

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *START* RENANG
GRAB *START* MAHASISWA FIK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

DESTUTI DARMALITA
NIM. 01643

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

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 Grab Start* Mahasiswa FIK”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

Dalam 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. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Dr. Chalid Marzuki, M.A, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Zainul Johor, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah berdo'a demi keberhasilan penulis.

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, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR HISTOGRAM	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Renang.....	10
2. Daya ledak Otot Tungkai	16
3. Kelentukan Pinggang	21

B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Definisi Operasional.....	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran-saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	27
Tabel 2.	Sampel Penelitian	28
Tabel 3.	Tenaga Pelaksana Tes	30
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai (X1).....	38
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X2)	40
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Kemampuan start renang Grab Start (Y).....	41
Tabel 7.	Rangkuman Analisis Uji Normalitas	43
Tabel 8.	Uji Signifikan Korelasi X1 Dengan X2	44
Tabel 9.	Uji Signifikan Korelasi X1 Dengan Y	46
Tabel 10.	Uji Signifikan Korelasi X2 Dengan Y	47
Tabel 11.	Uji Signifikan Korelasi X2 Dengan X2 Dengan Y	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Start renang Gaya Racing Dari Samping	14
Gambar 2.	<i>Start</i> dengan tangan belakang(Pull Arm Start).....	15
Gambar 3.	Lompat jah tanpa awalan (Standing Broad Jump).....	31
Gambar 4.	Bentuk pelaksanaan Flexiometer tes	33
Gambar 5.	Rangkaian kemampuan start renang grab start sampai gerak akhir di dalam air	35

DAFTAR HISTOGRAM

Lampiran 1.	Daya ledak Otot Tungkai (X1).....	39
Lampiran 2.	Kelentukan pinggang (X2).....	40
Lampiran 3.	Kemampuan Start Renang Grab Start (Y)	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah	62
Lampiran 2.	Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Uji <i>Lilliefors</i> (X1).....	63
Lampiran 3.	Analisis Uji Normalitas Sebaran Kelentukan Pinggang Melalui Uji <i>Lilliefors</i> (X1)	64
Lampiran 4.	Analisis Uji Normalitas Sebaran Kemampuan Start Renang Grab Start Melalui Uji <i>Lilliefors</i> (Y)	65
Lampiran 5.	Analisis korelasi sederhana	66
Lampiran 5.	Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	78
Lampiran 6.	Tabel Harga Kritik Dari <i>Produc-Moment</i>	77
Lampiran 7.	Foto Penelitian	78
Lampiran 8.	Surat Izin Penelitian	
Lampiran 9.	Surat Balasan Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan pembangunan disuatu 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 kompore 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 di antaranya 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.

Kesehatan jasmani memiliki signifikansi yang besar dalam mendukung keberlanjutan pembangunan. Oleh karena itu, pembangunan bukan saja diarahkan kepada kualitas pendidikan yang lebih baik,

Tetapi juga diarahkan agar manusia memiliki jasmani yang baik. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani olahraga menjalankan fungsi pokok dalam perbaikan keadaan jasmani dengan demikian bisa dikatakan bahwa olahraga dikatakan salah satu tulang punggung keberhasilan pembangunan.

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 bermanfaat dalam rangka menjadi manusia yang beriman dan bertakwa 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 di bidang olahraga yang merupakan bagian yang integral dalam pembangunan Pendidikan Nasional, karena pembangunan di bidang 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 di

bidang olahraga, salah satunya 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 bias dimanfaatkan (Pedoman Akademik UNP 2003:82).

Dari kutipan di atas 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 manfaat bagi kemaslahatan masyarakat.

Dalam merealisasi 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 di atas diantaranya pendidikan olahraga, juga mempunyai tujuan yaitu menghasilkan tenaga profesional 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 dimasukkan kedalam kategori mata kuliah wajib, dan ada juga dimasukkan ke dalam kategori mata kuliah pilihan. Semua itu harus disesuaikan oleh mahasiswa/I Jurusan Kepelatihan Olahraga untuk mendapatkan gelar sarjana.

Salah satu diantara cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga adalah Renang Dasar. Renang juga 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 dibawah 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 Mairman (2009:45) adapun gaya-gaya pada olahraga renang adalah gaya bebas(crawl stroke), gaya dada (breast stroke), gaya kupu-kupu (butterfly stroke), gaya punggung (back stroke).

Dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang atau FIK tahun 2008/ 2009, sipnosis matakuliah renang'spesialisasi mengharapkan mahasiswa mampu menyusun, mengevaluasi program latihan renang serta menguasai keterampilan motorik tingkat berdasarkan observasi dilapangan automatisasi meskipun terdiri dari tiga tingkatan untuk matakuliah renang. penulis masih melihat kemampuan *start* renang gaya bebas masiswa jurusan pendidikan olahraga FIK Universitas Negeri Padang masih kurang. Kekurangan itu tampak terlihat proses melakukan *start*. Dalam proses melakukan *start* setelah mendapat aba- aba awas perenang penuju blok *start* dan mengambil sikap, dimana kedua ibu jari kaki dan kedua telapak tangan pada sikap siap untuk mendorong. Kemudian serentak dengan aba- aba fluit bunyi pistol mendorong blok *start* sehingga tubuh condong kedepan, dan serentak dengan posisi akan jatuh kedua kaki menolak dan bibir blok *start* sehingga membawa tubuh melayang di atas permukaan air.

Pada umum mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang yang mengambil mata kuliah lanjutan masih ada yang belum mampu melakukan teknik renang gaya bebas dengan baik. hal ini dapat dilihat pada saat melakukan *start*, kebanyakan mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang tidak mendapat kan power otot tungkai yang di milikinya. Sehingga loncatan

pendek dan menghasilkan luncuran yang pendek pula. Dan persendian pinggang mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang kelihatan kaku hal ini tampak setelah mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang melakukan lompatan *start* renang yang dimana setelah terjun posisi tubuh mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang banyak yang meluncur kearah dasar kolam. Seharusnya setelah terjun posisi tubuh hendaknya meluncur kearah dinding kolam tempat melakukan pembalikan dengan hambatan memperkecil hambatan yang dapat mengurangi kecepatan luncuran.

Untuk meningkatkan kemampuan *start* renang gaya *grab start* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sangat dipengaruhi oleh: Daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan pinggang, ayunan dan sebagainya. Kondisi fisik tersebut di atas sangat di perlukan untuk menghasilkan lompatan yang jauh dan mempermudah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merubah posisi tubuh setelah melakukan *start* agar menjadi lurus.

Apabila kemampuan *start* renang gaya bebas mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat diperbaiki, maka prestasi renang gaya bebas mahasiswa jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang akan meningkat. Bertolak dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor yang diperkirakan dalam latar belakang masalah tersebut, kemudian di ajukan identifikasi masalah berupa pertanyaan yang berkaitan dengan faktor – faktor yang mempengaruhi kemampuan *start* renang gaya *grab* diantaranya:

1. Kecepatan
2. Daya ledak
3. Kekuatan
4. Koordinasi
5. Kelincahan
6. Daya tahan
7. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka masalah peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan di teliti yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelentukan otot pinggang.
3. Kemampuan *star* renang *grab start*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Seberapa besar daya ledak tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya *Grab start*.

2. Seberapa besar kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya *Grab start*.
3. Seberapa besar daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama- sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya *Grab start*.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan kontribusi antara :

1. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *start* renang gaya *Grab start*.
2. Kelentukan pinggang terhadap kemampuan *start* renang gaya *Grab start*.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *start* renang gaya *Grab start*.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya di harapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan bagi mahasiswa pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang yang mengambil mata kuliah renang gaya bebas.
3. Sebagai bahan pertimbangan dosen renang jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu keolahrgaan Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan teknik *start* renang khususnya renang gaya bebas.

4. Sebagai bahan pertimbangan pelatih atau Pembina olahraga renang untuk meningkatkan program latihan *start* renang gaya bebas.
5. Sebagai bahan bacaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Menambah koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.