

**KONTRIBUSI VO_2 MAKS TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA
200 METER MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

**ERICK SALMAN
NIM. 56216**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

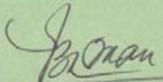
JUDUL : Kontribusi VO2Maks Terhadap Kemampuan Renang
Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa Jurusan Kesehatan
Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang

Nama : Erick Salman
BP / NIM : 2010/56216
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Dr. Bafirman HB. M. Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Drs. Zulhilmij
NIP. 19520820 198602 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin. M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

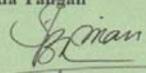
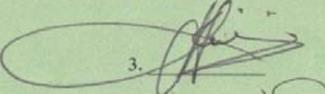
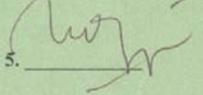
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
 Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

JUDUL : Kontribusi VO₂Maks Terhadap Kemampuan Renang
 Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa Jurusan Kesehatan
 Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
 Negeri Padang

Nama : Erick Salman
 BP / NIM : 2010/56216
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zulhilmi	2. 
3. Anggota : Drs. Rasyidin Kam	3. 
4. Anggota : Drs. Hanif Badri	4. 
5. Anggota : dr. Levidiana	5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erick Salman
 BP / NIM : 2010/56216
 Tempat/Tgl.Lahir : Padang, 17 Juni 1988
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
 Alamat : Jln. Tunggang no.33 Rt 03 Rw 02 Kel. Ps. Ambancang Kec. Kuranji
 No. HP/Telepon : 085355441851
 Judul : **KONTRIBUSI VO2MAKS TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 200 METER MAHASISWA KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana sains, baik di UNP maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan pemikiran saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis/skripsi ini sah apa bila telah ditandatangani asli oleh tim pembimbing, tim penguji dan ketua program studi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena tulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Padang, Januari 2014

Yang Menyatakan,



ERICK SALMAN
NIM. 56216

ABSTRAK

Erick Salman. (2014) : Kontribusi VO₂Maks Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan renang gaya dada 200 M mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi FIK UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi VO₂Maks terhadap kemampuan renang gaya dada 200 M. Jenis penelitian ini adalah *korelasional* yaitu untuk melihat kontribusi VO₂Maks terhadap kemampuan renang gaya dada 200 M.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2013 yang mengambil mata kuliah renang yang berjumlah 112 orang. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *random sampling* yang diambil 50% di tiap-tiap kode seksi dengan jumlah hasil sampel semuanya 54 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes Vo₂Maks dan tes kemampuan renang gaya dada 200 M. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$.

Dari hasil penelitian ini, dilihat dimana perbandingan $r_{hitung} (0,382) > r_{tabel} (0,261)$ maka data menunjukkan terdapatnya hubungan antara Vo₂maks dengan kemampuan renang gaya dada 200 M dan juga hasil $t_{hitung} (3,24) > t_{tab} (1,675)$, maka data menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikansi antara Vo₂maks dengan kemampuan renang gaya dada 200 M. Dan dari hasil penelitian menunjukkan terdapatnya kontribusi Vo₂maks terhadap kemampuan renang gaya dada 200 M mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP dengan tingkat persentase sebesar 14,59%.

Kata kunci : VO₂Maks dan Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Kontribusi VO2Maks Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari awal perencanaan, pelaksanaan, hingga pada saat ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikann ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan FIK UNP yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di FIK.
2. Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO dan Drs. Rasyidin Kam selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Kesehatan Rekreasi, telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk serta memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Zulhilmi selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen penguji Drs. Rasyidin Kam, Drs. Hanif Badri, dr. Levidiana, yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Bapak ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada penulis.
7. Buat kakak dan adek senasib seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penulisan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapatkan imbalan sebagai amal ibadah di sisi Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan di masa yang akan datang, Akhirnya penulis mengucapkan semoga skripsi ini bermanfaat di masa yang akan datang, Amin..

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Volume Oksigen Maksimal (Vo2Maks)	9
a. Pengertian Vo2maks	9
b. Sistem Energi	16

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Vo ₂ maks	17
2. Hakekat Kemampuan Renang Gaya Dada 200 M	18
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis	
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	34
F. Jenis dan Sumber Data	35
G. Instrumen Penelitian	36
H. Teknik Analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskripsi Data	41
B. Uji persyaratan Analisis Data	44
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Hipotesis	46
E. Pembahasan	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	32
2. Pengambilan Sampel	33
3...Klasifikasi Vo2Maks Untuk Putra	38
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Vo2Maks (X_1).....	41
5. Distribusi Frekuensi Kem. Renang Gaya Dada 200 M (Y)	43
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Lillifors	45
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Vo2Maks	46
8. Format Penghitungan Vo2Maks	57
9. Tabel Penilaian Bleep Tes	58
10. Data Hasil Penelitian.....	61
11. Analisis Uji Normalitas Vo2Maks (X)	62
12. Analisis Uji Normalitas Renang gaya dada 200 M (Y)	64
13. Analisis Interkorelasi Variabel X_1 dan Y	66
14. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	69
15. Tabel Dari Harga Kritik dari Product-Moment	70
16. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Peneliti Sedang Menjelaskan Pelaksanaan Tes Vo2Maks	74
2. Mahasiswa Sedang Melakukan Tes Vo2Maks	75
3. Mahasiswa Sedang Mencatat Hasil Tes Vo2Maks	76
4. Mahasiswa Sudah Melakukan Tes Vo2Maks	77
5. Mahasiswa Sedang Istirahat Sambil Minum dan Mkan Snack	79
6. Mahasiswa Sedang Melakukan Tes Renang	81

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Histogram Kemampuan Vo2Maks (X_1)	42
2. Grafik Histogram Kemampuan Renang Gaya Dada.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penghitungan Vo2Maks	57
2. Tabel Penilaian Bleep Test	58
3. Data Hasil Penelitian.....	61
4. Analisis Uji Normalitas Vo2Maks (X)	62
5. Analisis Uji Normalitas Renang Gaya Dada (Y)	64
6. Analisis Interkorelasi Variabel X_1 dan Y	66
7. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	69
8. Tabel Dari Harga Kritik dari Product-Moment	70
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	71
10. Surat Penelitian	72
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	73
12. Peneliti Sedang Menjelaskan Pelaksanaan Tes Vo2Maks	74
13. Mahasiswa Sedang Melakukan Tes Vo2Maks	74
14. Mahasiswa Sedang Mencatat Hasil Tes Vo2Maks.....	76
15. Mahasiswa Sudah Melakukan Tes Vo2Maks.....	77
16. Mahasiswa Sedang Istirahat Sambil Minum dan Mkan Snack.....	79
17. Mahasiswa Sedang Melakukan Tes Renang	81

BAB1

PENDAHULUAN

A. Latar Berlakng Masalah

Pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. UU tentang sistim keolahragaan nasional No.3 pasal 4 tahun 2005 menyatakan bahwa:

Keolahragan 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 martabat dan kehormatan bangsa.

Menurut kutipan di atas jelas bahwa untuk dapat meningkatkan manusia yang berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani dengan melakukan aktifitas olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran. Kegiatan olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat adalah lari namun masih banyak bentuk-bentuk kegiatan olahraga lain seperti renang.

Sedangkan Menurut Pratiwi (2009:169) “kebugaran dapat berarti daya tahan atau stamina dimana dengan daya tahan ini seseorang mampu untuk mempertahankan usaha pada organ tubuh yang dilatih tersebut keras dan lama. Kebugaran aerobik dapat diukur dan dinyatakan dalam kapasitas maksimum dalam menghirup oksigen atau biasa disebut dengan VO_2 maks”.

VO₂Maks adalah kemampuan tubuh untuk mengambil oksigen semaksimal mungkin dalam melakukan aktivitas. Semakin bagus kemampuan VO₂maks seseorang maka tingkat kebugarannya semakin bagus.

Menurut Pate dkk (1993:256) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi VO₂maks adalah:

- 1) Fungsi paru jantung, tidak dapat menggunakan oksigen lebih cepat dari pada sistem paru-jantung dalam menggerakkan oksigen ke jaringan yang aktif. Ini merupakan faktor penentu VO₂maks.
- 2) Kegemukan badan, jaringan lemak menambah berat badan tetapi tidak mendukung kemampuan seseorang untuk secara langsung menggunakan oksigen selama olahraga berat.
- 3) Keadaan latihan, kebiasaan kegiatan dan latar belakang latihan seseorang dapat mempengaruhi nilai VO₂maks.
- 4) Keturunan, kebanyakan penelitian menunjukkan bahwa besarnya peningkatan itu terbatas dari 10-20%, gambaran ini menganggap rendah peningkatan yang terjadi dalam program jangka panjang untuk latihan dengan intensitas tinggi. Meskipun demikian jelas bahwa VO₂maks seseorang/perorangan dapat berbeda karena perbedaan garis keturunan.

Astrand (1989) berpendapat “jenis kelamin mempengaruhi VO₂maks, kemampuan aerobik perempuan 20% lebih rendah dari laki-laki pada usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan hormonal yang menyebabkan wanita memiliki konsentrasi hemoglobin lebih rendah dan lemak tubuh lebih besar, perempuan juga memiliki massa otot lebih kecil dari pada laki-laki”. Jika kadar hemoglobin berada di bawah normal, misalnya pada *anemia*, maka jumlah oksigen dalam darah juga rendah. Sebaliknya, bila kadar hemoglobin lebih tinggi dari normal, artinya di mana hemoglobin berguna untuk mengikat oksigen sebagai mengoksidasi glukosa sebagai pengadaan energi. Dari beberapa faktor di atas, VO₂maks secara langsung lebih dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang terlatih karena jantung, pembuluh darah dan paru lebih

besar yang hasilnya jantung memompa darah lebih banyak keseluruh tubuh sedangkan yang orang tidak terlatih akan berpengaruh kepada VO_2 maks dan kesegaran jasmaninya tersebut, untuk itu penulis perlu melakukan penelitian secara mendalam, dan data yang akurat serta dapat dicarikan solusinya.

Sebagai contoh pada cabang olahraga renang gaya dada sebagai salah satu olahraga yang sangat menyenangkan, tak lepas dari kebutuhan akan kesegaran jasmani yang baik. Renang sangat penting bagi setiap individu karena dapat menyelamatkan diri sendiri ketika berada di air. Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan baik. Renang sebagaimana kita ketahui merupakan salah satu cabang olahraga yang selalu di perlombakan. Dalam arena pertandingan olahraga yang diselenggarakan di Indonesia, kejuaraan Nasional Renang atau bahkan dalam pertandingan olahraga yang di selenggarakan di berbagai daerah seperti PON Riau yang dilaksanakan pada tahun 2012 dan lain sebagainya.

Perkembangan olahraga renang di Sumatra Barat cukup baik dengan adanya organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh pengurus daerah (PRSI) tingkat propinsi. Perkembangan olahraga renang ini sudah mulai masuk dalam perguruan tinggi di Sumatera Barat. Salah satunya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dimana salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa karena mata kuliah renang sudah ada ketentuannya dalam kurikulum, bahwa mata kuliah renang salah satu persyaratan mencukupi mata kuliah wajib bagi Fakultas Ilmu

Keolahragaan. Namun dalam peningkatan olahraga renang, renang merupakan cabang olahraga yang rumit, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai tujuan yang sempurna. Seperti factor kondisi fisik seperti daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, daya tahan kekuatan otot, hambatan depan, hambatan kulit. Dimana sebagai contoh kita bisa melihat postur tubuh para perenang tingkat dunia yang profesional, untuk mengurangi hambatan, sang perenang mau mencukur rambut kepala maupun tangan dan kaki untuk mengurangi hambatan, jadi banyak faktor untuk bisa menjadi perenang.

Cabang olahraga renang terdiri dari empat gaya yaitu gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya bebas, dan gaya punggung,. Renang gaya dada merupakan teknik renang yang paling tua dan berkembang di Eropa pada abad ke XIV, teknik renang gaya ini disebut juga gaya katak Maglischo dalam Marzuki, (1999:53). Renang merupakan cabang aquatik yang membutuhkan banyak gerakan dan aktivitas yang tinggi, karena itu banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya teknik. Setiap olahraga terdiri dari beberapa komponen teknik ini bagi olahraga renang yang kompleks adalah untuk membedakan setiap cabang olahraga. Menurut Syafruddin, (2004:14) latihan teknik yang tepat adalah salah satu penunjang untuk menjadi juara, karena dengan teknik yang benar dapat memperkecil hambatan.

Renang gaya dada adalah salah satu gaya renang yang membutuhkan latihan teknik renang yang benar dan renang gaya dada mempunyai tolakan kaki yang bagus akan menghasilkan luncuran yang baik, selain itu

membutuhkan teknik gerakan koordinasi tangan dan kaki yang benar, apabila terjadi sesuai yang diinginkan, maka teknik pengambilan pernapasan pada renang gaya dada 200 meter akan tercapainya hasil yang telah ditentukan. Guna kelancaran pelaksanaan latihan renang gaya dada tersebut, perlu usaha oleh pelatih/dosen sebagai orang yang bertanggung jawab untuk merancang dan menemukan latihan yang akan mendapatkan hasil yang optimal.

Dalam renang gaya dada memiliki empat komponen gerak yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar pencapaian yang sempurna, maka unsur-unsur tersebut merupakan rangkaian gerakan yang harus diperhatikan. Dalam melakukan renang gaya dada yang paling utama diperhatikan adalah penguasaan teknik yang benar, karena teknik yang benar merupakan pondasi untuk pencapaian hasil yang optimal. Dengan teknik yang benar seseorang perenang dapat memperkecil hambatan, memperkuat daya luncur dan juga mempertahankan dalam kecepatan untuk sampai ke *finise* dan juga tidak melupakan faktor-faktor kondisi fisik yang sangat berhubungan dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Dalam olahraga renang gaya dada 200 meter ini dimana pada olahraga tersebut dominan berada pada kondisi fisik yang berkaitan daya tahan jantung paru pembuluh darah (cardiovaskuler), daya tahan otot yang bagus juga dengan ukuran panjang lengan dan lebarnya telapak tangan juga sangat membantu, kekuatan tungkai, dan kekuatan otot perut,. Dimana lengan berfungsi sebagai pendayung sehingga semakin panjang lengan keseluruhan seseorang akan semakin jauh jangkauannya pada saat melakukan *recovery*

(pemulihan) maksud dari pemulihan ini dimana pada saat kaki dalam posisi lurus dan sesudah selesai melakukan dorongan dekat pinggul dengan menekuk lutut, pada saat itu tangan mengayun atau melakukan jangkauan dengan gerakan bergantian, maka *recovery* juga sering di identikkan dengan istirahat dalam gerakan, sebenarnya hal ini tidak salah tapi penempatannya yang berbeda, pada setiap cabang olahraga, pada saat istirahat ini ukuran panjang lengan dan lebarnya telapak tangan juga sangat membantu sehingga semakin pendek waktu yang di tempuh untuk jarak tertentu, begitu pula dengan kekuatan tungkai sangat membantu jauhnya daya dorong pada saat melakukan dorongan dan kekuatan otot perut dihasilkan oleh kontraksi otot yang menggunakan tenaga internal untuk membantu mengatur gerakan tungkai pada saat melakukan gerakan. Pada renang gaya dada 200 meter ini, faktor yang paling mendasar pada renang gaya dada ini meliputi dari segi teknik dasar dan kemampuan dari beberapa unsur-unsur kondisi fisik seperti daya tahan cardiorespiratori, daya tahan otot, daya tahan kekuatan dan juga dari segi teknik seperti gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan kaki, pengambilan napas, kombinasi gerak, dan masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi. Berdasarkan dari uraian-uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi Vo_{2max} Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan Vo_{2max} yang berpengaruh terhadap renang gaya dada 200 meter.
2. Kurangnya daya tolakan balikan kaki yang mengakibatkan luncuran tidak optimal.
3. Kurangnya cara pengambilan pernapasan terhadap renang.
4. Kurangnya koordinasi tangan dan kaki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teridentifikasi, maka perlu pembatasan masalah. Peneliti ini dibatasi pada variabel kontribusi Vo_{2max} sebagai variabel bebas dan kemampuan renang gaya dada 200 meter sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Berapa besar kontribusi Vo_{2max} terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa jurusan kesehatan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui: kontribusi Vo_{2max} terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa jurusan kesehatan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

F. Manfaat Penelitian

Dengan Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada mahasiswa atau pembaca tentang kontribusi Vo_{2max} terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter, maka penulis berharap agar:

1. Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana (Strata 1) pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Dapat memberikan sumbangan yang berarti kepada para pembaca khususnya kepada para pelatih dan guru penjas mengenai renang gaya dada.
3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
4. Berguna bagi usahapenelitian yang lebih luas dalam rangka pengembangan khususnya tentang renang agar dapat diketahui berbagai struktur kondisi fisik yang dapat menunjang kemampuan renang gaya dada.
5. Menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan renang pada penulis khususnya.