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter (Studi Eksperimen pada Mahasiswa FIK UNP)**”. Selawat dan juga salam peneliti bingkiskan buat junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang mana beliau telah membawa kita dari alam jahiliah menuju alam yang terang benerang seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Proses penulisan skripsi ini banyak pihak yang terlibat membimbing, membantu, memberi saran kepada peneliti. Untuk semua ini peneliti ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam penyusunan penulisan skripsi ini.
2. Dosen-dosen tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan Skripsi ini.

3. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
6. Teman-teman Mahasiswa/i seperjuangan yang telah memberikan masukan, pikiran, dan bantuan moril kepada peneliti.
7. Kedua orang tua, kakak-kakak, abang, keluarga tercinta, dan teristimewa buat Deva Riliani yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a tulus pada peneliti dalam mempersiapkan diri untuk menjalani dan melalui semua tahap-tahap dalam penyusunan Skripsi.

Harapan peneliti kiranya Allah SWT yang akan memberikan balasan kebaikan kepada Bapak/Ibu dan teman-teman Mahasiswa/i sekalian, atas segala bantuan, baik moril maupun pemikiran yang positif dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak mendapat kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar skripsi ini lebih baik lagi.

Padang, Agustus 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter..	7
a. Pengertian Kecepatan Renang	7
b. Teknik Renang Gaya Kupu-kupu	9
2. Hakekat Latihan Kelentukan Pinggang.....	15
a. Pengertian Latihan Kelentukan Pinggang	15
b. Hakekat latihan Kelentukan Pinggang.....	17
c. Program Latihan Kelentukan Pinggang	19
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Tindakan.....	23
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Desain Penelitian.....	24
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	26
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
E. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisa Data.....	28

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	29
B. Analisis Data	33
C. Pembahasan	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran-Saran	38
C. Keterbatasan Penelitian	38
DAFTAR RUJUKAN	40
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>The One group pre test – post test design</i>	24
2. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter	29
3. Distribusi Frekuensi Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter	31
4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Sebaran Data	33
5. Rangkuman Analisis Uji t	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tangan Lurus Kedepan	12
2. Tangan Mulai Masuk Ke Permukaan Air	12
3. Tarikan Kedua Tangan Siap Membuka Ke Samping	13
4. Kedua Lengan Melakukan Tarikan.....	13
5. Kepala Diangkat Untuk Mengambil Napas	14
6. Kedua Lengan Berada Di Samping Paha	14
7. Ayunan Tangan Ke Depan Serentak Kepala Masuk Ke Air.....	15
8. Kedua Lengan Bergerak Ke Depan dan Kepala Siap Masuk Ke Air	15
9. <i>Back-Up</i>	20
10. <i>Semi Leg Streddle</i>	21
11. <i>Press-Up Stretch</i>	21
12. <i>Standing Hamstring Stretch</i>	22
13. Bagan Kerangka Konseptual.....	23
14. Histogram Batang Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu- kupu 50 Meter	30
15. Histogram Batang Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu- kupu 50 Meter	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	41
2. Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP	45
3. Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP	46
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP..	47
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP...	48
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	49
7. Analisis uji beda <i>mean</i> (uji t)	50
8. Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi t	51
9. Dokumentasi	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang saat ini digemari oleh sebagian besar masyarakat, baik masyarakat di perkotaan maupun yang berada di desa. Mengingat manfaat olahraga bagi yang melakukannya dalam aktifitas sehari-hari atau yang terlibat didalam organisasi cabang olahraga masing-masing sangat signifikan, yaitu untuk menghasilkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani. Hal tersebut sesuai dengan motto olahraga itu sendiri yakni "*men sana in corpore sano*" yang artinya didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat". Disamping itu olahraga dapat meningkatkan derajat suatu bangsa, dengan cara melahirkan Atlet-atlet yang berprestasi di bidang olahraganya masing-masing seperti olahraga renang dan olahraga lainnya.

Adapun tujuan keolahragaan yang tercantum dalam UU RI. No. 3 Tahun (2005) tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4, yaitu :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang organisasinya telah ada secara resmi baik di Indonesia maupun ditingkat Internasional (dunia). Mengingat kepopuleran olahraga renang telah mendunia, sehingga pemerintah melalui pendidikan telah menyebarluaskan kegiatan olahraga renang mulai dari sekolah dasar hingga di Universitas, seperti Universitas Negeri Padang.

Renang dasar merupakan salah satu mata kuliah wajib bagi setiap mahasiswa. Oleh sebab itu penulis berusaha untuk mengembangkan matakuliah dimaksud melalui suatu permasalahan yang diangkat pada penelitian ini.

Mulanya gerakan dasar renang tumbuh secara alami dengan memperhatikan hewan-hewan air berenang seperti ikan, katak, dan lain-lain. Masyarakat Indonesia yang hidup dan bertempat tinggal di daerah perairan seperti sungai, danau dan lautan dan pada umumnya mereka telah mampu berenang, artinya renang merupakan suatu keterampilan yang secara turun temurun mampu dilakukan baik sebagai keterampilan mencari nafkah maupun untuk membela diri bahaya tenggelam.

Lain halnya dengan masyarakat yang berada di perkotaan mereka pada umumnya berenang di kolam renang yang didirikan baik oleh pemerintah maupun oleh swasta. Dengan demikian, mereka termotivasi untuk datang ke kolam Renang, diantaranya ada yang datang sebagai rekreasi, ada pula yang datang sebagai extra kulikuler bagian dari sekolah dasar hingga menengah atas sampai perguruan tinggi. Selain itu ada juga beberapa orang yang berenang untuk menjaga kesehatan dan untuk terapi, disamping itu tidak sedikit pula yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya perkumpulan-perkumpulan renang, dengan meningkatnya olahraga renang dikalangan masyarakat Indonesia maka pembangunan kolam renang di Indonesia semakin hari semakin bertambah. Di tahun 1985 diresmikan kolam renang Teratai Padang oleh Gubernur Bank Sentral T.M Zahirshah sebagai pusat pengajaran, pendidikan, serta tempat rekreasi bagi masyarakat Sumatera Barat. Seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan, olahraga

renang mempunyai manfaat besar dalam kehidupan masyarakat. Dalam olahraga renang tidak mengenal batas usia anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua semuanya dapat melakukan olahraga renang diantaranya sebagai sarana pendidikan, hiburan (rekreasi), menghilangkan stres, kesegaran jasmani dan pencapaian prestasi renang.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) mempunyai tugas dan kewajiban meningkatkan kualitas mahasiswa/i melalui pendidikan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, serta pendidikan yang akan menghasilkan tenaga keolahragaan yang ahli pada bidang cabang olahraga masing-masing. Mahasiswa olahraga yang memfokuskan pada olahraga renang sebaiknya menguasai secara mendalam baik secara praktek maupun ketentuan-ketentuan yang berlaku.

Renang dasar merupakan matakuliah wajib bagi setiap mahasiswa/i, kelanjutannya adalah renang pendalaman dan renang spesialisasi. Materi perkuliahan renang dasar, setiap mahasiswa/i diwajibkan dapat berenang dengan dua gaya renang yaitu renang gaya dada dan renang gaya bebas, karena dua gaya renang ini merupakan dasar-dasar renang yang dipelajari pada materi perkuliahan renang dasar. Materi perkuliahan renang pendalaman adalah para mahasiswa dituntut dapat berenang dengan empat gaya renang yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung.

Gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya dalam renang, gerakan renang gaya kupu-kupu dimulai start, luncuran dan gerakan kaki *beat* (pukulan) beberapa kali serta diikuti gerakan tangan serempak dengan gerakan nafas. Disamping itu kelentukan pinggang sangat perlu dalam Renang gaya kupu-kupu, karena pada saat pengambilan nafas kelentukan pinggang sangat

membantu untuk mengangkat kepala pada saat pengambilan nafas yang dibantu tarikan tangan dan lecutan kaki.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan pada tanggal 14 dan 16 februari 2015. Terhadap mahasiswa Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang mengambil matakuliah renang dan pengalaman peneliti sendiri yang pernah mengambil matakuliah renang. Terlihat kelentukan pinggang mahasiswa yang kuliah renang masih kurang, peneliti menduga kelentukan pinggang berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang Pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter, guna pembuktian apakah hasil pengamatan peneliti benar adanya.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah panjang tungkai berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepelatihan FIK UNP?
2. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepelatihan FIK UNP?
3. Apakah kekuatan otot perut berpengaruh terhadap kecepatan renangnya gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepelatihan FIK UNP?
4. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepalatihan FIK UNP?

5. Apakah panjang tangan berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepalatihan FIK UNP?
6. Apakah penguasaan teknik dan sikap tubuh berpengaruh terhadap kecepatan renangnya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepalatihan FIK UNP?
7. Apakah motivasi berpengaruh terhadap kecepatan renangnya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepalatihan FIK UNP?
8. Apakah sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepalatihan FIK UNP?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat dana waktu serta kemampuan peneliti miliki, maka dalam penelitian ini 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 mengenai pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 meter mahasiswa kepalatihan FIK UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Apakah Latihan Kelentukan Pinggang berpengaruh terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 meter Mahasiswa Kepelelatihan FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh Latihan Kelentukan Pinggang terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 meter.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan akan berguna :

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi kalangan mahasiswa FIK-UNP khususnya mahasiswa kepelatihan, sebagai pedoman terhadap penelitian selanjutnya.
3. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas dan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pelatih dan Pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga renang.