

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN , TERHADAP KEMAMPUAN RENANG
DASAR GAYA BEBAS 50 METER SMA N 1
UJUNGBATU PROVINSI RIAU**

SKIPSI

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



**Oleh
Mu'arif Arhas Putra
Nim : 98177**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Mu'arif Arhas Putra 2013. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Dasar Renang Gaya Bebas 50 Meter SMA N 1 Ujung Batu Provinsi Riau

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya kemampuan renang dasar gaya bebas yang diduga disebabkan beberapa faktor diantaranya kurangnya Kekuatan Otot Lengan, , Kemampuan *renang dasar gaya bebas*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Kekuatan Otot Lengan, terhadap Kemampuan *renang dasar gaya bebas 50 meter SMA N 1 Ujung Batu Provinsi Riau*.

Jenis penelitian adalah Korelasional. Adapun Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler renang SMA N 1 Ujung Batu berjumlah 43 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan "*puprosive sampling*", data yang di ambil sebanyak 30 orang dijadikan sampel. Pengambilan data penelitian adalah Kekuatan Otot Lengan dengan *gerobak dorong*, data Kemampuan renang dasar gaya bebas dengan tes berenang sejauh 50 meter. Teknik analisis data menggunakan metode korelasional dan kemudian diinterpretasikan menggunakan *product moment* sederhana untuk hipotesis satu, dan dua.

Adapun hasil penelitian yang diperoleh Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter SMA N 1 Ujung Batu Propinsi Riau Terdapat kontribusi yang besar antara kekuatan otot lengan (X) terhadap kemampuan dasar renang gaya bebas (Y) SMA N 1 UJUNG BATU propinsi Riau, yang diperoleh $K = 82,4 \%$.

Kata kunci : kekuatan otot lengan dan kemampuan renang dasar gaya bebas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan dasar renang gaya bebas 50 meter Sma N 1 Ujung Batu Provinsi Riau”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Qalbi amra, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd, Dr. Syarastani, M.Kes sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
6. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa

dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Desember 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah	5
D. Rumusan masalah	5
E. Tujuan masalah	6
F. Manfaat penelitian	6
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian teori	7

1. Kemampuan renang gaya bebas.....	7
2. Kekuatan otot lengan.....	14
B. Kerangka konseptual	16
C. Hipotensis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian.....	18
B. Tempat dan waktu penelitian	18
C. Populasi dan sampel	18
D. Jenis dan sumber penelitian	20
E. Defenisi operasional	20
F. instrumen penelitian	21
G. Teknik analisis data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	24
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	28
C. Pengujian Hipotesis.....	29
D. Pembahasan.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA.....	35
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	18
2. Sampel penelitian.....	18
3. Deskriptif Data Kekuatan Otot Lengan.....	24
4. Distribusi Frekuensi kekuatan Otot Lengan.....	25
5. Deskriptif Data Kemampuan renang dasar gaya bebas.....	26
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan renang dasar gaya bebas.....	27
7. Rangkuman Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik renang dasar gaya bebas.....	9
2. Kerangka konseptual.....	17
3. Histrogram kekuatan otot lengan.....	26
4. Histrogram kemampuan renang dasar gaya bebas.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data siswa.....	36
2. Tabel Uji Normalitas kekuatan otot lengan.....	37
3. Tabel Uji Normalitas kemampuan renang dasar gaya bebas.....	38
4. Data korelasi sederhana.....	39
5. Korelasi sederhana.....	40
6. Uji t dan kontribusi.....	41
7. Dokumentasi gerobak dorong dan renang gaya bebas.....	42
8. Surat keterangan	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah salah satu Negara-negara yang sedang berkembang dan sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang, maka pembangunan sekarang ini lebih diarahkan kepada peningkatan kualitas sumber daya manusia agar terbentuknya manusia Indonesia yang berkualitas, terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.

Dari sekian banyak pembangunan yang digalakkan pemerintah salah satunya adalah pembangunan dibidang pendidikan yang dapat kita lihat dengan adanya fungsi dan tujuan pendidikan nasional yang dinyatakan dalam undang-undang RI NO 20 (2003:7) yang berbunyi :

“ pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa , berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis, serta bertanggung jawab”

Untuk melaksanakan tujuan pendidikan nasional diatas diantaranya dapat melalui pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah yang dimulai dari tingkat SD,SMP,dan SMA. Pelaksanaan pendidikan jasmani disekolah telah diatur dalam rangka kurikulum dalam bentuk kegiatan intrakulikuler, kokurikuler. Dan ekstrakulikuler adalah:

1. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan pengajaran yan rutin, yang dilakukan oleh siswa pada jam sekolah dengan alokasi waktu yang telah ditentukan.

2. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan mempelajari bahan pengajaran yang diberikan di luar jam pelajaran tatap muka sebagai tugas atau pekerjaan rumah, untuk menunjang bahan pengajaran yang di berikan dalam tatap muka tersebut.
3. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka.

Sementara lukman (1986 : 71) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah :

“ upaya untuk mengembangkan potensi anak didik bukan saja memahami kegiatan intrakurikuler tetapi juga di dukung oleh kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga kegiatan ekstrakurikuler itu dapat memberikan sumbangan yang lebih banyak dari pada kegiatan intrakurikuler apabila dikelola dengan sebaik-baiknya dalam rangka menyalurkan dan memupuk bakat seseorang”

Agar dapat menghasilkan tenaga-tenaga pendidikan olahraga yang terampil seperti yang di harapkan, para siswa di bekali dengan berbagai cabang ilmu olahraga dan beberapa ilmu penunjang yang berkaitan erat dengan peningkatan olahraga. Semua ini diberikan dengan bentuk teori dan praktek, sesuai dengan beban mata pelajaran dalam olahraga.

Teknik renang gaya bebas (stroke) adalah gaya yang cocok di berikan pada anak yang baru belajar renang selain itu juga secara filosofis mempunyai rangkaian gerak yang hampir mirip dengan kegiatan berjalan kaki sehari-hari. Disamping itu stroke gaya bebas adalah stroke yang tercepat dari semua stroke yang ada dalam renang pertandingan. Oleh karena rekor yang tercepat adalah dari stroke gaya bebas.

Teknik renang gaya bebas adalah yang sangat efisien dari gaya-gaya renang yang lain, karena tangan dan kaki digunakan dalam cara yang beerbeda, dimana memberikan fase istirahat selama melakukan recovery. Stroke ini memberikan keuntungan momentum sebagai peningkatan pengaturan tempo dari variasi-variasi gerakan tangan.

Menurut, Dadeng (1982) Perputaran lengan pada sumbu panjang dan bahu harus bebas ke depan tanpa menahan air, dan lengan bawah meluncur ke bawah dengan baik. Kesalahan dalam melakukan recovery dan tarikan tangan yang terlalu jauh ke dalam mengakibatkan pinggang perenang meliuk-liuk seperti ular berjalan.

Untuk memperbaiki gerakan seperti di atas yang sering terjadi pada perenang pemula dimulai dari pinggang. Hukum Newton ketiga mengatakan:” setiap aksi adalah sama dengan reaksi dengan hasil arahnya berlawanan”(PRSI,1987:8). Untuk itu dalam mengkoreksi gerakan harus dimulai dengan memperhatikan mekanik gaya renang tersebut.

Sewaktu melakukan gerakan tangan entry ada beberapa perbedaan dari perenang yang berbeda, ini dapat diketahui dari mempelajari film pertandingan tingkat dunia. Kesemua ini rasanya sangat penting sebagai pengetahuan yang dapat di pelajari dengan melihat mekanik para juara dunia dan kemudian menganalisanya seterusnya di terapkan pada siswa kita sendiri.

Secara prinsip saat tangan melakukan entry ada dua bentuk yaitu merekam yang dilakukan dengan siku sempurna bengkok dan yang langsung pada posisi catch. Kedua teknik ini masing-masing mempunyai kelemahan dan kelebihan secara mekanik gaya, tetapi ada kecendrungan dari para perenang secara individual.

Pada posisi tangan yang langsung bengkok sempurna sikunya kelemahan jangkauannya kurang jauh dan kelebihannya dapat dengan cepat dan kuat melakukan tarikan. Sedangkan pada posisi tangan yang langsung melakukan catch kelemahannya adalah dapat menghambat pada dorongan gerakan sebelumnya. Kelebihan dari teknik ini adalah membuat jangkauan yang lebih jauh dan siapnya pegangan untuk mendorong yang lebih baik.

Namun pada kenyataan dilapangan , menurut pengamatan peneliti ternyata sebagian besar siswa terlihat menemui kesulitan dalam melakukan renang gaya bebas 50 meter, pada saat siswa berenang banyak dan sering melakukan kesalahan pada teknik renang yang dilakukan, seperti posisi badan tidak lagi sejajar dengan permukaan air, pernapasan tidak lagi teratur, gerakan lengan dan kaki tidak lagi efektif dalam penggunaan tenaga sehingga terjadi kelelahan dan hampir semua otot-otot yang berkontraksi dalam gerakan renang dan waktu tempuh yang dibutuhkan tidak lagi efisien, hal ini menyebabkan siswa kewalahan dalam menempuh renang gaya bebas 50 meter.

Bertolak dari permasalahan diatas , peneliti menduga permasalahan ini disebabkan kurang baiknya kemampuan teknik renang dan rendahnya kemampuan kondisi fisik yang dimiliki siswa. Salah satunya diduga akibat kurangnya siswa melatih komponen-komponen utama kondisi fisik, khususnya dalam renang gaya bebas. Padahal mereka telah di tinjau kondisi fisiknya sewaktu mengikuti tes kelulusan calon siswa di SMA N 1 UJUNG BATU , RIAU.

Berdasarkan penjelasan di atas, apabila fenomena tersebut terus dibiarkan, maka siswa akan sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan. Untuk menunjang keberhasilan kemampuan renang gaya bebas 50 meter, maka setiap siswa harus memiliki suatu teknik dan kondisi fisik yang baik dalam menentukan tingkat keberhasilan kemampuan renang gaya bebas 50 meter. Kekuatan otot lengan adalah yang paling dominan menentukan penguasaan kemampuan renang gaya bebas 50 meter siswa, namun harus perlu diketahui seberapa besar kontribusinya melalui suatu penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui dan meneliti tentang kontribusi kekuatan otot lengan terhadap

kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada renang dasar siswa SMA N 1 UJUNG BATU, RIAU.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas , di ketahui beberapa variable berkontribusi terhadap kemampuan renang dasar gaya bebas 50 meter,oleh karena itu dapat di identifikasi masalah sebagai berikut :

1. kekuatan otot lengan
2. kekuatan otot tungkai
3. daya tahan
4. gizi
5. kelenturan pinggang
6. kemampuan renang gaya bebas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi maka perlu dilakukan pembatasan masalah, maka permasalahan yang akan diteliti adalah :

1. kekuatan otot lengan.
2. Kemampuan renang gaya bebas

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang di teliti, maka dapat di ajukan perumusan masalah yaitu, “seberapa besarkah kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter SMA N 1 UJUNG BATU,RIAU.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang, “ kontribusi kekuatan otot lengan terhadap renang dasar gaya bebas 50 meter SMA N 1 UJUNG BATU, RIAU.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan di jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor –faktor otot lengan yang menentukan kemampuan renang gaya bebas 50 meter.
3. Guru , sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan renang siswa, sehingga guru dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama di dalam bidang teori gerak sebagai pengetahuan yang di perlukan dalam pembinaan olahraga.