

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG 200 METER GAYA DADA**
(Studi Korelasi Mahasiswa Renang Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang)

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh:

HASMI SASONGCO PANGESTU

NIM1202474/2012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada

Nama : Hasmi Sasongco

NIM/BP : 1202474/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

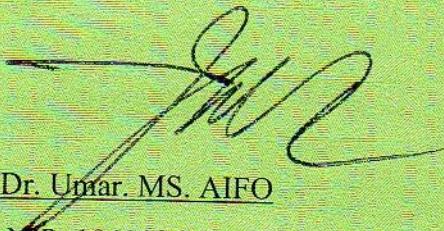
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

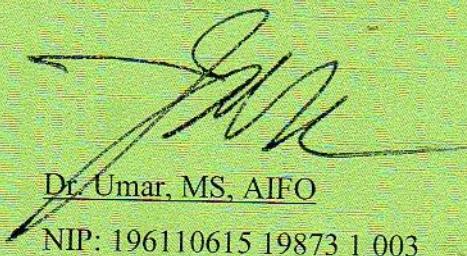
Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP: 196110615 19873 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP: 196110615 19873 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hasmi Sasongco Pangestu
Nim : 1202474

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan
Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada

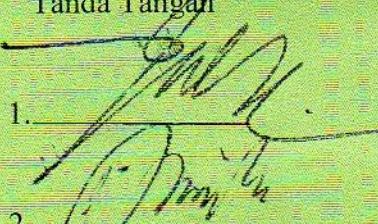
Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Naluri Denay, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada (Studi Korelasional Pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan Mata Kuliah Renang Dasar Semester Juli-Desember 2018)”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Januari 2019
Yang membuat pernyataan



Hasmi Sasongco P
Nim.1202474

ABSTRAK

HasmiSasongcoP. 2019. Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada (Studi Korelasi Mahasiswa Renang Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)

Masalah penelitian adalah masih kurangnya kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP jurusan kepelatihan matakuliah renang dasar. Dengan variabel dayatahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa renang dasar yaitu sebanyak 187 mahasiswa. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive random sampling*, Sebanyak 21 orang. Instrumen penelitian ini dengan dayatahan kekuatan otot lengan melalui tes *pull-up* dan kekuatan otot tungkai dengan *teshalf-squat jump* dan tes kemampuan kemampuan renang gaya dada dilakukan dengan tes kemampuan renang gaya dada 200 meter. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *product moment*(korelasi sederhana dan ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian : 1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP jurusan kepelatihan mata kuliah renang dasar ,diperoleh r_{hitung} (0,459) > $r_{tabel}(0,433)$. 2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP jurusan kepelatihan mata kuliah renang dasar,diperoleh r_{hitung} (0,558) > $r_{tabel}(0,433)$. 3)Terdapat kontribusi yang signifikan antara dayatahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP jurusan kepelatihan mata kuliah renang dasar,diperoleh R_{hitung} (0,674) > $R_{tabel}(0,433)$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “ **Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada (Studi Korelasional Pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan Mata Kuliah Renang Dasar Semester Juli-Desember 2018)** ”.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Ayahanda Suhaimi Hasbullah dan ibunda Hasanah(Alm) yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Dr. Umar. MS. AIFO selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.

3. Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Naluri Denay, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Zalfendi, M. kes, AIFO sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP)
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi 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 ucapan terimakasih.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
----------------------	---

KATA PENGANTAR	ii
-----------------------------	----

DAFTAR ISI.....	iv
------------------------	----

DAFTAR TABEL.....	vi
--------------------------	----

DAFTAR GAMBAR.....	vii
---------------------------	-----

DAFTAR LAMPIRAN	viii
------------------------------	------

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	9
1. Renang Gaya Dada	9
2. Kekuatan Otot Tungkai	20
3. Dayatahan kekuatan Otot Lengan.....	26
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional.....	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Prosedur Penelitian.....	38
E. Instrumentasi Penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data	48
B. Hasil Penlitian	48
C. Pembahasan	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	38
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dayatahan kekuatan Otot Lengan (<i>push-up</i>) ..	49
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (<i>Half- Squat</i>)	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Renang Gaya Dada 200 Meter.....	52
Tabel 5. Uji Normalitas	54
Tabel 6. Hasil Analisis Data X_1 dengan Y	55
Tabel 7. Hasil Pengujian Hipotesis X_2 dengan Y	57
Tabel 8. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Teknik Renang Gaya Dada	11
Gambar 2. Teknik Renang Gaya Dada	13
Gambar 3. Teknik Renang Gaya Dada	16
Gambar 4. Teknik Renang Gaya Dada	17
Gambar 5. Teknik Renang Gaya Dada	18
Gambar 6. Teknik Renang Gaya Dada	19
Gambar 7. Otot Tungkai Bagian Atas	24
Gambar 8. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	24
Gambar 9. Otot Tungkai	25
Gambar 10. Lengan Kanan Dan Kiri.....	30
Gambar 11. Teknik Pull Ups	42
Gambar 12. Teknik Squad Jump	45
Gambar 13. Tes Pull Ups.....	85
Gambar 14. Tes Half Squad Jump	86
Gambar 15. Tes Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.....	87
Gambar 16. Poto Bersama Dengan Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan Yang Mengambil Matakuliah Renang Dasar	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	70
Lampiran 2. Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Lillifors	71
Lampiran 3. Uji Normalitas Kelentukan Otot Tungkai Dengan Lillifors	72
Lampiran 4. Uji Normalitas Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Dengan Lillifors.....	73
Lampiran 5. Uji Hipotesis X_1 Terhadap Y Dengan Korelasi Product Moment.....	74
Lampiran 6. Uji Hipotesis X_2 Tehadap Y Dengan Korelasi Product Moment	76
Lampiran 7. Uji Hipotesis X_1 Dan X_2 Terhadap Y Dengan Korelasi Product Moment.....	78
Lampiran 8. Lampiran “r” Product Moment.....	80
Lampiran 9. Tabel Distribusi ‘t’	81
Lampiran 10. Tabel Distribusi “f”	82
Lampiran 11. Tabel “Z”	83
Lampiran 12. Tabel Uji Lillifors.....	84
Lampiran 13. Dokumen Penelitian	85

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, strategi yang mendasar yang dapat dilakukan adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan dan pengembangan bagi generasi muda melalui pendidikan olahraga. Sebagaimana dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditunjukan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri pribadi, masyarakat, bangsa dan negara. Dapat juga di katakan melalui prestasi di bidang olahraga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara dimata negara-negara lain. Untuk

mencapai tujuan tersebut ternyata harus di laksanakan mulai sejak usia sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi.

Salah satu lembaga yang berperan penting dalam meningkatkan sumber daya manusia di bidang olahraga dan kesehatan jasmani adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu lembaga pendidikan di Universitas Negeri Padang, bertujuan untuk menghasilkan tenaga kependidikan yang profesional. Maksud profesional di sini adalah mampu menghasilkan lulusan yang memiliki berbagai keterampilan berolahraga serta menguasai ilmu pengetahuan lainnya yang berhubungan dengan olahraga dan kesehatan.

Salah satu jurusan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) adalah Jurusan Kepelatihan. Mahasiswa mengikuti perkuliahan berbagai ilmu pengetahuan, keterampilan olahraga dan sebagainya. Diantara mata kuliah wajib diikuti oleh mahasiswa pada jurusan Kepelatihan adalah mata kuliah renang dasar, renang lanjutan dan renang spesialisasi. Untuk dapat mengikuti mata kuliah renang lanjutan dan renang spesialisasi mahasiswa harus lulus dulu mata kuliah renang dasar.

Dalam mata kuliah renang ini mahasiswa diajarkan bermacam-macam teknik dan gaya renang. Salah satu teknik gaya renang yang diajarkan kepada mahasiswa adalah renang gaya dada. Dengan demikian dapat diartikan mahasiswa nantinya setelah menyelesaikan perkuliahan renang dasar tersebut dapat memiliki

pengetahuan dan menguasai tentang teknik, taktik serta peraturan dalam renang gaya dada tersebut.

Renang gaya dada (*breast stroke*) sering disebut pula dengan gaya katak karena gerakan dalam gaya dada ini mirip dengan gerakan kaki katak berenang. Salah satu nomot renang gaya dada yang diajarkan kepadamahasiswa adalah renang 200 meter. Renang 200 meter gaya dada merupakan suatu proses dimana seorang perenang berusaha dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak dengan waktu seminim mungkin. Seseorang untuk dapat melakukan renang 200 gaya dada dengan waktu yang secepat-cepatnya banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya teknik dasar, komponen kondisi fisik, seperti kekuatan, dayatahan, kelenturan tubuh, dan proses latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Soejoko (1992:13) bahwa ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja renang yang baik, yaitu : kekuatan, dayatahan dan kelentukan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa dalam renang seorang perenang harus mempunyai kekuatan yang baik, terutama sekali kekuatan otot tungkai dan otot lengan, hal ini dibutuhkan untuk menghasilkan dorongan maju cepat dan maksimal. Selanjutnya seorang perenang juga membutuhkan dayatahan. Dayatahan mempunyai fungsi agar perenang tidak terlalu telah menyelesaikan jarak tempuh renang. Selain membutuhkan dayatahan perenang juga membutuhkan kelentukan. Kelentukan berfungsi untuk memperbesar dan memperluas daerah gerak dari persendian sehingga persendian tidak kaku dan

mudah bergerak dan juga mengurangi resiko cidera. Seluruh komponen ini tentunya sangat diperlukan untuk memperoleh kecepatan maksimal dalam renang.

Berdasarkan data dari hasil observasi pada perkuliahan renang dasar yang dilakukan pada hari selasa jam 07:00-08:40 yang peneliti lakukan, masih rendahnya kemampuan renang 200 meter gaya dada. Hal ini terungkap ketika perkuliahan berlangsung, pada saat mahasiswa berenang 200 meter gaya dada, Mahasiswa masih sering berhenti untuk beristirahat di jarak 100 meter, dan ketika 50 meter menjelang finis terlihat bahwa kaki dan tangan mereka mulai lelah untuk melanjutkan renang 200 meter, dan akhirnya ketika 5 meter menjelang 200 meter, mereka menyelesaikan berenang dengan berjalan sampai ke 200 meter.

Dari hasil temuan di lapangan tersebut belum dapat diketahui secara pasti faktor mana yang dominan berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya dada. Namun dalam hal ini faktor dayatahan otot lengan dan dayatahan otot tungkai diduga mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada, karena dengan melihat hasil yang diraih saat perkuliahan dan pada saat ujian tengah semester, mahasiswa mengalami masalah yang sama yaitu semakin melambatnya berenang saat menuju 200 meter dan hal inilah yang menjadi salah satu masalah yang ingin penulis ketahui dengan melakukan sebuah penelitian dengan mengangkat judul mengenai “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada”

Kurangnya kemampuan renang 200 meter gaya dada yang di lakukan mahasiswa Kepelatihan yang mengambil renang dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, mungkin di sebabkan oleh faktor-faktor di antaranya adalah : daya tahan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan, kelentukan, dayatahan, teknik, latihan, dan sarana dan prasarana.

Berdasarkan uraian di atas maka pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah menganai faktor kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa Kepelatihan yang mengambil renang dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahan dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Faktor sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya dada pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan yang mengambil matakuliah renang dasar.
2. Penguasaan teknik mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya dada pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan yang mengambil matakuliah renang dasar.

3. Fakor kondisi fisik mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya dada pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan yang mengambil matakuliah renang dasar.
4. Faktor daya tahan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya dada pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan yang mengambil matakuliah renang dasar.
5. Faktor kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya dada pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan yang mengambil matakuliah renang dasar.
6. Faktor latihan mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya dada pada Mahasiswa FIK UNP Jurusan Kepelatihan yang mengambil matakuliah renang dasar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Dayatahan Kekuatan otot tungkai.
2. Kukuatan otot lengan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa renang dasar FIKUNP?
2. Apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa renang dasar FIK UNP?
3. Apakah ada kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa renang dasar FIK UNP

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang di angkat adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya pada mahasiswa renang dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada pada mahasiswa renang dasar Fakkultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada pada mahasiswa renang dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan yang berarti bagi perkembangan olahraga terutama dalam peningkatan kecepatan renang gaya dada.
2. Menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan renang gaya dada pada peneliti khususnya.
3. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh para guru penjas agar mengetahui seperti apa renangan gaya dada dan struktur tubuh mana yang menunjang kemampuan renang gaya dada.
4. Dari segi pengembangan pengetahuan olahraga renang, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat dijadikan bahan diskusi oleh para pelatih dalam memberikan komposisi latihan berdasarkan otot tungkai dan otot lengan guna pengembangan pembinaan renang menuju ke arah peningkatan prestasi

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dapat tarik simpulan sebagai berikut :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa renang dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan kontribusi sebesar 22%.
2. Kekuatan otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa renang dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan kontribusi sebesar 31,69%.
3. Daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa renang dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dengan kontribusi sebesar 47,39%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada :

1. Dosen, agar menambah bentuk latihan daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai sehingga dapat meningkatkan kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa renang dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan kontribusi sebesar 22%.

2. Mahasiswa, agar lebih disiplin dan termotivasi tinggi untuk melakukan latihan-latihan kondisi fisik seperti, latihan daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai sehingga kemampuan renang 200 meter gaya dada, dapat ditingkatkan, karena hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.
3. Bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian yang relevan dengan metode, sampel, waktu dan lokasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil 1999, *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. Bahan Ajar.
- Bomba. *Circuit Training*. <http://skulwork-nytha.blogspot.com/2012/03/tentan.html>
- C.Robb. (2008). *Dasar-dasar Renang*. Bandung: Angkasa circuit-training html
- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia
- Maglischo, Ernest, W. 1993. *Swimming Faster-A Comprehensive Guidw to The Science of Swimming*. California, Mayfld Publishing Company
- Muhajir 2006. Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik 1. Jakarta : Erlangga.
- Mutohir dan Maksum 2007. *Sport Development Index*(Konsep,metodologi dan Nawawi, Umar dan Masrun 2008. Fisiologi Olahraga. Padang FIK UNP
Pembinaan Tenaga Kependidikan Penerbit PT. Index. Jakarta
- Soejoko Hendromartono 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta. Depdikbud Proyek
- Soekarno 1985. *Renang Dasar*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta (webpac lib itb.ac.id)
- Syafruddin 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNS Press Padang.
- Wildan Yatim 1999. Kamus Biologi. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia