

**KONTRIBUSI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA
TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
RENANG GAYA DADA 200 METER
PADA MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

HADI PUTRA

NIM : 07162

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa FIK UNP**

Nama : **Hadi Putra**

BP/NIM : **2008/ 07162**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Mei 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.Chalid Marzuki, MA
NIP. 19511130 198201 1 001

Dra.Darni,MPd
NIP.19601225 198403 2 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan
Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada
Mahasiswa FIK UNP**

Nama : Hadi Putra

BP/NIM : 2008/ 07162

Program : Strata Satu (S-1)

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Chalid Marzuki, M.A	1. _____
Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd	2. _____
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. _____
	: Drs. Zarwan, M. Kes	4. _____
	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hadi Putra (2012). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa FIK UNP.

Masalah dalam penelitian ini banyak mahasiswa kepel tidak mampu melakukan renang gaya dada 200 meter. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kontribusi daya tahan kekuatan Otot Tungkai (X_1) dan daya tahan kekuatan Otot lengan (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga (Y) sebagai variabel terikat

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan olahraga yang mengambil matakuliah renang dasar pada semester Januari-Juni 2012 yang berjumlah 124 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu mahasiswa putera saja yang berjumlah 39 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya tahan kekuatan otot tungkai melalui tes *half squad jump test* dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes *pull-up*. Selanjutnya kemampuan berenang gaya dada dilakukan dengan tes kemampuan berenang gaya dada 200 meter. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis koefisien determinasi sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dan teknik analisis koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil : 1. Daya tahan kekuatan Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP 53,43%. 2. Daya tahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP 52,41%. 3. Daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP 60,52%.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi adalah sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **“Kontribusi Daya Tahan Kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa FIK UNP”**.

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

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

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Chalid Marzuki, M.A selaku Pembimbing I dan Ibuk Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Drs. Zarwan, M. Kes, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim Penguji.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kepada kedua orang tua penulis yaitu Ayahanda Darmawi dan Bunda Yusnar yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga 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, Mei 2012

Penulis

HADI PUTRA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat renang.....	10
2. Renang Gaya Dada 200 Meter.....	12
3. Hakikat Daya Tahan Kekuatan.....	23
4. Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	26
5. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	28
B. Kerangka konseptual.....	31
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Instrumen Penelitian.....	39
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Prosedur Penelitian.....	41

G. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	41
H. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	52
B. Analisis Data	57
C. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Saran-saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi frekuensi <i>power</i> otot lengan (X_1)	46
Tabel 2. Distribusi frekuensi <i>power</i> otot tungkai (X_2).....	48
Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan renang gaya dada 200 meter(Y).....	50
Tabel 4. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>liliefors</i>	52
Tabel 5. Analisis korelasi antara <i>power</i> otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.....	55
Tabel 6. Analisis korelasi <i>power</i> otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter	56
Tabel 7. Analisis korelasi tersebut menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara <i>power</i> otot lengan (X_1) dengan <i>power</i> otot tungkai (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter (Y)	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>pull</i> lengan dari renang gaya dada 200 meter.....	10
Gambar 2.	<i>push</i> lengan dari renang gaya dada 200 meter	11
Gambar 3.	Otot lengan dilihat dari posisi belakang.....	12
Gambar 4.	Otot lengan dilihat dari posisi depan	13
Gambar 5.	Otot sisi anterior paha (kanan)	16
Gambar 6.	Otot tungkai atas dilihat dari depan.....	16
Gambar 7.	Otot tepi sebelah belakang paha (kanan)	17
Gambar 8.	Otot tungkai atas dilihat dari belakang	17
Gambar 9.	Otot tepi sebelah belakang tungkai bawah (kanan)	18
Gambar 10.	Otot aibra anterior atau sisi extensor dari tungkai bawah (kanan)	19
Gambar 11.	Posisi tubuh saat berenang gaya dada(<i>body position</i>)	23
Gambar 12.	Gerakan kaki dalam renang gaya dada	25
Gambar 13.	Gerakan rotasi tangan gaya dadadilihat dari posisi samping saat berenang	27
Gambar 14.	Gerakan rotasi tangan gaya dada dilihat dari dasar kolam saat berenang	28
Gambar 15.	Gerakan pernafasan pada gaya dadadilihat dari posisi samping	29
Gambar 16.	Gerakan pernafasan pada gaya dada dilihat dari posisi depan.....	29
Gambar 17.	Koordinasi renang gaya dada dilihat dari posisi samping.....	30
Gambar 18.	Koordinasi renang gaya dadadilihat dari posisi depan	31
Gambar 20.	Pelaksanaan <i>Two hand medicine ball-push</i> dengan posisi kedua tangan lurus mengayunkan bola dari atas kepala	38
Gambar 21.	Kemampuan renang gaya dada 200 meter	41

Gambar 22. Histogram dayatahan kekuatan otot lengan	47
Gambar 23. Histogram batang dayatahan kekuatan otot tungkai.....	49
Gambar 24. Histogram kemampuan renang gaya dada	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah dari tes dan pengukuran terhadap sampel penelitian	75
Lampiran 2. Analisis uji normalitas sebaran data dayatahan kekuatan otot lengan (X_1)	76
Lampiran 3. Analisis uji normalitas sebaran data dayatahan kekuatan otot tungkai (X_2)	77
Lampiran 4. Analisis uji normalitas sebaran data kemampuan renang gaya dada200 meter (Y)	78
Lampiran 5. Nilai T-score dayatahan kekuatan otot lengan (X_1)	79
Lampiran 6. Nilai T-score dayatahan kekuatan otot tungkai (X_2)	80
Lampiran 7. Nilai T-score kemampuan renang gaya dada200 meter (Y)	81
Lampiran 8. Analisis korelasi sederhana	82
Lampiran 9. Analisis korelasi berganda	86
Lampiran 10. Nilai kritis L untuk uji Liliefors	87
Lampiran 11. Luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan pembangunan di suatu negara tidak terlepas dari kualitas sumber daya manusia yang dimilikinya. Pembangunan tidak akan berjalan dengan baik dan bahkan tidak akan berjalan sama sekali apabila tenaga penggeraknya yaitu masyarakat tidak memiliki kesehatan yang baik dalam menjalankan pembangunan tersebut. Sementara itu, dalam slogan “*mensana in corpore sana*” memiliki pengertian bahwa untuk mencapai kualitas manusia yang baik harus pula didukung dengan kesehatan jasmani agar rohani dapat berkembang kepada arah yang lebih baik pula.

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan berbagai bidang, salah satu diantaranya adalah dalam bidang pendidikan. Hal ini merupakan kebijakan yang tepat sekali diambil pemerintah, karena pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia dapat hidup lebih maju, bahagia, sejahtera, dan bermartabat. Kemajuan yang dicapai dalam suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bangsa itu sendiri, Apabila mutu suatu bangsa itu baik maka manusianya akan memiliki kualitas yang baik pula sehingga pembangunan dalam segala bidang mudah dicapai.

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 2003: 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 2003 :82) .

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan 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 telah memiliki tiga jurusan yaitu : pendidikan kepelatihan olahraga, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan dan rekreasi. Dari ketiga jurusan yang tersebut diatas diantaranya pendidikan olahraga, juga mempunyai tujuan yaitu menghasilkan tenaga professional dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga yang unggul secara intelektual dan moral, menguasai IPTEK dan IMTAQ serta bertanggung jawab untuk mengembangkan penjas dan olahraga guna kepentingan masyarakat secara global.”(pedoman akademik unp 2003:116).

Pada 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/i Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk mendapatkan gelar sarjana.

Salah satu di antara cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga adalah Renang Dasar. 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. Menurut Mardarman (2009:45) Adapun gaya-gaya pada olahraga renang adalah gaya bebas (*crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya dada (*butterfly stroke*) dan gaya punggung (*back stroke*).

Menurut Pate dkk dalam bukunya '*Scientific Foundations of Coaching*' yang diterjemahkan oleh Kasiyo (1993:71) bahwa:

“Renang gaya dada adalah suatu renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah *start* dan sesudah pembalikan badan harus tetap menelungkup dan kedua bahu segaris dengan permukaan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama, tanpa gerakan yang bergantian. Kedua lengan harus didorong ke depan bersama-sama dari dada, lalu ditarik ke belakang, pada atau di bawah permukaan air. Gerakan kedua tungkai selamanya harus serempak dalam bidang horizontal yang sama. Pada waktu menendang tungkai, kedua tungkai harus diarahkan ke luar pada saat gerakan ke belakang. Gerakan tendangan beralun atau tendangan lumba-lumba tidak diperkenankan. Dalam satu gerakan keseluruhan, sebagian kepala harus memecah permukaan air pada saat kedua lengan ditarik ke belakang”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dilihat bahwa renang gaya dada dalam pelaksanaannya membutuhkan gerakan tubuh seperti : posisi tubuh gerakan lengan, gerakan tungkai, dan gerakan pernafasan. Sesuai dengan tuntutan silabus perkuliahan renang dasar dimana mahasiswa dituntut agar bisa melakukan renang menempuh jarak 200 meter agar dapat lulus dalam mengikuti perkuliahan renang dasar dan juga untuk menempuh jarak 200

meter membutuhkan waktu yang lama dan menuntut kondisi dayatahan mahasiswa. Oleh sebab itu penelitian ini mengacu pada renang gaya dada menempuh jarak 200 meter. Untuk dapat melakukan Renang Gaya Dada 200 Meter penulis menduga ada beberapa faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi yaitu seperti daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya ledak otot tungkai, sarana prasarana dan makanan bergizi.

Dilihat dari pelaksanaan gerakan renang gaya dada faktor kondisi daya tahan kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan pada saat perenang melakukan tarikan lengan(*pull*) dan mendorong kedepan (*push*) dalam menempuh jarak yang jauh dan membutuhkan waktu yang cukup lama, dalam pelaksanaan gerakan lengan pada gaya dada membutuhkan daya tahan otot lengan yang bagus untuk mendorong tubuh perenang maju kedepan, unsur kecepatan juga dibutuhkan dalam melakukan renang gaya dada karena dalam pelaksanaan renang seorang perenang dituntut untuk bergerak lebih cepat sehingga menghasilkan gerakan maju yang baik. Sedangkan daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan oleh perenang pada saat melakukan start diatas balok, yaitu apabila seorang perenang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka akan menghasilkan lompatan yang jauh sehingga tubuh perenang akan meluncur jauh kedepan, unsur yang penting lain yang dibutuhkan dalam pelaksanaan renang gaya dada adalah daya tahan kekuatan otot tungkai, dimana untuk melakukan renang gaya dada membutuhkan kekuatan tungkai atlet dan dengan menempuh jarak yang cukup jauh agar bisa diselesaikan

perenang maka dibutuhkan unsur tambahan dari tungkai tersebut yaitu dayatahan.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan saat perkuliahan berlangsung serta dikuatkan dengan wawancara dengan dosen yang mengajar renang dasar di jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP, bahwa pada saat perkuliahan renang berlangsung sering ditemukan masalah seperti, saat berenang mahasiswa sudah sesak nafas yang hebat, ada juga yang berhenti ditengah kolam saat berenang kemudian terapan menuju pinggir kolam, kemudian ada juga mahasiswa dalam melakukan Renang Gaya Dada 200 Meter membutuhkan waktu yang lama. Penulis menduga bahwa permasalahan tersebut karena unsur kondisi yang dimiliki oleh mahasiswa seperti daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan, sehingga menyebabkan kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter melambat. Apabila mahasiswa tidak mampu melakukan Renang Gaya Dada 200 Meter, maka mengakibatkan kegagalan dalam meraih nilai praktek dalam perkuliahan.

Bertolak dari permasalahan di atas, dugaan peneliti sementara daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan memiliki hubungan terhadap kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter mahasiswa. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor yang diperkirakan dalam latar belakang masalah tersebut, kemudian diajukan identifikasi masalah di antaranya :

1. Dayatahan kekuatan otot lengan
2. Dayatahan kekuatan otot tungkai
3. Kecepatan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Sarana dan prasarana
6. Makanan bergizi
7. Gerakan kaki
8. Gerakan Lengan
9. Gerakan Pernafasan
10. Koordinasi Gerakan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi masalah penelitian yaitu :

1. Dayatahan kekuatan otot tungkai
2. daya tahan kekuatan otot lengan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu;

1. Apakah dayatahan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dan berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP?
2. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dan berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP?
3. Apakah dayatahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dan berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan hubungan :

1. Dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.
2. Daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.
3. Dayatahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan dosen renang jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNP untuk meningkatkan teknik renang khususnya renang gaya dada.
3. Sebagai bahan rujukan dan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa FIK UNP.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.