

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN ATAS DAN DAYATAHAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI BAWAH TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS**

*(Studi Korelasi Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)*

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**HAVIZ SATRIA PRATAMA
NIM. 1206844**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Atas dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Studi Korelasi Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*)

Nama : Haviz Satria Pratama

BP/NIM : 2012/1206844

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2016


Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II,



Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

Ketua Jurusan Kepeleatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN ATAS DAN DAYATAHAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI BAWAH TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS**


*(Studi Korelasi Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)*

Nama : Haviz Satria Pratama
BP/NIM : 2012/1206844
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2016

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd
Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
Dr. Ishak Aziz, M.Pd
Drs. M. Ridwan, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Halaman Persembahan

Ya Allah, waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku Segala Puji Bagimu ya Allah.

Sujud syukurku kusembahkan KepadaMu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyang, atas takdir Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjadi kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatimah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini Papa dan Mama tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang seta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku..., Papa., Mama., terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusan anakmu ini untuk membalas semua pengorbananmu., dalam hidupmu demi hidup anakmu kahan ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa mengenal salah, dalam sapa berjuang separuh nyawa hingga segalanya. Maafkan anakmu Papa., Mama., masih saja menyusahkanmu.

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam., seraya tanganku menadah" .. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terima kasih telah kau tempatkan aku di antara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku., mendidiku., membimbingku dengan baik., ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu. Papa., Mama., Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kahan impikan didiriku, meski semua itu kuraih insyaallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Amiiin..

*Haaaa ke ndak kalah pentiang lo ke mah.... Untuk sebat-sebat "Rimba, Andika, Willy, Garri Lonifa, Yudi, dan Ravi (aje) yang alah ikuik mambantu untuak manyalasaan skripsi ke,... yang terspesial buat ke dua crang tua tercinta yang telah memberi arahan, support, nasehat dan motivasi. Dan terima kasih buat My dear **YULIA K A PUTRI SWID S.Pd** yang telah membantu, menemani, dan mensupport selama perkuliahaan hingga sampai menjadi sarjana, untuak kawan2 yang indak tasabuik namonyo sorry yo, lah penek ambu mangetik.... Haviz Satria Pratama mengucapkan Tarimckasih banyak bantuan rekan2 kasadonyo dalam perkuliahan, manyalasaan skripsi ke,... Keep Solid My Bro & Sis.*



Penulis

Haviz Satria Pratama

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Atas dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Studi Korelasi Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*)", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2016

Yang Membuat Pernyataan



Haviz Satria Pratama
NIM/BP. 1206844/2012

ABSTRAK

Haviz Satria Pratama. 2016. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Atas dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)". Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa yang mengikuti mata kuliah renang spesialisasi jurusan kepeleatihan FIK Universitas Negeri Padang merupakan latar belakang masalah dilakukannya penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan FIK Universitas Negeri Padang.

Disain penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK Universitas Negeri Padang yang mengikuti perkuliahan renang spesialisasi semester Juli-Desember 2016 yang terdaftar sebanyak 30 orang (27 putera dan 3 puteri). Sampel dipilih hanya mahasiswa putera yang aktif mengikuti perkuliahan sebanyak 23 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur kekuatan otot lengan digunakan instrumen *pull up test*, untuk dayatahan kekuatan otot tungkai digunakan instrumen *squat jump*, dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas dilakukan pengukuran kecepatan renang gaya bebas nomor 50 meter. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: (1) Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan sebesar 26,0% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. (2) Terdapat kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai sebesar 38,8% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. (3) Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama sebesar 53,6% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekutan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Studi Korelasi Pada Mahasiswa Kuliah Renang Spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*).

Skripsi ini dibuat guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam susunan penulisan skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kesalahan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kedua orang tua (Ayah dan Ibu) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Witarasyah, M.Pd, Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd, dan Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd, Dosen tim penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran, masukan, dan kritikan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dan yang spesial Yulia Ika Putri Swid yang telah menemani dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal.

Padang, Desember 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Renang Gaya Bebas.....	11
2. Kondisi Fisik Kusus Renang Jarak Pendek.....	21
3. Kekuatan Otot Lengan.....	26
4. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	32
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. KerangkaBerfikir.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	42
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	54
B. Pembahasan	63

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70

DAFTAR RUJUKAN	71
-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN	73
------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penilaian <i>Pull Up Test</i> Putera	45
Tabel 2. Norma Penilaian Tes <i>half Squat Jump</i> Putera.....	47
Tabel 3. Tim Pengumpulan Data	50
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Lengan.....	54
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.	56
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	57
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Uji Normalitas Data	59
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Hipotesis.....	60
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Hipotesis.....	61
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Hipotesis.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Posisi Tubuh	16
Gambar 2.	Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas.....	17
Gambar 3.	Gerakan Lengan Teknik Renang Gaya Bebas	18
Gambar 4.	Pengaturan Napas Teknik Renang Gaya Bebas.....	20
Gambar 5.	Koordinasi Gerakan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu	21
Gambar 6.	Anatomi Lengan Manusia.....	27
Gambar 7.	Kerangka Konseptual.....	40
Gambar 8.	Tes Angkat Tubuh atau <i>Pull Up Test</i>	46
Gambar 9.	Gerakan <i>half squat jump</i>	47
Gambar 10.	Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	49
Gambar 11.	Histogram Batang Data Variabel Kekuatan Otot Lengan	55
Gambar 12.	Histogram Batang Data Variabel Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	56
Gambar 13.	Histogram Batang Data Variabel Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Tabel 11. Data Mentah	73
Lampiran 2.	Tabel 12. Analisis Uji Normalitas Data dari Variabel Kekuatan Otot Lengan Melalui <i>UjiLieliefors</i>	74
Lampiran 3.	Tabel 13. Analisis Uji Normalitas Data dari Variabel Kekuatan Otot Tungkai Melalui <i>UjiLieliefors</i>	75
Lampiran 4.	Tabel 14. Analisis Uji Normalitas Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas dengan <i>UjiLieliefors</i>	76
Lampiran 5.	Tabel 15. Daftar Nilai Kritik L untuk <i>Uji Lieliefors</i>	77
Lampiran 6.	Tabel 16. Analisis <i>T-Score</i> Data Kekuatan Otot Lengan	78
Lampiran 7.	Tabel 17. Analisis <i>T-Score</i> Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	79
Lampiran 8.	Tabel 18. Analisis <i>T-Score</i> Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas	80
Lampiran 9.	Tabel 19. Persiapan Analisis Korelasi.....	81
Lampiran 10.	Analisis Uji Indevdensi.....	82
Lampiran 11.	Analisis Hipotesis 1	83
Lampiran 12.	Analisis Hipotesis 2.....	84
Lampiran 13.	Analisis Hipotesis 3.....	85
Lampiran 14.	Tabel 20. Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	86
Lampiran 15.	Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	87
Lampiran 16.	Dokumentasi.....	88
Surat Keterangan Izin Penelitian dari Jurusan Kepeleatihan		
Surat Keterangan Izin Penelitian dari FIK UNP		
Surat Keterangan dari Petugas Kalibrasi UPTD Balai Pengawasan		
Mutu Barang Padang		

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu tolak ukur yang menjadi penilaian terhadap kemajuan suatu bangsa dan negara. Negara yang memiliki mutu pendidikan yang tinggi tentunya memiliki warga negara yang memiliki sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dalam berbagai bidang. Dalam upaya melahirkan generasi muda Indonesia yang memiliki SDM yang berkualitas, maka pemerintah memberikan perhatian maksimal terhadap lembaga pendidikan yang ada. Lembaga pendidikan yang dimaksud dimulai dari sekolah dasar (SD) sederajat, sekolah menengah pertama (SMP) sederajat, sekolah menengah atas (SMA) sederajat, dan perguruan tinggi (negeri maupun swasta). Melalui lembaga pendidikan yang berjenjang tersebut maka akan terlahir generasi muda Indonesia yang memiliki sumber daya manusia yang handal. Dengan memiliki sumber daya manusia yang berkualitas tersebut, maka hal ini dapat berkontribusi untuk memajukan bangsa dan negara Indonesia.

Universitas Negeri Padang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang terkemuka di Sumatera Barat. Universitas Negeri Padang memiliki berbagai fakultas dan jurusan yang menjadi wadah bagi pemerintah untuk melahirkan generasi muda Indonesia, terutama dalam bidang keguruan (pendidik). Jurusan dan fakultas yang disediakan merupakan tempat bagi mahasiswa untuk menimba ilmu pengetahuan yang sesuai dengan keinginan

dan potensi yang ia miliki. Pada jurusan yang disediakan mahasiswa akan dibekali berbagai kompetensi untuk menjadi tenaga pendidik yang berkualitas, beriman, dan bertaqwa.

Jurusan kepelatihan merupakan satu diantara jurusan yang ada di bawah naungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurusan Kepelatihan memiliki tujuan sebagaimana dicantumkan dalam buku pedoman akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP (2007:74):

“(1) Menghasilkan tenaga profesional dalam bidang pendidikan, pengajaran, dan kepelatihan. (2) Menyiapkan tenaga yang mampu menjadi pemimpin, peneliti, perencana di sekolah dan masyarakat, terutama dalam bidang kepelatihan olahraga. (3) Menguasai dan terampil mengajar olahraga di sekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku. (4) Menguasai dan terampil melatih cabang olahraga baik di sekolah maupun di masyarakat. (5) Menghasilkan tenaga wasit, instruktur dan konsultan dalam berbagai olahraga”.

Berdasarkan pada rujukan tersebut, maka dapat dipahami bahwa jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP bertujuan untuk menghasilkan lulusan-lulusan yang memiliki kompetensi dalam bidang pendidikan dan dalam bidang kepelatihan olahraga. Dalam bidang pendidikan, lulusan jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP dapat berperan untuk menyokong penyelenggaraan pendidikan di sekolah-sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Lulusan-lulusan jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP dibekali berbagai keterampilan dan pengetahuan untuk menjadi seorang guru yang berkompentensi baik di SD sederajat, SMP sederajat maupun SMA sederajat. Selain berperan dalam bidang pendidikan, lulusan jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP juga memiliki kompetensi dalam bidang kepelatihan

untuk berbagai cabang olahraga. Sebab dalam proses perkuliahan para mahasiswa dibekali pengetahuan ilmu melatih dan keterampilan berbagai cabang olahraga yang mereka tekuni.

Untuk mencapai tujuan dari jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP tercapai dengan baik dan benar, maka selama masa studi mahasiswa diberikan berbagai keterampilan dan pengetahuan tentang cabang olahraga, salah satu diantaranya adalah cabang olahraga renang. Olahraga renang diajarkan kepada mahasiswa melalui mata kuliah renang yang merupakan mata kuliah wajib. Di jurusan kepelatihan FIK UNP mata kuliah renang terdiri atas mata kuliah renang dasar, mata kuliah renang pendalaman, dan mata kuliah renang spesialisasi. Ketiga mata kuliah tersebut diselesaikan secara bertahap, dimulai dengan mata kuliah renang dasar, kemudian renang pendalaman, dan mata kuliah renang spesialisasi.

Mata kuliah renang spesialisasi merupakan mata kuliah pilihan dan mata kuliah bersyarat, dimana untuk mengikuti mata kuliah tersebut mahasiswa harus lulus pada mata kuliah renang dasar dan renang pendalaman. Syarat tersebut erat kaitannya dengan tujuan dari mata kuliah spesialisasi untuk menjadi keahlian (profesi) bagi lulusan jurusan kepelatihan yang menekuni cabang olahraga renang. Berdasarkan sinopsis mata kuliah renang spesialisasi di dalam buku pedoman akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP (2007:87) dijelaskan “kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta menguasai keterampilan motorik tingkat *automatisasi*”. Berdasarkan kutipan tersebut maka tujuan dari mata kuliah renang spesialisasi

adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa. Keterampilan dan pengetahuan tersebut meliputi membuat program latihan renang, mengaplikasikannya, mengevaluasi program yang dirancang, dan menguasai keterampilan teknik renang dengan tingkat keterampilan otomatis.

Salah satu materi perkuliahan pada kuliah renang spesialisasi adalah teknik renang gaya bebas: baik mengenai penguasaan teknik, peraturan perlombaan, dan metode pembelajaran. Pengalaman peneliti yang telah mengikuti dan lulus mata kuliah renang spesialisasi, dimana pada ujian tengah semester dan ujian akhir semester renang 50 meter gaya bebas merupakan salah satu item ujian dari ujian keterampilan. Jika merujuk kepada tujuan mata kuliah renang spesialisasi, maka mahasiswa renang spesialisasi tentu dapat dan mampu berenang 50 meter gaya bebas dengan baik dan benar. Sebab salah satu tujuan mata kuliah renang spesialisasi adalah agar mahasiswa dapat dan mampu memiliki penguasaan teknik renang pada tingkatan gerakan koordinasi *automatis*.

Agar mahasiswa dapat dan mampu berenang 50 meter gaya bebas dengan cepat (perolehan waktu sekecil mungkin) merupakan suatu prestasi belajar yang diraih oleh mahasiswa selama perkuliahan. Memiliki prestasi atau kecepatan berenang 50 meter gaya bebas dengan cepat tentu saja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut menurut Grosser, dkk dalam Syafruddin (2011:76) adalah “(1) Kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental/psikis”. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dipahami, agar dapat memiliki kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang cepat, maka hal ini

sangat didukung oleh kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik, taktik berenang, dan kondisi mental yang prima.

Penjelasan dari dosen pengampu mata kuliah renang spesialisasi bahwa mahasiswa renang spesialisasi memang bukanlah seorang atlet, namun untuk perkuliahan maka kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa tidak boleh lebih dari 50 detik. Berdasarkan hal tersebut maka idealnya kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP adalah dengan perolehan waktu tidak lebih dari 50 detik.

Namun berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi semester Januari - Juni 2016 Jurusan Kepeleatihan di kolam renang Universitas Negeri Padang, peneliti melihat adanya masalah pada kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada mahasiswa. Masalah ini peneliti lihat pada saat dilakukannya ujian tengah semester yang langsung dilakukan oleh dosen pengampu mata kuliah renang spesialisasi. Permasalahan yang terjadi dimana masih ada mahasiswa kuliah renang spesialisasi yang memiliki kecepatan renang 50 meter gaya bebas dengan waktu lebih dari 50 detik. Berdasarkan hal tersebut maka tidak sesuai antara idealnya waktu kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang ditetapkan oleh dosen pengampu mata kuliah renang spesialisasi dengan perolehan waktu kecepatan renang 50 meter gaya bebas oleh mahasiswa.

Jika dilihat pada aktivitas renang 50 meter gaya bebas maka aktivitas tersebut menuntut kekuatan dari otot-otot lengan untuk berkontraksi dalam

mengatasi beban air. Sejauh 50 meter otot-otot lengan dituntut untuk bekerja dengan kuat agar lengan perenang dapat melakukan rotasi gerakan lengan sejauh 50 meter. Apabila mahasiswa atau perenang memiliki kondisi kekuatan otot lengan yang prima maka mahasiswa tersebut tentu dapat menggerakkan lengannya dengan kuat sejauh 50 meter. Dengan demikian mahasiswa dapat meluncur dengan cepat dan semakin cepat menuju *finish*.

Selain mengandalkan gerakan dari lengan maka aktivitas renang 50 meter gaya bebas juga membutuhkan kemampuan tungkai untuk bergerak dengan kuat secara berulang kali. Gerakan tungkai pada renang gaya bebas adalah gerakan pukulan punggung kaki (*beat*) yang dilakukan dengan kuat secara berulang kali sejauh 50 meter. Agar tungkai dapat bergerak dengan kuat dan bergerak secara berulang kali sejauh 50 meter, maka otot-otot tungkai membutuhkan kondisi dayatahan kekuatan otot tungkai. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa dayatahan kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot tungkai untuk bekerja dengan kuat secara berulang kali dalam waktu yang relatif lama yang dibutuhkan untuk menyokong gerakan tungkai pada aktivitas renang 50 meter gaya bebas.

Terkait dengan masalah kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang terjadi pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP maka kuat dugaan peneliti dikarenakan rendahnya unsur kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai. Menyikapi masalah tersebut maka mahasiswa mesti diberikan latihan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai melalui program latihan.

Namun sebelum hal tersebut dilakukan maka diperlukan alasan yang lebih kuat, dan ilmiah terkait dengan peranan unsur-unsur fisik tersebut di dalam aktivitas renang 50 meter gaya bebas. Oleh karena itu perlu diketahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Dengan diketahui secara ilmiah maka selanjutnya dapat diberikan latihan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai sesuai dengan besar persentase masing-masing unsur fisik tersebut terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Oleh karena itu maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian. Penelitian yang akan dilakukan adalah mengungkap dan mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Adapun faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kekuatan otot lengan mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dayatahan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Penguasaan teknik mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Kematangan taktik mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Mental mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kekuatan otot lengan mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dayatahan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Kekuatan otot lengan dan Dayatahan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi

jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ?
2. Berapa besar kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ?
3. Berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Besarnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Besarnya kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Besarnya kontribusi kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat berjalan dan selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Tenaga pengajar, sebagai bahan infomasi untuk melakukan evaluasi perkuliahan dimasa mendatang.
3. Mahasiswa, bahan informasi untuk memiliki kecepatan renang 50 meter gaya bebas baik dan benar.
4. Perpustakaan FIK UNP, sebagai bahan referensi terbaru bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP terkait dengan cabang olahraga renang.
5. Perpustakaan UNP, sebagai bahan referensi terbaru terkait dengan cabang olahraga renang oleh mahasiswa UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka diperoleh tiga kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan sebesar 26,0% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Terdapat kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai sebesar 38,8% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama sebesar 53,6% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa pada mata kuliah renang spesialisasi disarankan untuk berlatih unsur kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai di luar jam perkuliahan.

2. Kepada dosen pengampu mata kuliah renang spesialisasi disarankan untuk mengarahkan mahasiswa berlatih unsur kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai, baik dalam perkuliahan maupun di luar jam perkuliahan.
3. Kepada pelatih renang disarankan untuk melatih unsur kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai atlet melalui program latihan fisik.
4. Kepada atlet renang disarankan untuk berlatih unsur kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai melalui program latihan fisik secara komitmen.

DAFTAR RUJUKAN

- Buku Pendoman Akademik FIK UNP. 2007. Padang: FIK UNP.
- Dinata, Marta dan Tina Wijaya. 2005. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Dwijowinoto, Kasiyo dan Dumadi.1992. *Renang Materi Metode Penilaian*. Jakarta: Depdikbud dan Dirjen Dikti.
- FINA. 2013. *Peraturan & Ketentuan Fasilitas FINA*. (diterjemahkan oleh Drs. Setiady Tish). Padang.
- Haller, David. 1982. *Belajar Renang*. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.
- Hendromartono. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*: Jakarta: Depdikbud dan Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irianto, Agus. 2009. *Statistik Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Ismayarti. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Kurnia, Dadeng. 1987. *Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi*. Jakarta: PB. PRSI.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Kerja sama ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*: FIK UNP.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Orr, Rob dan Jene B,Tyler. 1985. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa Bandung.
- Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.