

**KONTRIBUSI KAPASITAS VITAL PARU TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS JARAK 200 METER
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh
FERRI HENDRYANTO
NIM : 00800

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

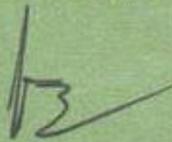
**KONTRIBUSI KAPASITAS VITAL PARU TERHADAP KEMAMPUAN RENANG
GAYA BEBAS JARAK 200 METER MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Ferri Hendryanto
NIM : 00800
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1001

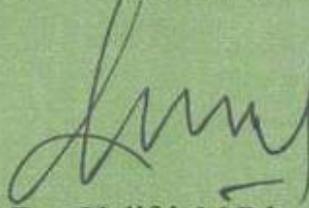
Pembimbing II



Drs. Syahrastani, M.Kes. AIFO
NIP.19591202 198703 1001

Mengetahui :

Ketua Jurusan pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP:195907051985031002

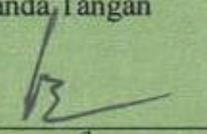
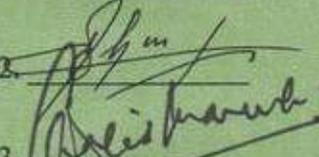
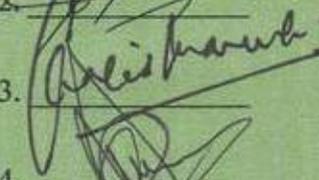
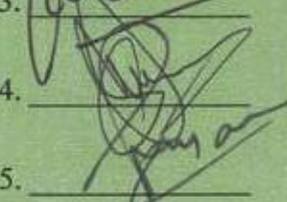
PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Kontribusi Kapasitas Vital Paru Terhadap Kemampuan
Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter Mahasiswa Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
Nama : Ferri Hendryanto
NIM : 00800
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Syahrastani, M.Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	Dr. H. Chalid Marzuki, MA	3. 
4. Anggota	Drs. H. Zulman, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. 



“Sesungguhnya disamping kesukaran ada kemudahan apabila engkau telah selesai (mengerjakan suatu pekerjaan), maka berusaha payahlah (mengerjakan yang lain) dan kepada tuhanmu berharap...(QS. Al-Insyirah : 6-8)”

“Bahwa pertolongan itu ada bersama dengan kesabaran, dan jalan keluar itu selalu beriringan dengan cobaan (QS.Al-A’raf : 56)”

Tiap detik, waktu, hari, minggu, bulan dan tahun telah ku lalui..

Setiap itu jualah aku mendapatkan cobaan, tantangan dan rasa letih untuk mencapai titik terang yang bisa membawa ku pada suatu kebahagiaan.....!!

Dan ku yakin pada suatu saat nanti, Allah pasti kan memberikan jalan yang lurus dimana aku akan jalani semua itu dengan petunjukMu (Allah).

“Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah sedangkan dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada Allah lah kesudahan segala urusan (QS. Luqman : 22)”

Tiada kebahagiaan sebesar kebahagiaan selesai usaha

Tiada kelapangan sebesar kelapangan ridho Allah

Tiada hidup tanpa derita, tiada hasil tanpa pengorbanan

Tabah dan tawakal syarat mutlak mencapai hasil

Disamping usaha yang maksimal

Sesungguhnya dibalik apa yang terjadi

Terkandung hikmah yang sangat berharga

Yang tak semua kita bisa menemukannya

Segala puji beriringkan syukur, ku selalu hadiahkan kepadaMu ya Allah atas rahmat yang telah kau berikan kepada hamba Mu (Allah). Dan pada waktu, kesempatan kali ini ku bisa persembahkan karya tulisku yang berjudul ***“Kontribusi Kapasitas Vital Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”***. Semoga apa yang telah ku tulis dengan penuh jerih payah dan tak mungkin ku sebutkan satu persatu semua kesusahan tersebut dalam halaman persembahan ini. Tapi ku berharap, semoga apa yang ku bikin ini dapat bermanfaat bagi orang lain, terutama bagi diriku pribadi amin ya rabbal a’lamiiiiinnn.....!!!!!!!

Tiada kata yang dapat ku persembahkan, melainkan rasa syukur dan penuh kebahagiaan yang mendalam, dimana dengan melalui perjuangan yang panjang, tak kenal rasa letih, lelah serta bercucuran keringat yang tak ada putus-putusnya demi mencapai cita-cita yang tak mungkin rasanya aku capai dulunya dan sekarang Alhamdulillah ku sudah mendapatkannya HmMMM !!!!

Kekurangan dan kesusahan “.

Ya Allah Ya Rabbi

Ayahanda yang ku banggakan,

Ibunda yang tercinta titisan doa ,

Air mata dan peluh perjuanganmu

Telah membawaku mamasuki gerbang kesuksesan

Dari rasa khawatir hingga rasa yakin dan penuh percaya diri

Aku mencoba bertahan atas nama ceritaku

Aku selalu yakin Dengan dukunganmu

Selalu...dan selalu ingin kuceritakan semua

Tapi aku selalu kehabisan kata-kata

Mungkin hanya inilah yang mampu kubuktikan kepadamu

Bahwa aku tak pernah lupa pengorbananmu

Bahwa aku tak pernah lupa nasihat dan dukunganmu

Bahwa aku tak pernah lupa segalanya....dan selamanya.

Keberhasilan ini ku persembahkan seikhlasnya terutama : Ayahanda (Rusli) dan Ibunda (Himas) yang tercinta serta kakak-kakaku yang sangat kusayangi (Novi Hendri, Atri Hendri, Gusri Hendri, Maira Hendri, Joni Hendri dan Dafril Hendri) atas waktu dan do'a serta pengorbanan keluarga semua sehingga aku dapat menyelesaikan karya tulis ku ini, perhatianmu selalu menjadi motivasi bagi ku,.....!!!

Terima kasih kepada guru-guru ku yang dari kecil sudah mendidik dan memberikan ku motivasi hingga ku bisa duduk dibangku perkuliahan dan pada saat sekarang ini alhamdulillah ku bisa mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Terima kasih Buuuuk, terima kasih Paaaak, terima kasih semuaaaaa.....!!!

Terima kasih juga kepada seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan seangkatan 2008, yang selama ini telah sama-sama berjuang dan saling memberikan support satu sama lain demi mencapai cita-cita kita semua. Dan juga kepada kunyek-kunyek abeank yang selama ini telah menemaniku dalam kegiatan sehari-hari dikampus, baik suka maupun duka. Bakato urang bijak, adak lakang dek paneh, indak lapuak dek hujan. Jadi bantulah kami kemana-mana berada diatas motor mengelilingi emperan jalan,masuk kampung keluar kampung. masuk kota keluar kota dan naik gunung turun gunung habahahahaaaa.....!!!

Padang, Januari 2012

Ferri Hendryanto

ABSTRAK

Ferri Hendryanto, 2011. “Kontribusi Kapasitas Vital Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter”.

Telah dilakukan penelitian tentang kontribusi kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter serta mengetahui berapa besar kontribusi kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter. Berdasarkan pengamatan yang ditemukan dikolam renang teratai Padang pada saat mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang melakukan latihan renang, peneliti melihat beberapa orang dari mahasiswa tersebut memiliki kemampuan renang gaya bebasnya menurun. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil waktu yang diperoleh dalam melakukan renang gaya bebas dengan jarak 200 meter memiliki waktu tempuh mencapai 6 menit.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi kapasitas vital paru (x) sebagai variabel bebas terhadap kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter (y) sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2011 di kolam renang teratai Padang dengan jumlah sampel 15 orang. Penelitian ini merumuskan dua hipotesis yaitu untuk menentukan adanya korelasi menggunakan korelasi sederhana *product moment*, sedangkan untuk menghitung besarnya kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$. Karena dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang berbeda, maka peneliti juga menggunakan rumus T-Skor.

Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf significant $\alpha = 0,05$. Dari analisis data diperoleh hasil :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter dengan perolehan $r_0 (0.568) > r_{tab} (\alpha = 0.05) = 0.514$ dengan persentase tingkat hubungan sebesar 56.8 %.
2. Terdapat kontribusi antara kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter dengan perolehan $r^2 = 0.3226$ dengan persentase tingkat kontribusi 32.26%.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT serta syalawat dan salam buat junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing kita menuju jalan kebenaran.

Adalah karena berkah dan rahmat-Nya yang tidak terhingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul : **“KONTRIBUSI KAPASITAS VITAL PARU TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS JARAK 200 METER MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG”**. Skripsi ini adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa didalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan sekali adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca terhadap kekurangan skripsi ini.

Banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini sejak dari awal pembuatannya hingga selesai. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis ingin menghaturkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya atas segala bimbingan, arahan serta kritik dan saran yang telah diberikan kepada penulis, khususnya kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Drs.Syahrastani,M.Kes.AIFO selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Bapak Dr. H. Chalik Marzuki, MA, dan Bapak Drs. H. Zulman, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tua dan saudara tercinta yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang, sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dorongan serta saran, kritik dan motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis memohonkan hidayah dan karunia-Nya semoga kebaikan-kebaikan yang telah penulis terima mendapat pahala dari Allah SWT.Dan penulis berharap semoga tulisan ini mendatangkan manfaat bagi penulis khususnya dan masyarakat luas pada umumnya.*Amin ya rabbal alamin.*

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Renang Gaya Bebas	8
a. Sejarah Renang	8
b. Pengertian Renang Gaya Bebas	8
c. Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter	20
2. Kapasitas Vital Paru	21
a. Pengertian Kapasitas Vital Paru	21

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengukuran Kapasitas Vital Paru.....	23
c. Fungsi Pengukuran Kapasitas Vital Paru (<i>Vital Capacity</i>)	25
3. Kaitan Kapasitas Vital Paru dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter	25
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Jenis dan Sumber Data	31
F. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Kapasitas Vital Paru.....	32
2. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Kemampuan Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter	33
G. Prosedur Penelitian.....	34
H. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN	37
A. Analisis Deskriptif.....	37
1. Kapasitas Vital Paru.....	37
2. Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter	38

B. Analisis Induktif.....	40
1. Uji Normalitas Sebaran Data.....	40
2. Uji Hipotesis.....	42
a. Uji Hipotesis Satu.....	42
b. Uji Hipotesis Dua.....	43
C. Pembahasan	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Kesalahan dalam melakukan <i>recovery</i>	11
2. Fase tangan masuk kedalam air (<i>entry phase</i>)	12
3. Fase menangkap (<i>catch phase</i>)	13
4. Fase mengayuh / menarik (<i>pull phase</i>)	13
5. Fase mendorong (<i>push phase</i>).....	14
6. Fase istirahat (<i>recovery phase</i>).....	15
7. Pelaksanaan ayunan kaki.....	17
8. Pengambilan nafas pada sisi kanan / kiri	19
9. Penghembusan nafas saat berada dalam air	20
10. Kontribusi Kapasitas Vital Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya....	28
11. Rotary spirometer	32
12. Histogram kapasitas vital paru.....	38
13. Histogram kemampuan renang gaya bebas 200 meter	40

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Distribusi frekuensi kapasitas vital paru.....	37
2. Distribusi frekuensi kemampuan renang gaya bebas 200 meter.....	39
3. Uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors	41
4. Analiss korelasi kapasitas vital paru (x) terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter (y)	42
5. Kontribusi kapasitas vital paru (x) terhadap kemampuan renang gaya bebas 200 meter (y).....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Pengukuran Kapasitas Vital Paru.....	49
2.	Pengukuran Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter	50
3.	Tabel Distribusi Frekuensi Kapasitas Vital Paru (X).....	51
4.	Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter (Y).....	52
5.	Tabel Pengolahan Data Mentah Kapasitas Verbal (x) dengan T Score)..	53
6.	Tabel Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kapasitas Vital Paru (X) Dengan Uji Liliefors.....	54
7.	Tabel Pengolahan Data Mentah Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter (Y).....	55
8.	Tabel Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter (Y) Dengan Uji Liliefors	56
9.	Tabel Analisis Korelasi Sederhana Antara Kapasitas Vital Paru (X) Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 200 Meter (Y)	57
10.	Menentukan korelasi determinan.....	58
11.	Dokumentasi penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga akan memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang manfaat olahraga akan kehidupan. Olahraga memiliki peranan penting, baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani, prestasi maupun pembinaan mental, fisik generasi muda. Serta olahraga merupakan unsur penting dalam proses membangun kekuatan interaksi dan integrasi masyarakat yang sangat heterogen, sebagai usaha menyikapi perkembangan peradaban manusia dalam rangka meningkatkan prestasi yang dapat meningkatkan kebanggaan nasional, harkat serta martabat bangsa Indonesia.

Mencapai prestasi yang baik, tidak terlepas dari peningkatan pembinaan, pengawasan, pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan serta mengembangkan prestasi yang ada dibina melalui metode ilmiah. Pentingnya pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan telah ditetapkan pemerintah dalam undang-undang RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (pasal 74 ayat 1) “Pemerintah, pemerintah daerah, dan / atau masyarakat melakukan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan secara berkelanjutan untuk memajukan keolahragaan Nasional”. Lebih dijelaskan lagi ada (pasal 74 ayat 3) sebagai berikut ; “Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai mana dimaksud pada ayat 1 diselenggarakan melalui penelitian, pengkajian, alih teknologi, sosialisasi, pertemuan ilmiah dan

kerja sama antara lembaga penelitian, baik nasional maupun internasional yang memiliki spesialisasi ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas, kerja sama Pemerintah, Pemerintah daerah, dan / atau masyarakat sangat dibutuhkan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang dapat dilakukan dengan menyelenggarakan penelitian, pengkajian, alih teknologi, sosialisasi, pertemuan ilmiah dan kerja sama antara lembaga Penelitian, baik Nasional maupun Internasional yang memiliki spesialisasi ilmu pengetahuan dan Teknologi keolahragaan.

Saat ini olahraga renang cukup mengalami kemajuan dengan adanya organisasi, klub, yang dibina dan dibantu oleh pengurus daerah Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) tingkat provinsi fungsinya untuk menangani dan melaksanakan kegiatan dimasing-masing daerah dan berkewajiban untuk mengkoordinir serta membina klub atau organisasi yang ada diwilayahnya agar berkembang dengan baik serta memunculkan atlet-atlet yang berprestasi. Kondisi daerah Sumatra Barat terletak dikawasan perairan yang luas, oleh karena itu renang perlu mendapatkan perhatian yang serius dari insan olahraga dan pemerintah dengan sarana dan prasarana yang mampu melahirkan perenang-perenang yang berprestasi.

Renang gaya bebas merupakan salah satu teknik berenang yang dapat mencapai waktu lebih cepat daripada gaya renang yang lain. Hal tersebut dapat dicapai oleh perenang disaat koordinasi gerakan benar seperti gerakan ayunan tangan, ayunan kaki, koordinasi tangan-kaki dan pernafasan dilakukan secara

teratur. Ayunan tangan yang baik akan membantu perenang untuk meluncur dengan cepat, dengan tarikan tangan yang sempurna tanpa memberikan hambatan saat berenang. Kemudian ayunan kaki dimulai dari pangkal paha kemudian lutut tidak boleh bengkok, lecutan kaki saat berenang gaya bebas akan sangat membantu perenang untuk lebih cepat, serta koordinasi ayunan tangan dan kaki akan membantu perenang agar rileks pada saat berenang.

Renang gaya bebas yang diperlombakan yaitu jarak 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 600 meter, 800 meter, dan 1500 meter. Selanjutnya dapat dijelaskan renang gaya bebas 200 meter merupakan renang yang dilakukan sekitar 3-5 menit, itupun sesuai dengan kemampuan masing-masing perenang. Dalam melakukan renang gaya bebas jarak 200 meter ditentukan juga oleh kemampuan perenang dalam proses pengisap, mengangkat dan mengeluarkan oksigen (O_2).

Meningkatkan prestasi juga ditentukan oleh *cardiovascular* yang baik untuk menyuplai kebutuhan biologis tubuh pada waktu istirahat maupun saat kerja keras akan diperlancar. Kelancaran tersebut dimungkinkan apabila alat-alat peredaran darah yang mengalirkan darah sebagai media penghantar untuk memberikan zat-zat makanan dan oksigen yang diperlukan jaringan tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan sempurna dan efisien bila mana memperoleh latihan-latihan dengan dosis yang benar dan tepat.

Oksigen sangat penting bagi tubuh untuk membakar (*mengoksidasi*) makanan secara terus menerus untuk mendapatkan energi untuk aktifitas, mendorong *metabolisme*, menjaga temperature tubuh guna keperluan hidup. Olahraga akan meningkatkan pemakaian pembuluh darah kapiler. Dampak keadaan ini akan

menyebabkan bertambahnya darah kedalam jaringan yang masih aktif, dan pada otot akan mempengaruhi daya tahannya.

Pada orang berolahraga akan terjadi kenaikan fungsi dari *respirasi* maupun kenaikan dari *cardio* (termasuk darah dan pembuluhnya) yang mengakibatkan orang terengah-engah dan berdebar-debar. Dengan demikian hubungan olahraga dengan kapasitas vital paru sangatlah berkaitan erat dengan kemampuan dalam melakukan aktifitas olahraga, karena seseorang yang memiliki kapasitas vital paru yang baik maka dalam melakukan aktifitas olahraga dia tidak akan merasakan mudah lelah (Sumosardjuno,1987).

Berdasarkan pengalaman ketika melakukan latihan renang gaya bebas di kolam renang teratai kota padang, dan informasi yang didapat dari dosen dan para asisten dosen renang FIK UNP, menyatakan ada 20 orang yang masih aktif berenang pada tiap minggunya. Dari 20 orang perenang memiliki kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter berbeda-beda, hal itu diamati dari perolehan waktu yang didapat dalam aktifitas berenang dengan jarak yang sudah ditentukan. Hasil dari pengamatan dikolam bisa dibilang kurang baik yaitu ada beberapa orang yang mendapatkan waktu tempuh 3-5 menit, akan tetapi ada juga perenang yang mendapatkan waktu lebih dari 5 menit.

Dalam hal ini penulis melihat ada beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya masalah di atas, diantaranya:

- Kemampuan fisik
- Teknik ayunan tangan
- Teknik ayunan kaki

- Sistem pernafasan
- Daya tahan
- Kapasitas vital paru

Dari pengalaman dan informasi tersebut menimbulkan pertanyaan penelitian tentang kontribusi kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas bagi mahasiswa yang sudah lulus renang dasar dan hingga saat sekarang mereka masih aktif berenang dikolam renang teratai kota Padang pada tiap minggunya. Dengan ini penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi Kapasitas Vital Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter” dan diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, pelatih, dosen dan juga Pembina cabang olahraga renang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor-faktor yang diperkirakan dalam latar belakang tersebut, selanjutnya diajukan identifikasi masalah berupa pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas sebagai berikut :

1. Apakah kemampuan fisik mempunyai hubungan dengan kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?
2. Apakah daya tahan Anaerobik mempunyai hubungan dengan kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?
3. Apakah kapasitas vital paru mempunyai kontribusi dengan kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?

4. Apakah teknik ayunan tangan mempunyai hubungan dengan kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?
5. Apakah teknik ayunan kaki mempunyai hubungan dengan kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?
6. Apakah system pernafasan mempunyai hubungan dengan kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan di atas, dan tidak mungkin semuanya diteliti secara bersamaan karena keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, maka peneliti permasalahan hanya pada Kontribusi Kapasitas Vital Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan pada latar belakang dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dikemukakan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?
2. Berapa besar kontribusi kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui hubungan antara kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter.

2. Mengetahui berapa besar kontribusi kapasitas vital paru terhadap kemampuan renang gaya bebas jarak 200 meter.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Peneliti mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, Dosen, para asisten dosen dan pembina cabang olahraga renang guna untuk menambah pemahaman tentang olahraga renang gaya bebas.
3. Mahasiswa FIK-UNP dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tentang olahraga renang gaya bebas pada lingkungan sekitarnya.