

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
PRESTASI RENANG GAYA DADA 100 METER ATLET  
PERKUMPULAN RENANG TIRTA KALUANG PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Strata 1  
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**HARI AZWAR**  
**2007/89552**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter Atlet PR. Tirta Kaluang Padang

Nama : Hari Azwar

BP/NIM : 2007/89552

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

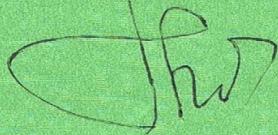
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Disetujui :

Pembimbing I



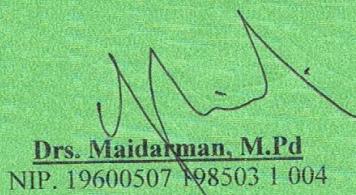
Prof. Dr. Drs. Imam Sodikoen, M.Pd  
NIP. 130 218 31000

Pembimbing II



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

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

## **HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

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

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
PRESTASI RENANG GAYA DADA 100 METER ATLET  
PR. TIRTA KALUANG PADANG**

Nama : Hari Azwar  
BP/NIM : 2007/89552  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Tim Penguji :

Ketua : Prof. Dr. Drs. Imam Sodikoen, M.Pd  
Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd  
Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd  
: Drs. M. Ridwan  
: Padli, S.Si.M.Pd



## **ABSTRAK**

**”Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang”.**

**OLEH : Hari Azwar.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang 2011 yang berjumlah sebanyak 32 orang, dengan rincian 22 orang putera dan 10 orang puteri. “Penentuan sampel secara *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan hanya atlet putera saja yang berjumlah 22 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Kekuatan Otot Tungkai melalui tes *half squat jump*. Selanjutnya, Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter melalui tes Kemampuan Renang Gaya Dada 100 meter. Hipotesis penelitian yaitu Kekuatan Otot Tungkai Berkontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan dilanjutkan dengan koefisien determinasi pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis data menunjukkan bahwa Kekuatan Otot Tungkai memberikan kontribusi sebesar 57,3% terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter.

**Kata Kunci:** Kekuatan Otot Tungkai dan Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter Atlet PR. Tirta Kaluang Padang**”.

Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan 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 penelitian 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. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan, yang telah membantu terselenggaranya segala bentuk administratif dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Drs. Imam Sodikoen, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan sesuai dengan rencana.

4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Padli S,Si. M,Pd dan Drs. M Ridwan selaku tim penguji, yang telah memberikan kontribusi dalam ujian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang telah memberikan motivasi selama penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada orang tua ( Ibu), yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, maret 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

### **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	ix

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	8

### **BAB II. KERANGKA TEORITIS**

A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter .....	10
2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	27
B. Kerangka Konseptual .....	34
C. Pertanyaan Penelitian .....	35

**BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36
D. Defenisi Operasional .....	38
E. Jenis dan Sumber Data .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data .....	39
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	45

**BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data .....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	54

**BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran-saran.....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	59
----------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	37
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	37
Tabel 3. Tenaga Pelaksana Tes .....	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (X).....	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter (Y) .....	48
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji <i>Liliefors</i> .....	50
Tabel 7. Anava untuk Pengujian Signifikansi dan <i>Linearitas Regresi</i> .....	51
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana dan Koefisien Determinan Kekuatan Otot Tungkai (X) Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter (Y) .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Macam-macam hambatan sewaktu perenang melakukan renang gaya dada 100 meter .....	15
Gambar 2.	Gerakan renang gaya dada Kaki lurus ke belakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk ke dalam air.....	22
Gambar 3.	Gerakan renang gaya dada Kaki masih lurus ke belakang, kedua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.....	23
Gambar 4.	Gerakan renang gaya dada Kaki tetap lurus, kedua tangan mulai munarik. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Nafas dikeluarkan dan gelembung- gelembung udara ke luar dari mulut dan hidung.....	23
Gambar 5.	Gerakan renang gaya dada Siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan berputar, tangan menarik dengan kuat .....	23
Gambar 6.	Gerakan renang gaya dada telapak tangan mulai diputar ke dalam, dan kepala mulai terangkat sedikit.....	24
Gambar 7.	Gerakan renang gaya dada Mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap didorong ke depan.....	24
Gambar 8.	Gerakan renang gaya dada Pengambilan nafas telah selesai dan mulut sudah tertutup. Tangan mulai digerakkan ke depan.....	24
Gambar 9.	Gerakan renang gaya dada Leher dilemaskan untuk merendahkan kepala ke dalam air kembali kaki ditarik ke pantat sedangkan lengan terus bergerak ke depan sebagai akibat diluruskannya siku-siku .....	25
Gambar 10.	Gerakan renang gaya dada Kepala terus menunduk karena pengandoran dari leher. Kaki berada dalam posisi “ <i>plantar-flexed</i> ” dan lengan mendekati penyelesaian lurus .....	25
Gambar 11.	Gerakan renang gaya dada Kaki ditendangkan ke belakang melingkar. Nafas diatur dengan baik sampai tarikan tangan yang berikutnya dimulai .....	25
Gambar 12.	Gerakan renang gaya dada Seperti nomor 10, kaki mulai merapat.....	26

Gambar 13. Gerakan renang gaya dada Lengan sudah lurus, perenang menyelesaikan tendangannya dan memusatkan perhatiannya pada keseimbangan badannya agar terbentang lurus horizontal. Selanjutnya kembali dari sikap permulaan .....	26
Gambar 14. Struktur otot tungkai .....	28
Gambar 15. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap prestasi renang gaya dada 100 meter .....	35
Gambar 16. Bentuk pelaksanaan tes prestasi renang gaya dada 100 meter .....	42
Gambar 17. Bentuk pelaksanaan pengukuran kekuatan otot tungkai dengan tes <i>half squad jump</i> .....	44
Gambar 18. Histogram Kekuatan Otot Tungkai (X) .....	47
Gambar 19. Histogram Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter (Y) .....	49
Gambar 20. Diagram Garis Regresi $\hat{Y} = 3,48 + -0,13 X$ .....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Data Mentah .....	61
Lampiran 2.	Uji Normalitas Sebaran Data .....	62
Lampiran 3.	Pengolahan Data Mentah Dengan <i>T-Score</i> .....	64
Lampiran 4.	Analisis Korelasi Sederhana .....	66
Lampiran 5.	Analisis Pengujian Linearitas dan Keberartian Regresi.....	68
Lampiran 6.	Dokumentasi Penelitian .....	70
Lampiran 7.	Surat Izin Penelitian .....	72
Lampiran 8.	Surat Balasan Izin Penelitian .....	73

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pada masa sekarang, olahraga bukan semata-mata kegiatan individu, tetapi sudah berkembang menjadi olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu olahraga yang dimaksudkan dari kutipan di atas adalah olahraga renang. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan oleh masyarakat dunia, baik dalam *event* Olympiade Games, Asian Games maupun kejuaraan dunia. Di Indonesia, olahraga renang diperlombakan dalam *event* Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (Krapsi), Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), maupun Pekan Olahraga Nasional (PON). Penerapan Ilmu

Pengetahuan dan Teknologi dalam rangka pendekatan ilmiah pada olahraga renang sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dari dilakukannya pembinaan olahraga prestasi.

Tujuan dilakukannya pembinaan prestasi dalam olahraga renang secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional maupun daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan olahraga renang prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai.

Sumatera Barat khususnya kota Padang merupakan Ibu Kota Propinsi yang merupakan pusat pembinaan olahraga renang prestasi. Pembinaan olahraga renang prestasi dilakukan pada klub-klub dan perkumpulan renang dengan tujuan dapat melahirkan atlet-atlet renang yang dapat mencapai prestasi maksimal. Salah satu perkumpulan renang yang dimaksudkan adalah Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang yang aktif melakukan pembinaan terhadap olahraga renang sejak tahun 1983.

Renang merupakan olahraga terukur. Oleh karena itu, kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya. Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal dengan empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang akan menempuh suatu jarak tertentu,

maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi renang, khususnya pada renang gaya dada nomor 100 meter. Secara garis besar faktor yang dapat mempengaruhi prestasi renang gaya dada nomor 100 meter adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala kemampuan atau potensi yang dimilikinya secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet.

Faktor internal yang lebih dominan menentukan prestasi atlet adalah faktor kondisi fisik dan teknik yang dimiliki atlet, seperti Kekuatan Otot Tungkai dan teknik renang gaya dada 100 meter. Peranan otot tubuh merupakan peranan otot-otot yang digunakan untuk bergerak dalam renang dan melibatkan kondisi fisik atlet itu sendiri, seperti kekuatan otot kaki serta didukung oleh bentuk postur tubuh yang ideal dalam olahraga renang itu sendiri.

Pada nomor ini sangat membutuhkan kemampuan Kekuatan Otot Tungkai, karena gerakan dalam renang gaya dada memiliki resistensi yang paling besar dibandingkan dengan gaya renang yang lainnya, sehingga menyebabkan tungkai kaki harus bekerja lebih kuat dan aktif untuk mendapatkan prestasi renang yang lebih baik. Kesalahan dalam posisi tangan,

kepala atau kaki dapat membuat seorang perenang didiskualifikasi sehingga mempengaruhi kemampuan mentalnya.

Lebih lanjut, atlet yang memiliki kemampuan otot-otot tubuh untuk dapat berkontraksi berturut-turut secara maksimum dapat mempertahankan teknik renang dengan baik secara efektif dan efisien, maka dikatakan atlet tersebut memiliki prestasi renang gaya dada 100 meter yang baik. Sebaliknya, atlet yang mengalami kesulitan pada saat otot berkontraksi dan tidak dapat berfungsi menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien, maka dikatakan prestasi renang gaya dada 100 meter masih rendah. Oleh sebab itu faktor kondisi fisik dan teknik dapat menentukan prestasi renang gaya dada 100 meter.

Sedangkan faktor eksternal yang dominan mempengaruhi prestasi atlet meliputi kualitas pelatih, sarana dan prasarana, dan pengetahuan orang tua akan nutrisi makanan yang cocok untuk membantu proses pencapaian tujuan prestasi. Pelatih yang berkualitas akan dapat membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi atletnya sesuai dengan kebutuhan untuk pencapaian prestasi. Sarana dan prasarana yang lengkap dan sesuai kebutuhan dapat mendukung kelancaran proses pencapaian tujuan. Di samping itu pengetahuan orang tua akan nutrisi makanan yang cocok bagi atlet diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti untuk kesehatan fisik atlet untuk melakukan latihan demi tercapainya tujuan prestasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, apabila fenomena tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang, terutama pada prestasi renang gaya dada 100 meter. Menelaah kebutuhan untuk menunjang keberhasilan prestasi renang gaya dada 100 meter, maka setiap atlet renang harus memiliki kondisi fisik yang lebih menentukan tingkat keberhasilan prestasi renang gaya dada 100 meter seseorang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan penguasaan prestasi renang gaya dada 100 meter, serta seberapa besar kontribusinya, perlu dilakukan suatu penelitian.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah Kecepatan berkontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang?
2. Apakah Kekuatan Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang?
3. Apakah Tinggi Badan berkontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang?
4. Apakah Kualitas Pelatih berkontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang?
5. Apakah Sarana memberikan kontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang?
6. Apakah Prasarana memberikan kontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang?
7. Apakah Nutrisi makanan yang dikonsumsi memberikan kontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang?

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis hanya membatasi variabel Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter. Pembatasan ini adalah tentang kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kalung Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya pada masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut, “Apakah Kekuatan Otot Tungkai berkontribusi terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang, seberapa besar kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi renang atlet, sehingga pelatih dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter.

4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang baru.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di muka, maka dapat disimpulkan bahwa Kekuatan Otot Tungkai memberikan kontribusi sebesar 57,3% terhadap Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter. Hal ini berarti, bahwa Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter sebagian besar di kontribusi oleh variabel Kekuatan Otot Tungkai, sisanya sebesar 42,7 % dikontribusi oleh variabel lain.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih
  - i. Untuk lebih melatih unsur Kekuatan Otot Tungkai pada atlet dalam melatih renang gaya dada 100 meter.
  - ii. Meningkatkan Prestasi Renang Gaya Dada 100 Meter atlet melalui berbagai macam bentuk latihan yang meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai.
2. Atlet
  - i. Agar atlet lebih sering meningkatkan Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
  - ii. Agar atlet memperkuat latihan Kekuatan Otot Tungkai untuk lebih maksimal dalam Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter.

3. Peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti populasi atau sampel dengan variabel lain yang mempengaruhi Prestasi Renang Gaya Dada 100 meter tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnan Fardi. 2010. *Statistik. Program Pascasarjana UNP Silabus Mata Kuliah Statistik.* Padang: UNP Padang.
- Bompa, O. T. 1983. *Theory and Methodology of Training.* Kendall: Hunt Publishing Company.
- Chalid Marzuki (Ed). 1999. *Renang Dasar.* Padang: FIK DIP Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.
- Haller, David. Tanpa Tahun. *Belajar Renang.* Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya.Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik.* Makalah disajikan dalam *Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga.* Bandung.
- Johnson, Barry L. and Nelson, Jack K. 1986. *Practical Measurement for Evaluation In Physical Education. Fourt Edition.* Macmillan Publishing Company, New York. Collier Macmillan Publishers, London.
- Leonard, John. Tanpa Tahun. *Sains Dalam Kepelatihan Renang.* Terjemahan oleh Chalid Marzuki. 2004. Padang: Dibiayai oleh Dana SP4 Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP Tahun 2004.
- Maidarman (Ed). 1999. *Renang Pendalaman.* Padang: FIK DIP Universitas Negeri Padang.
- Marta Dinata dan Tina Wijaya. 2006. *Renang.* Jakarta: Cerdas Jaya.
- Mochammad Sajoto. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik.* Semarang: Effhara Daharsa Prize.
- Pate, Russell R, McClenaghan, and Rotella, Robert. Tanpa Tahun. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan.* Terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto. 1993. Semarang: IKIP Semarang Press.