

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA  
DADA PADA MAHASISWA FIK UNP

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
meperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Jannatul Khairoh  
NIM 17087231/2017

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

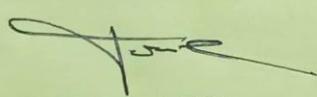
**SKRIPSI**

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai  
Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa FIK  
UNP  
Nama : Jannatul Khairoh  
NIM : 17087231  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2021

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan,



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197207171998031004

Pembimbing,



Drs. Afrizal, M.Pd  
NIP. 195906161986031003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Jannatul Khairoh  
NIM : 17087231

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

**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap  
Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa FIK UNP**

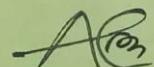
Padang, Januari 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

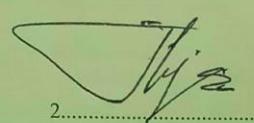
1. Ketua : Drs. Afrizal, M.Pd.

1.....



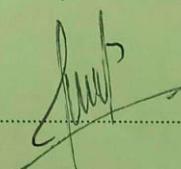
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd.

2.....



3. Anggota : Yogi Setiawan, M.Pd.

3.....



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Rennag 50 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa FIK UNP”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, 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 dicanumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2021  
Yang membuat pernyataan  
  
  
Jumariah Khairoh  
NIM. 17087231

## ABSTRAK

**Jannatul Khairoh (2021):** “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa FIK UNP” *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP yang belum mencapai standar kelulusan yang diharapkan. Variabel dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP. Jenis penelitian ini korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNP, pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik tertentu sehingga jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 13 sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana dan regresi ganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP sebesar 5% tetapi tidak signifikan, dikarenakan berdasarkan perbandingan nilai  $t_{hitung}$  (0,75) <  $t_{tabel}$  (1,796). (2) daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP sebesar 12,3% tetapi tidak signifikan, karena berdasarkan perbandingan nilai  $t_{hitung}$  (-1,24) <  $t_{tabel}$  (1,796). (3) kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP sebesar 13,3% tetapi tidak signifikan, karena berdasarkan perbandingan nilai  $F_{hitung}$  (0,76) <  $F_{tabel}$  (3,98).

**Kata kunci :** Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada, Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai.

## KATA PENGANTAR



Puji dan Syukur Penulis Panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun Skripsi ini tepat pada waktunya, yang mana membahas tentang **“Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa FIK UNP”**. Skripsi ini salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelaihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unoversitas Negeri Padang. Adapun dalam penyelesaian skripsi ini di bantu oleh beberapa pihak, dan peneliti ucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada kedua orangtua ku tercinta Ibu Asnidar dan Bapak Ali Akbar, ayuk, abang, keponakan, dan keluarga di kampung yang telah mencerahkan kasih sayang, dorongan, dan semangat kepada peneliti.
2. Bapak Drs. Afrizal, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd yang telah bersedia menguji dan telah membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Yogi Setiawan, M.Pd selaku penguji dan juga ikut membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

6. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
7. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.P selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan-karyawati jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Mahasiswa yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga peneliti bisa mengambil data guna menyelesaikan skripsi ini.
10. *My overseas brothers* M. Rojiun, S.Pd, Riki, Rustandi dan Rion. *My BFF* Jesica Permata, Tesa Kurnia, Tesi Krnia, cipui dan Intan Ulha, S.Pd, M.Pd. Adik ketemu besar Febriani Rahmatillah, Ayudia Pomi Junirti, dan Fera Rezkiana. Kalian telah banyak memberikan dukungan serta dorongan dalam penelitian ini, dari awal sampai akhir penelitian. Teman-teman angkatan 2017 jurusan kepelatihan khususnya, dan rekan-rekan BEM FIK UNP yang telah muncurahkan waktu.

Semoga Allah SWT membala bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil

penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasi.

Padang, Januari 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.....	8
2. Keukatan Otot Lengan .....	19
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	25
B. Penelitian Yang Relevan .....	29
C. Kerangka Konseptual .....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Desain penelitian .....	33
1. Jenis Penelitian .....	33
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
3. Jenis dan sumber data .....	33
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi Dan Sampel penelitian .....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel .....	35
D. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data .....	35
E. Teknik analisis data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Temuan Penelitian .....	44
B. Pembahasan .....	54
C. Keterbatasan Penelitian .....	57

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Simpulan .....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>GAMBAR</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Posisi tubuh pada saat meluncur .....	13
Gambar 2. Teknik gerakan kaki renang gaya dada .....	14
Gambar 3. Teknik pengambilan napas renang gaya dada.....	16
Gambar 4. Gerakan koordinasi renang gaya dada .....	17
Gambar 5. Otot lengan .....	22
Gambar 6. Kerangka konseptual .....	31
Gambar 7. <i>Push up</i> .....	37
Gambar 8. Loncat tegak .....	39
Gambar 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa FIK UNP .....	45
Gambar 10. Histogram Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Pada Mahasiswa FIK UNP .....	47
Bambar 11. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa FIK UNP .....	48

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Nilai <i>push up</i> .....	37
Tabel 2. Skor lompat tegak .....	39
Tabel 3. Waktu kecepatan renang 50 meter gaya dada.....	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa FIK UNP .....	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Pada Mahasiswa FIK UNP .....	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa FIK UNP .....	47
Tabel 7. Noralitas Sebaran Data Mahasiswa FIK UNP .....	49
Tabel 8. Uji Independensi X <sub>2</sub> dan X <sub>2</sub> '.....	50
Tabel 9. Hasil Analisis Hipotesis Pertama .....	52
Tabel 10. Hasil Analisis Hipotesis Kedua.....	53
Tabel 11. Hasil Analisis Hipotesis Ketiga .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian .....	64
Lampiran 2 : Surat Keterangan Peneitian .....	65
Lampiran 3 : Data mentah kekuatan otot lengan mahasiswa FIK UNP Dengan tes push up .....	66
Lampiran 4 : data mentah daya ledak otot tungkai mahasiswa FIK UNP dengan tes loncat legak .....	67
Lampiran 5 : data mentah kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa FIK UNP dengan tes renang 50 meter gaya dada .....	68
Lampiran 6 : Rekapitulasi Data Mentah .....	69
Lampiran 7 : Hasil Uji Normalitas Data kekuatan otot lengan melalui Uji Liliefors Nomalitas .....	70
Lampiran 8 : Hasil Uji Normalitas Data daya ledak otot tungkai melalui Uji Liliefors Nomalitas .....	71
Lampiran 9 : Hasil Uji Normalitas Data kecepatan renang 50 meter gaya dada melalui Uji Liliefors .....	72
Lampiran 10 : Uji Independensi Antara Variabel Kekuatan Otot Lengan (X1) Dan Daya Ledak Otot Tungkai (X2) .....	73
Lampiran 11 : Konversi data kesatuan baku .....	74
Lampiran 12 : Pengujian hipotesis pertama Kontribusi kekuatan otot lengan (X1) terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada .....	75
Lampiran 13 : Pengujian hipotesis pertama Kontribusi daya ledak otot tungkai (X2) terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada (Y) .....	76
Lampiran 14 : analisis korlasi ganda .....	77
Lampiran 15 : Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar .....	79
Lampiran 16 : Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	80
Lampiran 17 : Nilai Persentil Untuk Distribusi T .....	81
Lampiran 18 : nilai persentil untuk disribusi F .....	82
Lampiran 19 : Dokumentasi Penelitian.....	83

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah kebutuhan umat manusia. Olahraga telah dikenal dan dipraktikkan secara luas sejak zaman kuno. Bagi masyarakat primitif olahraga bukan hanya saja untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani saja akan tetapi, olahraga digunakan sebagai aktifitas untuk bertahan hidup, seperti berburu, berenang dan berkuda. Dengan itu masyarakat primitif bisa bertahan hidup di alam liar yang masih jauh dari ilmu dan teknologi modern. Beda halnya dengan zaman sekarang di mana ilmu dan teknologi berkembang dengan pesat. Banyak teori yang mengangkat tentang bidang keolahragaan. Yang mana bertujuan untuk memajukan dunia olahraga dalam berbagai aspek, seperti perekonomian dalam olahraga, aspek sosial, dan sampai dengan aspek prestasi.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Pada pasal; 1 ayat 11 menjelaskan sebagai berikut : “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (2010:4).”

Berdasarkan uraian di atas, olahraga bermula untuk pertahan hidup hingga sekarang berkembang pesat hingga mampu meningkatkan kualitas

sumber daya manusia. Untuk mewujudkan semua itu perlu dibentuk lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkannya, salah satu lembaga tersebut adalah perguruan tinggi. Dari berbagai perguruan tinggi yang ada sumatra barat, Universitas Negeri Padang merupakan perguruan tinggi

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP telah memili 3 jurusan yaitu : Kepelatihan, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi. Dari ketiga kejurusan tersebut jurusan Kepelatihan, mempunyai dua tujuan yaitu menghasilkan tenaga profesional dalam bidang Pendidikan Jasmani, dan seorang pelatih sesuai bidangnya, serta tujuan yang lainnya.

Jurusan Kepelatihan memiliki kurikulum yang diantaranya menjadikan cabang-cabang olahraga sebagai mata kuliah, ada yang dimasukkan ke dalam kategori mata kuliah wajib, dan ada juga dimasukkan ke dalam mata kuliah pilihan. Semua itu harus diselesaikan oleh mahasiswa Jurusan Kepelatihan untuk mendapatkan gelar sarjana. Salah satu cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib dalam kurikulum Jurusan Kepelatihan adalah Renang spesialisasi.

Mata kuliah Renang spesialisasi yang terdapat dalam kurikulum pendidikan. Di dalam mata kuliah renang spesialisasi mahasiswa sudah dapat menguasai semua gaya dalam renang dengan koordinasi gerakan yang tepat dan teknik yang lebih baik. Teknik renang merupakan syarat penting yang harus dikuasai oleh seorang mahasiswa tersebut dan juga didukung oleh kondisi fisik yang baik. Mahasiswa hendaknya menguasai teknik gerakan tangan dan teknik gerakan kaki untuk melakukan tarikan dan dorongan pada saat berenang, kemudian melakukan koordinasi gerak yang tepat serta menguasai teknik

pernafasan saat berenang terutama terhadap renang gaya dada, selain itu juga ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, daya lentur, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, ketetapan, dan reaksi.

Namun berdasarkan observasi di lapangan yang dilakukan pada Selasa, 13 oktober 2020, masih rendahnya waktu kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hal ini terungkap ketika perkuliahan berlangsung, pada saat mahasiswa berenang 50 meter gaya dada, Mahasiswa masih sering berhenti untuk beristirahat di jarak 15 meter, dan ketika 30 meter menjelang finis terlihat bahwa kaki dan tangan mereka mulai lelah untuk melanjutkan renang 50 meter sehingga yang mana kecepatan berenangnya semakin lambat. Peneliti melihat beberapa masalah sehingga tidak tercapainya standar catatan waktu yang telah ditetapkan. Masalah tersebut mulai dari kedisiplinan mahasiswa ketika kuliah, kurangnya keseriusan mahasiswa dalam melakasannakan pemanasan sehingga terjadi cidera ketika berenang, latar belakang kecabangan olahraga yang dikuasai mahasiswa dikarenakan ada yang bukan ahli di cabang olahraga renang ada yang ikut-ikutan untuk mengambil mata kuliah ini, dari segi sarana dan prasarana perkuliahan yang kurang mendukung, kolam renang pun terbuka untuk umum sehingga proses perkuliahan tidak berjalan dengan baik.

Standar kelulusan yang dijadikan panduan untuk penilaian dapat dikatakan lulus mata kuliah renang spesialisasi oleh dosen renang spesialisasi yaitu Dr. Argantos, M.Pd harus mampu menguasai teknik renang dan mampu memenuhi standar catatan waktu yang telah ditetapkan. Untuk standar waktu yang

telah ditetapkan terkhusus renang 50 meter gaya dada, untuk putra 1 menit dan putri 1 menit 10 detik.

Berbeda dengan kenyataannya, banyak mahasiswa yang tidak memenuhi standarnya, di saat melakukan renang 50 meter gaya dada, terlihat banyak kendala sehingga kecepatan berenang terhambat, dan pada saat melakukan gerakan tarikan dan dorongan tidak menghasilkan luncuran yang baik, dan tentunya kecepatan berenangpun lambat.

Dengan demikian, peneliti menduga permasalahan terhambatnya kecepatan berenang terkhusus renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa Renang spesialisasi FIK UNP disebabkan oleh kedisiplinan mahasiswa, kurangnya keseriusan mahasiswa dalam melaksanakan pemanasan, latar belakang kecabangan olahraga, sarana dan prasana yang kurang mendukung untuk melaksanakan kegiatan perkuliahan.

jadi, Peneliti meragukan pengaruh kekuatan otot lengan dan power otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter, sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh kedua variabel tersebut. Pengukur gaya dada, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kedua variabel tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Terbaca dari latar belakang masalah terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya dada terhadap mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP diantaranya:

1. Kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan
2. Kurangnya keseriusan mahasiswa dalam melaksanakan pemanasan sehingga terjadi cidera ketika berenang.
3. Latar belakang kecabangan mahasiswa dalam artian renang bukanlah suatu cabang olahraga yang benar-benar mahasiswa kuasai dikarenakan banyak faktor dan menyebabkan mahasiswa mengambil mata kuliah renang sebagai spesialisasinya.
4. Sarana dan prasarana. Tentunya hal utama untuk menunjang ke efektifan proses perkuliahan, yang mana terdapat sarana dan prasarana yang tidak memenuhi standar.
5. Kolam renang yang sebagai tempat perkuliahan terbuka untuk umum sehingga proses perkuliahan terganggu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengacu pada masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu:

1. Kekuatan otot lengan mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP
2. Daya ledak otot tungkai mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP
3. kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP.

## **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP ?
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP ?
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP ?

## **E. Tujuan Penelitian**

dari permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP
2. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP.
3. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini sangat penting dilakukan dan semoga bermanfaat khususnya:

1. Penelitian ini dapat memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
2. Penelitian ini diharapkan akan memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai kontribusi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP.
3. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S1) di jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat untuk memperluas pengetahuan tentang seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP.
5. Bagi pendidik, sebagai pedoman dan bahan evaluasi untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.
6. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan efektifitas kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.

1. Dalam penggunaan instrumen telah dilakukan secara teliti, namun kemungkinan bisa saja terjadi, jika sampel dalam melakukan tes kurang sungguh-sungguh.
2. Penelitian ini hanya menggunakan sampel laki-laki saja, oleh karena itu tidak dapat digeneralisasikan pada sampel perempuan.
3. Faktor situasi dan kondisi. Dengan Keadaan dalam situasi COVID-19, banyak sampel yang tidak bisa hadir di waktu dan tempat penelitian sehingga sampel hanya berjumlah 13

## **BAB V** **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya kontribusi tetapi tidak signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP.
2. Adanya kontribusi tetapi tidak signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP
3. Adanya kontribusi tetapi tidak signifikan secara bersama-sama antara Kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa FIK UNP

## **B. Saran**

Mengingat hasil analisis dan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa FIK UNP, rencana studi pendidikan pembina olahraga memilih mata kuliah profesi sesuai dengan event olahraga, karena juga menentukan derajat kelulusan mata kuliah profesi.
2. Bagi peneliti lain, penelitian dibatasi pada kontribusi kekuatan otot lengan dan otot kaki mahasiswa FIK UNP terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Oleh karena itu, agar lebih memungkinkan peneliti untuk menggunakan variabel lain dan jumlah sampel yang banyak untuk melaksanakan penelitian ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Afrizal, S. (2018). Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Performa*, 3(02), 81-81.