

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG
TERHADAP KEMAMPUAN *START* RENANG GAYA PUNGGUNG
ATLET RENANG *CLUB G SPORT CENTER* PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH:

**ILHAM SETIAWAN
NIM. 1104690**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Punggung Atlet G-Sport Center Kota Padang*

Nama : Ilham Setiawan
Nim/BP : 2011/1104690
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Ketua Jurusan

Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Setiawan

NIM : 2011/1104690

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap
Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung Atlet *G-Sport Center*
Kota Padang

Padang , Juli 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd

1. _____

2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd

2. _____

3. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd

3. 

4. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO

4. 

5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, *skripsi* dengan judul “**Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung Atlet *G-Sport Center* Kota Padang**”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 5 Juni 2017

Saya yang Menyatakan



Ilham Setiawan
NIM. 1104690

ABSTRAK

Ilham Setiawan (2017) : Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung Atlet *G-Sport Center* Kota Padang

Masalah penelitian ini adalah lemahnya tolakan kaki ketika melakukan *start* dan jarak yang di dapatkan sangat pendek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *start* gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang, untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang dengan kemampuan *start* gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang dan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi penelitian ini adalah atlet-atlet renang prestasi *G-Sport Center* Kota Padang. Atlet prestasi tersebut berjumlah sebanyak 12 orang. Terdiri dari 7 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*, Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet yang menjadi populasi dalam penelitian yaitu sebanyak 7 orang atlet putra *G-Sport Center* Kota Padang. Pengolahan data dan pengujian Hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil (1) *Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 61%, (2) Kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 79%, dan (3) *Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 80%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena anugerah dan kasihNya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : **”Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung Atlet *G-Sport Center* Kota Padang”** dengan baik. Tujuan penulisan *skripsi* ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan Skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. John Arwandi, M. Pd pembimbing I, dan Drs. Maidarman, M. Pd Pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan motivasi, bimbingan, arahan dan petunjuk kepada penulis untuk dapat menyelesaikan *skripsi* dengan baik.
2. Dr. Argantos, M. Pd, Padli, S. Si, M. Pd, dan Dr. Umar, MS. AIFO tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji *skripsi* ini.
3. Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
6. Seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh atlet *G-Sport Center* Padang beserta Pelatih, yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan bagi penulis dalam kegiatan penelitian.
8. Keluarga tercinta yang telah mendukung dan memotivasi penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang dalam menyelesaikan *skripsi* ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian *skripsi* ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga
Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa membalas atas bantuan, bimbingan, motivasi,
dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i. Semoga juga pengetahuan yang telah
Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dan penyelesaian *skripsi* ini, dapat
bermanfaat bagi banyak orang.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	9
1. <i>Start</i> Renang Gaya Punggung	9
2. <i>Power</i> Otot Tungkai	16
3. Kelentukan Pinggang	22
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian	33
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	38

BAB IV . HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	51

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR RUJUKAN	57
-----------------------------	----

LAMPIRAN	59
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Siap..	9
2. Posisi <i>Take Off</i>	10
3. Posisi Melayang.....	10
4. Posisi masuk air	11
5. Posisi meluncur dalam air	11
6. Struktur otot penggerak tungkai	22
7. Kerangka Konseptual	29
8. <i>Desain</i> penelitian.....	31
9. Cara melakukan <i>Standing board jump</i>	34
10. Pelaksanaan tes kelentukan dengan kayang	35
11. <i>Start</i> renang gaya punggung	36
12. <i>Histogram Power</i> otot tungkai	43
13. <i>Histogram</i> kelentukan pinggang.....	44
14. <i>Histogram start</i> renang gaya punggung	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Format penilaian hasil tes dan pengukuran	38
2. Rata-rata hitung dan standar deviasi data penelitian	41
3. Distribusi Frekuensi <i>power</i> otot tungkai	42
4. Distribusi Frekuensi kelentukan pinggang	43
5. Distribusi Frekuensi start renang gaya punggung	45
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	47
7. Rangkuman Uji Hipotesis Pertama	48
8. Rangkuman Uji Hipotesis Kedua	49
9. Rangkuman Uji Hipotesis Ketiga	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, olahraga sangat diminati oleh masyarakat Indonesia. Mulai dari olahraga rekreasi hingga olahraga prestasi, khususnya pada cabang olahraga renang. Pembinaan prestasi pada cabang olahraga ini pun giat dilakukan. Tujuannya adalah untuk melahirkan atlet berprestasi yang mampu mengharumkan cabang olahraga ini, baik di kancah Nasional maupun Internasional. Mengenai pembinaan prestasi olahraga, telah diatur dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 pasal 1 dan 2, yaitu: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah”. Merujuk pada kutipan dalam UU RI tersebut jelaslah bahwa pembinaan prestasi pada tiap-tiap cabang olahraga bukanlah hal yang dapat dipandang sebelah mata.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga kelompok atau perorangan dari kelompok olahraga air (*aquatik*). Sejak awal zaman, sekitar tahun 3500 SM orang sudah mengenal renang walaupun teknik dan taktik yang digunakan tidak berdasarkan ilmu pengetahuan. Hal itu dapat dibuktikan dengan ditemukannya hasil karya pahatan-pahatan pada batu oleh bangsa Mesir Purba, Assyria, Yunani dan Roma Purba. Pada zaman itu teknik gaya renang yang efisien belum mendapat perhatian, yang diperhatikan hanyalah dapat berenang untuk tugas ketentaraan, melindungi diri dalam menghadapi

tantangan alam seperti banjir serta untuk mencukupi kebutuhan hidup (Kasiyo Dwijowinoto, 1980:3-7).

Perkembangan olahraga renang sendiri di Indonesia saat ini sudah sangat pesat, terbukti dengan banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang baru yang membina atlet-atletnya dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan sehingga menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi, pada kejuaraan antar perkumpulan, sekolah, dan daerah yang di adakan oleh Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), Pemerintah Daerah (Pemda) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang diadakan setiap tahunnya. Menurut Maglischo (1993:244) pada renang kompetisi ada 4 teknik gaya renang yang dipertandingkan, yaitu: gaya *crawl* (*front crawl stroke*), gaya kupukupu (*butterflystroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya punggung (*back crawl* atau *backstroke*).

Menurut Sugiharto dan Rahayu (2009:2), renang gaya punggung dapat dijadikan gaya renang permulaan seperti renang gaya rimau. Renang permulaan artinya gaya yang permulaan dipelajari sebelum gaya renang lainnya. Bagi perenang pemula cenderung lebih senang mempelajari gaya punggung dari pada gaya bebas, gaya dada atau gaya kuku-kupu. sebab dalam pelaksanaannya mudah. Berenang gaya punggung bukan hanya mudah untuk bernafas, tetapi juga lebih mudah membuka mata (Jane Tyler B., 1987:21). Sebagaimana dengan gaya-gaya yang lain, renang gaya punggung memiliki beberapa dasar gerakan, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan napas dan gerakan koordinasi. Prestasi dari perenang

dalam melakukan gaya punggung bukan hanya ditentukan kemampuannya dalam menguasai gerak dasar tersebut, tetapi juga dapat melakukan *start* (memulai), *turn* (pembalikan), dan *finish* (penyelesaian) secara cepat.

Tidak sedikit seorang perenang gagal dalam suatu perlombaan yang disebabkan kurangnya penguasaan *start* dan pembalikan. Lebih lanjut Soejoko, (1992:109), berpendapat bahwa disamping harus mampu mengatur tenaga dan kecepatan pada jarak yang dilombakan sebelum mengikuti suatu lomba, perenang harus berlatih agar mampu melakukan *start*, pembalikan, mengatur kecepatan dan memasuki *finish*. Menurut Sugiharto dan Rahayu (2004:48-51) ada beberapa macam *start* dalam perlombaan renang menurut standart internasional (FINA) diantaranya: 1) *Start* yang dilakukan dari atas balok *start* digunakan untuk renang gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu, 2) *Start* yang dilakukan di bawah balok *start*, dipakai untuk renang gaya punggung dan nomor renang gaya ganti beregu (estafet gaya ganti).

Start renang gaya punggung menggunakan *start* bawah, yaitu pada dinding kolam renang dengan segala kelengkapannya. Kualitas *start* renang gaya punggung ini sangat bergantung dari hasil luncuran perenang di dalam air hingga jarak 15 meter, sebelum akhirnya melakukan gaya punggung untuk menyelesaikan jarak yang dilombakan. Banyak faktor yang menunjang kualitas *start* renang gaya punggung yang diantaranya adalah *power* otot tungkai, kelentukan pinggang, panjang tungkai, kesehatan dan kekuatan otot punggung.

Pelatih dalam memberikan latihan fisik dituntut untuk mengetahui dan memahami komponen kondisi fisik yang harus diprioritaskan dalam penanganannya, karena unsur kondisi fisik sangat menentukan prestasi yang optimal. Komponen-komponen kondisi fisik dasar pada olahraga renang ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (1999:36), bahwa : “Seorang atlet haruslah mempunyai komponen kondisi fisik dasar yang bagus, yaitu daya tahan (ondurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance) dan koordinasi (coordination)”.

Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet renang gaya punggung ialah kekuatan, kelenturan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi. Diantara komponen kekuatan yang digunakan oleh atlet renang gaya punggung adalah yang berkaitan dengan power otot tungkai sebagai dorongan saat melakukan start dan pembalikan (turn), selain itu power otot tungkai juga digunakan pada saat melakukan gerakan kaki pada saat melakukan gerakan naik turun dan lecutan punggung kaki, dengan diiringi kelenturan pinggang saat mengangkat dan melentingkan tubuh sewaktu melakukan gerakan start. *Power* otot tungkai dan kelenturan pinggang sangat mempengaruhi keberhasilan prestasi renang disamping penguasaan teknik gaya yang benar. Sesuai dengan kutipan di atas mengenai komponen kondisi fisik, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga renang, terutama power otot tungkai dan kelenturan pinggang.

Perenang dalam mengikuti kejuaraan tidak cukup hanya dengan berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan baik saja tetapi juga harus dapat melakukan start, turn (pembalikan), dan finish dengan cara yang benar. Tidak sedikit perenang gagal dalam lomba yang disebabkan kurangnya penguasaan start dan turn (pembalikan). Disamping harus mampu mengatur tenaga dan kecepatan pada jarak yang dilombakan agar tidak kehabisan tenaga sebelum menyelesaikan jarak yang dilombakan. Sebelum mengikuti suatu lomba, perenang harus berlatih agar mampu melakukan start, turn (pembalikan), mengatur kecepatan dan memasuki finish (Soejoko, 1992: 109). Ditinjau dari sikapnya, start terdiri dari: (1) Racing Start, (2) Pull Arm Swing Start, dan (3) Grab start (Maidarman, 1999 : 19 - 22).

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga power otot tungkai dan kelentukan pinggang atlet renang GSC masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari : Lemahnya tolakan kaki ketika melakukan start dan jarak yang di dapatkan sangat pendek. Lemahnya power otot tungkai dan kelentukan pinggang sangat mempengaruhi start renang gaya punggung.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Bertolak dari permasalahan di atas penting sekali bagi atlet renang GSC. untuk mengetahui sejauh mana power otot tungkai dan kelentukan pinggang dimiliki mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan start yang akan dihasilkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah mengenai kontribusi power otot tungkai dan

kelentukan pinggang terhadap hasil lompatan start pada olahraga renang khususnya pada renang gaya punggung, sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet renang gaya punggung GSC ke depan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah *power* otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
2. Apakah kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
3. Apakah *power* otot waktu (*timing*) tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
4. Apakah daya tahan berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
5. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
6. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
7. Apakah koordinasi berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, dan Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini yaitu :

1. Seberapa besarkah *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
2. Seberapa besarkah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?
3. Seberapa besarkah *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *start* gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang.

2. Kontribusi kelentukan pinggang dengan kemampuan *start* gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang.
3. Kontribusi *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penulis ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk pelatih dan pengurus PRSI kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. *Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 61%.
2. Kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *Start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 79%.
3. *Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *Start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 80%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam menghasilkan kemampuan *Start* renang gaya punggung atlet renang Kota Padang, yaitu:

1. Bagi pelatih renang disarankan untuk melakukan seleksi atau pencarian bakat terhadap atlet yang ingin diprioritaskan pada prestasi renang dan meningkatkan unsur *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang yang dimiliki atlet dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *Start* renang gaya punggung yang baik.

2. Bagi atlet renang, khususnya pada atlet renang atlet renang *G-Sport Center* Kota Padang dapat meningkatkan kemampuan *Start* renang gaya punggung dengan cara melakukan latihan dan meningkatkan kondisi fisik secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Buku Pedoman Akademik FIK UNP. 2014. Padang: UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Koni Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makasar 2014
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Pelatihan*. Jakarta CV. Akademika Presindo
- Lutan, Rusli. 1992. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Maidarman. 2004. *Pengajaran Renang : Program Hibah Kompetisi A – I 2004*. Padang: FIK UNP.
- Muryono, Sigit. 2001. *Anatomi Fungsional Sistem Lokomosi Pengantar Kinesiologi*. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP
- Pekik, Djoko Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Ngeri Yogyakarta.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.