

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 100
METER MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN FIK UNP YANG
MENGAMBIL MATA KULIAH RENANG PENDALAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**HEDO SATRIA WIJAYA
NIM. 1202443**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 100 Meter Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman

Nama : Hedo Satria Wijaya

Nim/BP : 1202443/2012

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

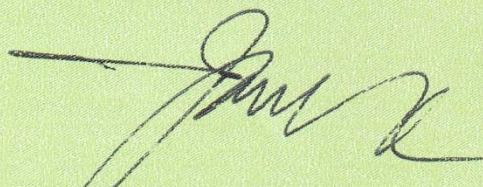
Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh:
Pembimbing



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 1987031 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hedo Satria Wijaya
NIM : 1202443/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul


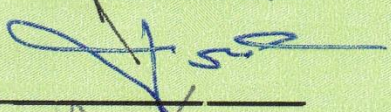
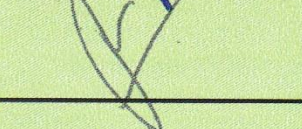
KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 100
METER MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN FIK UNP YANG
MENGAMBIL MATA KULIAH RENANG PENDALAMAN

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd**
- 2. Anggota : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd**
- 3. Anggota : Romi Mardela, S.Pd., M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 
- 2.** 
- 3.** 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 100 Meter Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman’
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 ditulis 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, September 2018
Yang Membuat Pernyataan



Hedo Satria Wijaya
NIM/BP. 1202443/2012

ABSTRAK

Hedo Satria Wijaya. 2018. “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 100 Meter Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk melihat faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman. Adapun faktor yang di ulas dalam penelitian ini adalah faktor kondisi fisik yaitu daya tahan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dianalisis dengan menggunakan tehnik analisis korelasional yang bertujuan untuk mempelajari dan melihat hubungan dan kontribusi dari satu variabel terhadap variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman pada semester januari-juni 2018. Sedang sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang mahasiswa laki-laki. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian ini adalah: (1) Terdapat kontribusidaya tahan kekuatan otot tungkaisebesar 63% terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman.. (2) Terdapat kontribusikekuatan otot lengan sebesar 92% terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman. (3) Terdapat kontribusidaya tahan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama sebesar 33,1% terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman.

Kata Kunci : Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Renang Gaya Dada 100 Meter

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 100 Meter Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih:

1. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd, selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan kepada penulis.
2. Bapak tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan kepelatihan bapak Dr. Umar, MS, AIFO
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Administrasi dan perolehan buku-buku penunjang skripsi.

6. Ayah dan ibu, kakak beserta adik-adik dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, perhatian, dan kasih sayang serta pengorbanan dan bantuan baik secara moril maupun materil untuk menyelesaikan studi dan skripsi ini.
7. Teman-teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan saran, bantuan dan dorongan moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesain skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca guna kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Padang, Agustus 2018

Penulis

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.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Renang.....	9
2. Renang Gaya Dada 100 Meter	11
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	23
4. Kekuatan Otot Lengan	30
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36

C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasional.....	37
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	49
1. Data Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	49
2. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman	51
3. Data Tes Kemampuan Renang Gaya Dada 100 meter Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman	52
B. Pengujian Persyaratan Analisis	54
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	57
E. Keterbatasan Penelitian.....	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	37
2. Sampel Penelitian.....	37
3. Kegiatan Pelaksanaan Tes.....	41
4. Distribusi Data Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman	50
5. Distribusi Data Tes Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman	51
6. Distribusi Data Tes Kemampuan Renang Gaya Dada 100 meter Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman	53
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	54
8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	55
9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua	56
10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Ketiga	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Macam-macam hambatan sewaktu perenang melakukan renang gaya dada 100 meter	22
2. Struktur otot tungkai	29
3. Bagan Kerangka Konseptual.....	34
4. Pelaksanaan <i>half squad jump</i>	45
5. Pelaksanaan <i>Pull-up test</i>	47
6. Histogram Data Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman.....	50
7. Histogram Data Tes Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman	52
8. Histogram Data Tes Kemampuan Renang Gaya Dada 100 meter Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP Yang Mengambil Mata Kuliah Renang Pendalaman	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	66
2. Hasil T-Score Data Penelitian.....	67
3. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	68
4. Pengujian Hipotesis.....	72
5. Dokuemntasi Penelitian	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan oleh masyarakat dunia, baik dalam *event* Olympiade Games, Asian Games maupun kejuaraan dunia. Di Indonesia, olahraga renang diperlombakan dalam *event* Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (Krapsi), Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), maupun Pekan Olahraga Nasional (PON). Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam rangka pendekatan ilmiah pada olahraga renang sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dari dilakukannya pembinaan olahraga prestasi.

Tujuan dilakukannya pembinaan prestasi dalam olahraga renang secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional maupun daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Pembinaan olahraga renang prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus

dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai.

Renang merupakan olahraga terukur. Oleh karena itu, kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya (*limit*). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal dengan empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang akan menempuh suatu jarak tertentu, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh. Oleh sebab itu, menurut peraturannya untuk olahraga renang atlet yang dapat mengikuti perlombaan PON adalah atlet yang dapat menyamai *limit* yang telah ditetapkan pada saat diselenggarakan Pra PON.

Banyak factor yang dapat mempengaruhi kemampuan renang, khususnya pada renang gaya dada nomor 100 meter. Renang gaya dada 100 meter merupakan salah satu nomor renang gaya dada yang diperlombakan dalam PON. Agar dapat mengikuti PON pada renang gaya dada 100 meter, seorang perenang harus terlebih dahulu memenuhi ketentuan *limit* yang diberlakukan. *Limit* renang gaya dada 100 meter yang diberlakukan pada PON 2008 adalah 2 menit 40 detik untuk kategori putra dan 3 menit untuk kategori putri. Oleh sebab itu, dibutuhkan kondisi fisik yang prima bagi renang gaya dada 100 meter. Pada nomor ini sangat membutuhkan kemampuan kekuatan otot, karena gerakan dalam renang gaya dada memiliki resistensi yang paling besar dibandingkan dengan gaya renang yang lainnya, sehingga menyebabkan

kaki harus bekerja lebih kuat dan aktif untuk mendapatkan teknik renang yang lebih baik dengan *limit* yang lebih pendek. Kesalahan dalam posisi tangan, kepala atau kaki dapat membuat seorang perenang didiskualifikasi. Oleh sebab itu, pada nomor renang gaya dada 100 meter merupakan salah satu nomor gaya renang yang penting dalam perolehan medali dan memiliki tingkat prestasi renang yang tinggi bagi atletnya.

Syafruddin (2006:1) mengemukakan “prestasi seorang atlet dalam mengikuti suatu kompetisi atau pertandingan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, makanan yang dikonsumsi.

Faktor internal yang lebih dominan menentukan kemampuan renang adalah faktor kondisi fisik dan teknik yang dimiliki mahasiswa. Peranan otot tubuh merupakan peranan otot-otot yang digunakan untuk bergerak dalam renang dan melibatkan kondisi fisik atlet itu sendiri, seperti kekuatan otot kaki serta didukung oleh bentuk postur tubuh yang ideal dalam olahraga renang itu sendiri. PB.PRSI (2002:3) menyatakan bahwa: secara umum untuk perenang dunia dalam renang gaya dada 100 meter, bagi atlet putra rata-rata mampu melakukan sekitar 60-70 kali *stroke* lengan dan kaki dengan waktu kira-kira 2 menit 15 detik, sedangkan untuk putri rata-rata mampu melakukan

70-75 kali *stroke* lengan dan kaki dengan waktu kira-kira lebih dari 2 menit 30 detik. Untuk perenang nasional putra rata-rata mampu melakukan sekitar 75-80 kali *stroke* lengan dan kaki dengan waktu kira-kira lebih dari 2 menit 40 detik, sedangkan untuk putri rata-rata mampu melakukan 80-85 kali *stroke* lengan dan kaki dengan waktu kira-kira 3 menit.

Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan, mahasiswa yang memiliki kemampuan otot-otot tubuh untuk dapat berkontraksi berturut-turut secara maksimum dalam jangka waktu yang lama (lebih dari waktu 2 menit) serta dapat mempertahankan teknik renang dengan baik secara efektif dan efisien, maka dikatakan mahasiswa tersebut memiliki kemampuan renang gaya dada 100 meter yang baik. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mudah mengalami kelelahan otot untuk jangka waktu yang lama (lebih dari waktu 2 menit) serta tidak dapat mempertahankan teknik renang dengan baik, maka dikatakan kemampuan renang gaya dada 100 meter masih rendah. Pada olahraga renang gaya dada 100 meter, tenaga otot bisa mendukung daya apung saat berenang. Oleh sebab itu faktor kondisi fisik dan teknik dapat menentukan kemampuan renang gaya dada 100 meter.

Dari uraian di atas peneliti menduga bahwa factor kondisi fisik yang dominan berperan penting dan ikut mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang adalah kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan. Perenang yang memiliki otot-otot tubuh yang dapat berkontraksi secara efektif dan efisien, maka dikatakan perenang tersebut memiliki kemampuan renang gaya dada 100 meter yang baik.

Sebaliknya, perenang yang tidak memiliki kekuatan otot tungkai kaki yang baik, maka dikatakan kemampuan renang gaya dada 100 meter masih rendah. Pada olahraga renang gaya dada 100 meter, tenaga otot bisa mendukung daya apung . Oleh sebab itu factor kondisi fisik dan teknik dapat menentukan kecepatan dalam renang gaya dada 100 meter.

Secara internal, permasalahan tersebut disebabkan rendahnya kemampuan renang gaya dada 100 meter. Salah satu perkumpulan renang yang mengalami permasalahan dalam kemampuan renang gaya dada 100 meter adalah terjadi pada mahasiswa. Dilihat dari kondisi fisik para mahasiswa renang dasar FIK Universitas Negeri Padang diduga tidak didukung dengan kekuatan otot tungkai. Hampir dari setiap observasi yang peneliti lakukan di tempat latihan yaitu dikolam renang FIK Universitas Negeri Padang, pada saat mahasiswa berenang dengan jarak tempuh 50 meter pertama mahasiswa mampu berenang dengan cepat. Namun disaat menempuh jarak 50 meter kedua, renang gaya dada 100 meter mahasiswa mulai lambat. Tungkai kaki sebagai alat pendorong dari belakang sudah mulai lambat untuk digerakkan. Sering terjadi kesalahan pada teknik renang yang dilakukan, seperti posisi badan tidak lagi sejajar dengan permukaan air, pernafasan tidak lagi teratur, gerakan lengan dan kaki tidak lagi efektif dalam penggunaan tenaga sehingga terjadi kelelahan pada hampir semua otot-otot yang berkontraksi dalam gerakan renang dan waktu tempuh yang dibutuhkan menjadi tidak efisien. Hal ini menyebabkan mahasiswa tertinggal jauh dalam selisih jarak tempuh renang dengan lawan-lawannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, apa bila fenomena tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan kemampuan renang 100 meter gaya dada mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang, terutama pada renang gaya dada 100 meter. Menelaah kebutuhan untuk menunjang keberhasilan renang gaya dada 100 meter, maka setiap mahasiswa renang harus memiliki kondisi fisik yang lebih menentukan tingkat keberhasilan renang gaya dada 100 meter seseorang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan kemampuan renang gaya dada 100 meter, serta seberapa besar kontribusinya, perlu dilakukan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa variabel berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa renang dasar FIK universitas negeri padang. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.
2. Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.
3. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.
4. Sarana dan prasarana memberikan komponen terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

5. Nutrisi makanan yang dikonsumsi memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter. Pembatasan ini adalah kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut.

1. Seberapa besarkah kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa renang pendalaman FIK Universitas Negeri Padang?
2. Seberapa besarkah kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa renang pendalaman FIK Universitas Negeri Padang?
3. Seberapa besarkah kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa renang pendalaman FIK Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang, Kontribusi kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan kemampuan renang gaya dada 100 meter.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepeleatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
4. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang berbagai metode latihan kondisi fisik.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai sebesar 63% terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman.
2. Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan sebesar 92% terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman.
3. Terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama sebesar 33,1% terhadap kemampuan renang gaya dada 100 meter mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman.

B. Saran

1. Bagi para pelatih dan atlet renang dalam melakukan latihan, khususnya renang gaya dada, diharapkan memperhatikan faktor-faktor utama dan faktor pendukung yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan renang gaya dada.

Dalam penelitian ini dapat kita lihat secara jelas bahwasanya kemampuan renang gaya dada seseorang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisiknya. Hal ini telah terbukti dalam penelitian ini bahwasanya kekuatan otot

lengan dan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan renang gaya dada seseorang. sehingga diharapkan kepada seluruh pihak terkait untuk dapat melatih kedua komponen kondisi fisik ini untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnan Fardi. 2010. *Statistik. Program Pascasarjana UNP Silabus Mata Kuliah Statistik*. Padang: UNP Padang.
- Bompa, O. T. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Kendall: Hunt Publishing Company.
- Chalid Marzuki (Ed). 1999. *Renang Dasar*. Padang: FIK DIP Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah disajikan dalam Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga. Bandung.
- Maidarman (Ed). 1999. *Renang Pendalaman*. Padang: FIK DIP Universitas Negeri Padang.
- Marta Dinata dan Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Mochammad Sajoto. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize.
- PB. PRSI. 2002. *Instrumen Pemanduan Bakat Renang*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Pearce, Evelyn C. 2002. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Soebroto. M. 1977. *Masalah-Masalah dalam Kedokteran Olahraga. Latihan Olahraga dan Coaching*. (Terjemahan oleh : M. Soebroto). Jakarta. Dirjen PLSO. Depdikbud.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik (edisi IV)*. Bandung : Tarsito.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.