

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA
200 METER PADA MAHASISWA RENANG SPESIALISASI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh :

KURNIA MUSHARIANDI ADHA
07156/2008

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Nama : Kurnia Mushariandi Adha

BP/NIM : 2008/07156

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

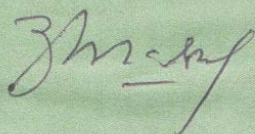
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

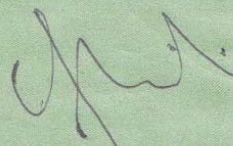
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Masrun. M.Kes AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

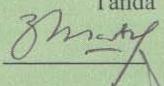
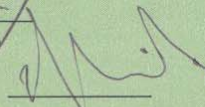
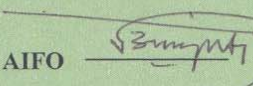
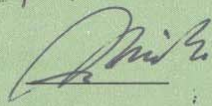
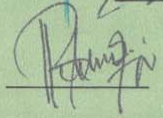
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 200 METER PADA MAHASISWA RENANG SPESIALISASI

Nama : Kurnia Mushariandi Adha
BP/NIM : 2008/07156
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Prodi : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Masrun, M. Kes., AIFO	
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO	
Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
Anggota	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	



Maha suci engkau, tidak ada yang kami ketahui selain yang telah engkau ajarkan kepada kami

(Qs : Al-baqarah : ayat 32)

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan maka

Apabila kamu telah selesai (dari semua urusan)

Kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain

Dan hanya kepada Allah kamu berharap

(Qs : Al-Insyirah : ayat 6-8)

Ya Allah...

Lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusanku dan

lepaskanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti

Perkataanku, tambahkanlah kepadaku ilmu dan pengetahuan

(At Thaha: 25,28,119)

Seandainya aku boleh memilih

Biarlah aku menjadi bintang atau bulan

Yang tidak angkuh ketika bertahita

Dan tidak mengeluh ketika terbenam

Biar aku menjadi sang fajar

Yang gigih mengusir kelam,

Namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya

Yang lebih cemerlang

Walau dengan berbagai rintangan ku hadapi

Kadang seakan tak terbatas siang dan malam

Ku terus melangkah dengan sekeping keterbatasan jiwa

Demi untuk meraih semua cita-cita

Karena ku yakin...

Akan ada lentera yang tersembunyi di balik gelapnya malam

Ya Allah...

Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat

Sampai saat ini belum mampu untuk membalas walau setetes dari keringat

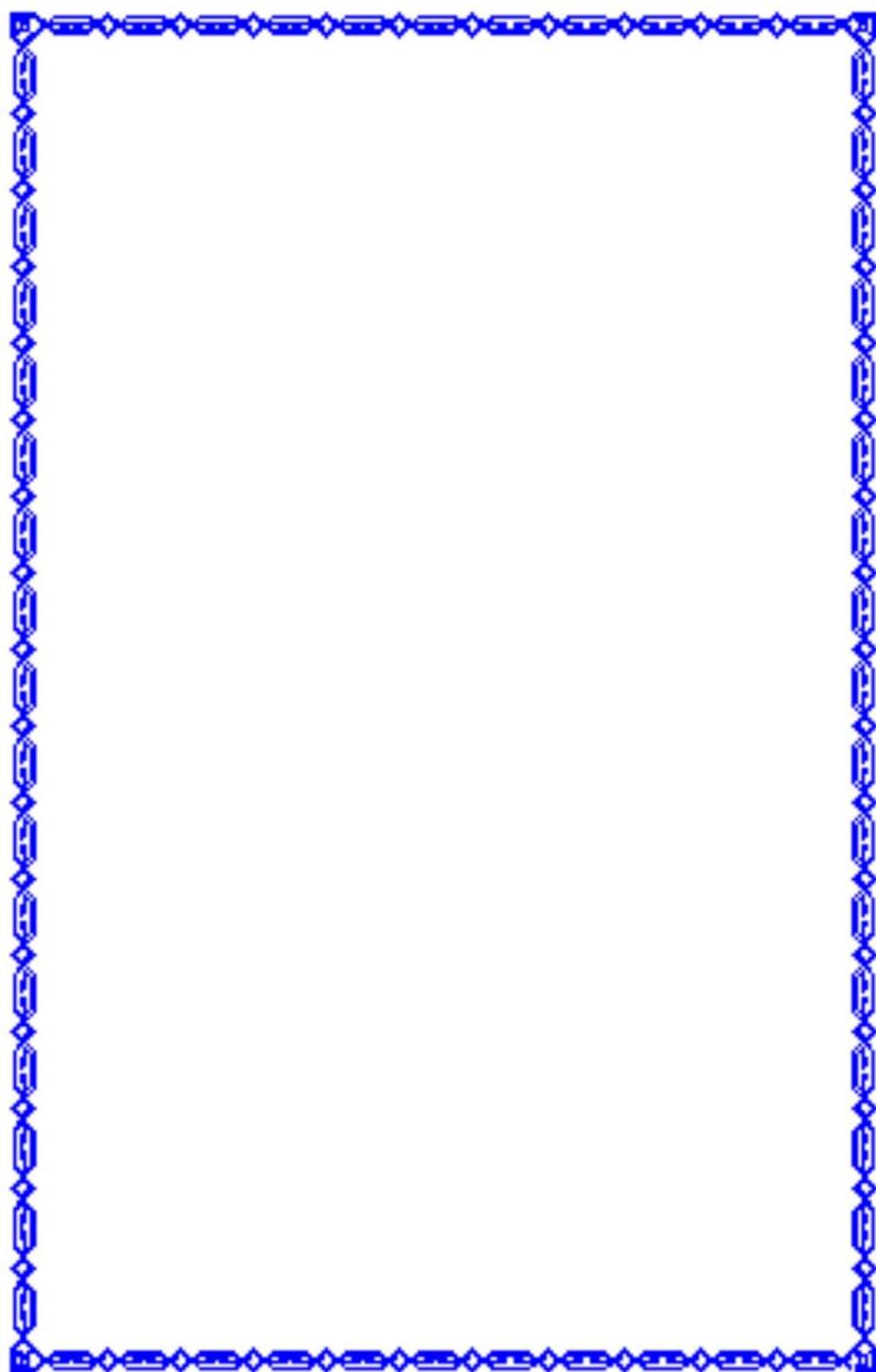
orang tuaku dan keluargaku. Karenanya ya Allah...

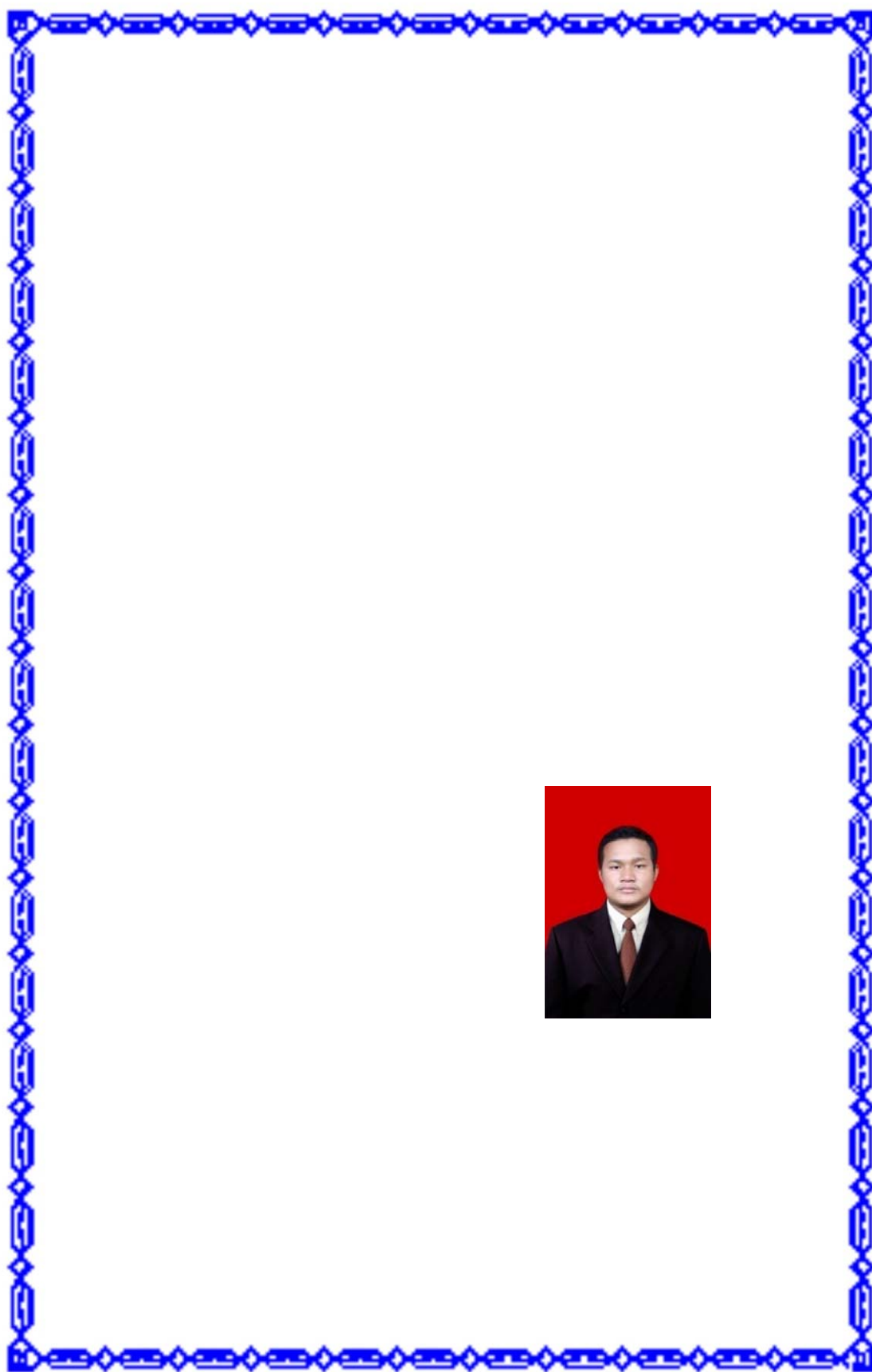
Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang kemilau

saat aku dalam kegelapan

Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam kepayahan dan

Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai cambuk untuk mendorong semangatku





ABSTRAK

Kurnia Mushariandi Adha.(2012). Kontribusi daya tahan kekuatan otot Tungkai dan daya tahan kekuatan otot Lengan terhadap Kemampuan renang gaya dada 200 meter pada Mahasiswa Renang Spesialisasi.

Rendahnya kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa renang spesialisasi jurusan kepelatihan merupakan masalah penelitian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi daya tahan kekuatan Otot Tungkai (X_2) dan daya tahan kekuatan Otot lengan (X_3) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa renang spesialisasi (X_1) sebagai variabel terikat.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kevelatihan olahraga yang mengambil matakuliah renang spesialisasi pada semester Januari-Juni 2012 yang berjumlah 19 orang yang terdiri dari 17 orang putera dan 2 orang puteri. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu mahasiswa putera saja yang berjumlah 17 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya tahan kekuatan otot tungkai melalui tes *half squad jump test* dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes *pull-up*. Selanjutnya kemampuan berenang gaya dada dilakukan dengan tes kemampuan berenang gaya dada 200 meter. Analisa data dengan uji normalitas, karena jenis data berbeda maka lakukan uji *T-Score* dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis metoda *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil.(1)Dayatahan kekuatan Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa renang spesialisasi 36,1%.(2)Dayatahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa renang spesialisasi 21,8%.(3)Dayatahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa renang spesialisasi 57,9%.

Kata kunci : Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai, Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Renang Gaya Dada.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT serta syalawat dan salam buat junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing kita menuju jalan kebenaran.

Adalah karena berkah dan rahmat-Nya yang tidak terhingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul: **“Kontibusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa Renang Spesialisasi”**. Skripsi ini adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa didalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan sekali adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca terhadap kekurangan skripsi ini.

Banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini sejak dari awal pembuatannya hingga selesai. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima

kasih yang setulus-tulusnya atas segala bimbingan, arahan serta kritik dan saran yang telah diberikan kepada penulis, khususnya kepada yang terhormat :

1. Kedua Orang Tua saya yang telah mendidik saya dan membimbing saya agar menjadi anak yang berbakti kepada Orang Tua dan juga telah membesarkan saya tanpa rasa pamrih
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Masrun, M.Kes.,AIFO selaku Dosen Pemimbing I dan Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kevelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof.Dr.Sayuti Syahara, M.Kes..AIFO, Drs.Hermazoni, M.Pd. Rhoma Irawan, SPd, M.Pd Selaku tim penguji.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dorongan serta saran, kritik dan motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis memohonkan hidayah dan karunia-Nya semoga kebaikan-kebaikan yang telah penulis terima mendapat pahala dari Allah SWT. Dan penulis berharap semoga tulisan ini mendatangkan manfaat bagi penulis khususnya dan masyarakat luas pada umumnya. *Amin ya rabbal alamin*

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAKi
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan penelitian.....	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. KajianTeori	
1. Olahraga Renang.....	10
2. Renang Gaya Dada.....	13
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	28
4. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	35
5. Otot Rangka	39

B. KerangkaKoseptual.....	42
C. Hipotesis.....	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	46
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	46
C. Definisi Operasional	47
D. Populasi Dan Sampel	47
E. Jenis dan Sumber Data	48
F. Instrumen Penelitian	48
G. Teknik Pengumpulan Data.....	48
H. Teknik Analisa Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptis Data.....	55
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	55
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	57
3. Kemampuan Renang Gaya dada 200 Meter	59
B. Analisis Data	61
C. Pembahasan	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	72
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	55
2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	57
3. Daftar Tabel frekuensi Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter.....	59
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	61
5. Analisis Korelasi Antara Variabel X_2 Dengan X_1	61
6. Analisis Korelasi Antara Variabel X_3 Dengan X_1	63
7. Analisis Antara Ketiga Variabel	65
8. Analisis Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	75
9. Analisis Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	76
10. Analisis Uji Normalitas Kemampuan Renang Gaya Dada	76
11. Pengolahan Data Mentah Dengan T-score Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	77
12. Pengolahan Data Mentah Dengan T-score Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	78
13. Analisis Interkorelasi X_2, X_3 , Dan X_1	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Sikap Kedua Belah Tungkai	17
2. Menarik Kedua Belah Kaki Dengan Serentak	18
3. Putaran Pergelangan Kaki	18
4. Dorongan Telapak Kaki	19
5. Gerakan Lecutan.	19
6. Posisi Kaki lurus.....	20
7. Kayuhan Tangan Renang Gaya Dada	21
8. Kedua Belah Tangan Melebar Melebihi Bahu.....	23
9. Kedua Tangan Menekan Ke Bawah.....	23
10. Kedua Tangan Melebar.....	24
11. Mengambil Udara Di Atas Permukaan Air.....	24
12. Mengangkat Kepala Ke arah Permukaan.....	25
13. Kepala Di Permukaan.....	25
14. Kepala Dimasukan Ke Bawah.....	26
15. Badan Tangan Dan Segaris Lurus.....	26
16. Kesalahan Dalam Renang Gaya Dada.....	28
17. Otot Tungkai.....	35
18. Otot Lengan.....	37
19. Otot Lengan Bagian Bawah.....	39

20. Kerangka Konseptual.....	44
21. Tes Half Squat-Jump.....	49
22. Tes Pull-Up.....	50

DAFTAR GRAFIK

Grafik

1. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai..... 56
2. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 58
3. Histogram Kemampuan Renang 60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Mentah Penelitian	74
2. Analisis Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	75
3. Analisis Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	76
4. Analisis Uji Normalitas Kemampuan Renang Gaya Dada	76
5. Pengolahan Data T-score Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	77
6. Pengolahan Data T-score Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	78
7. Pengolahan Data T-Score Kemampuan Renang Gaya Dada	79
8. Analisis Interkorelasi ke tiga variabel	80
9. Tabel Harga Kritik Product Moment	85
10. Daftar Dibawah Lingkungan Normal Standar	86
11. Kategori Kelas Interval	89
12. Surat-surat dan Foto Penelitian	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga akan memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang manfaat olahraga akan kehidupan. Olahraga memiliki peranan penting, baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani, prestasi maupun pembinaan mental, fisik generasi muda. olahraga merupakan unsur penting dalam proses membangun kekuatan interaksi dan integrasi masyarakat yang sangat heterogen, sebagai usaha menyikapi perkembangan peradaban manusia dalam rangka meningkatkan prestasi yang dapat meningkatkan kebanggaan nasional, harkat serta martabat bangsa Indonesia.

Di dalam Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII Pasal 25 Ayat 4 menyatakan bahwa: “ Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan insrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. (Tahun 2007: 14)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pencapaian tujuan dari Pendidikan Nasional salah satunya dibidang olahraga yang merupakan bagian yang integral dalam pembangunan Pendidikan Nasional, karena

pembangunan dibidang olahraga dapat mempersiapkan generasi muda, penerus perjuangan bangsa yang sehat dan kuat.

Untuk mewujudkan semua itu perlu dibentuk lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga, salah satu lembaga tersebut adalah Perguruan Tinggi. Dari berbagai Perguruan Tinggi yang ada di Sumatra Barat, Universitas Negeri Padang merupakan satu-satunya Perguruan Tinggi yang mempunyai Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan lembaga Pendidikan Tinggi yang berdasarkan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan profesional kepada masyarakat sebagai *agent of change* dalam bidang olahraga (Pedoman Akademik UNP 2003: 82). Dari kutipan ini dapat dilihat bahwa: “FIK UNP memiliki misi sebagai lembaga Pendidikan Tinggi yang merupakan wadah pusat pengkajian ilmu keolahragaan yang menggali dan mengembangkan serta memelihara ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dan memperluas hasil-hasilnya agar bisa dimanfaatkan bagi kemaslahatan masyarakat” (Pedoman Akademik UNP 2003 :82) .

Dari kutipan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa, misi yang diemban oleh FIK UNP sangatlah berat, untuk itu perlu ada keseragaman baik dalam pelaksanaan maupun hasil yang akan diperoleh nantinya, memiliki manfaat bagi kemaslahatan masyarakat. Dalam merealisasikan misi tersebut di atas, FIK UNP padang telah memiliki tiga jurusan yaitu : pendidikan kepelatihan olahraga, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan dan rekreasi.

Dari ketiga jurusan yang tersebut diatas diantaranya pendidikan kepelatihan olahraga, juga mempunyai dua tujuan yaitu menghasilkan tenaga professional dalam bidang pendidikan jasmani, serta kepelatihan olahraga, disamping tujuan yang lain. Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga adalah sebagai lembaga yang memiliki lulusan yang mempunyai kompetensi antara lain memiliki kemampuan dan sikap positif serta dapat mengaplikasikan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga dan dalam bidang pendidikan jasmani (pedoman akademik UNP 2003:116).

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga memiliki kurikulum yang diantaranya menjadikan cabang-cabang olahraga menjadi mata kuliah, ada yang dimasukkan kedalam kategori mata kuliah wajib, dan ada juga dimasukkan ke dalam kategori mata kuliah pilihan. Semua itu harus diselesaikan oleh mahasiswa/i Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk mendapatkan gelar sarjana. Salah satu di antara cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga adalah renang.

Mata kuliah renang yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan Jurusan Pendidikan Kepeleatihan terdiri dari tiga tingkatan sebagai berikut :

1. Renang dasar yaitu pemahaman tentang ide, sejarah olahraga, teknik dan peraturan renang serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerak kasar (FIK,2003:126).
2. Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang ditaktik/ metodik perwasitan dan organisasi perlombaan, kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK,2003:128).
3. Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik tingkat *automatisasi* (FIK,2003:131).

Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa mata kuliah renang dasar bertujuan agar mahasiswa dapat menguasai dan mempunyai pemahaman tentang ide, sejarah, organisasi, teknik dan peraturan renang serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerakan kasar. Menurut Syafruddin(2006:1) “keberhasilan seseorang dalam berenang dipengaruhi oleh dua faktor antara lain adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar”.

Dari faktor-faktor tersebut penulis mengemukakan bahwa faktor internal yaitu teknik yang merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi kemampuan renang gaya dada. Faktor teknik yang dimaksud adalah posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik bernafas dan gerakan koordinasi. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar,

penulis menduga keterampilan renang gaya dada yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik. Teknik renang gaya dada dan teknik renang gaya bebas merupakan teknik berenang yang diajarkan kepada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan renang dasar, khususnya pada mata kuliah renang dasar Jurusan Kepeatihan FIK UNP.

Dilihat dari proses gerak yang terjadi dalam renang gaya dada, terutama dalam nomor 200 Meter. Menurut Nakate (2010) “ Gerakan tangan renang gaya dada menyerupai gerakan “menyapu” sementara itu gerakan kaki menyerupai “tendangan katak” atau dikenal juga dengan “tendangan cambuk” dari penjelasan tersebut diduga kekuatan dan daya tahan yang memegang peranan penting untuk berenang gaya dada 200 Meter. Daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan sangat berperan penting apalagi saat menendang dan saat melakukan gerakan tangan pada renang gaya dada. Sajoto (1988) menyatakan “ Kekuatan atau *Strength* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu”.

Disamping itu daya tahan kekuatan sangat perlu dalam melakukan gerakan menyapu oleh otot lengan dan gerakan menendang oleh otot tungkai pada saat berenang gaya dada 200 Meter.” Daya tahan kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan dan daya tahan. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan dalam waktu yang relatif lama”(Syafuruddin.1999).

Dari gambaran tersebut maka daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan berenang 200 Meter gaya dada. Gerakan kaki dan lengan yang sama berulang-ulang dapat memberikan tenaga dorongan yang baik apabila didukung oleh unsur-unsur daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan sehingga dapat melakukan gerakan berulang kali dengan jarak yang cukup jauh.

Dari observasi saya di lapangan saya melihat mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi pada saat berenang gaya dada jarak 200 Meter kemampuan berenang nya makin lama semakin berkurang misalnya gerakan menyapu oleh lengan semakin lambat dan gerakan kaki untuk melakukan tendangan juga semakin melambat sehingga kecepatan berenang nya semakin berkurang, koordinasi gerakan semakin kacau, dan teknik bernafas juga semakin salah.

Mengingat adanya dugaan peranan daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap renang gaya dada 200 Meter, maka perlu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi peranan kedua variabel tersebut. Untuk itu penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian, Maka dilakukanlah penelitian tentang kontribusi daya tahan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 Meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang yang diuraikan diatas maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kemampuan fisik berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter ?
2. Apakah daya tahan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap keberhasilan renang gaya dada 200 meter ?
3. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter ?
4. Apakah kemampuan teknik berkontribusi terhadap renang gaya dada 200 meter ?
5. Apakah ketersediaan sarana dan prasaran berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya 200 meter ?
6. Apakah program perkuliahan dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada mahasiswa FIK UNP ?
7. Apakah taktik atau strategi berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan renang gaya dada 200 meter, serta keterbatasan waktu, pendanaan, tenaga yang dimiliki, maka penulisan ini hanya meneliti tentang kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai

dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah:

1. Apakah daya tahan kekuatan otot tungkai dapat memberikan kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter?
2. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan dapat memberikan kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter?
3. Apakah daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dapat memberikan kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui seberapa besar daya tahan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.
2. Untuk mengetahui seberapa besar daya tahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.

3. Apakah daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.

F. Kegunan Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang telah penulis kemukan dengan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi dosen renang dalam mengajar mata kuliah renang.
3. Sebagai bahan referensi bagi peneliti dalam mempelajari teknik renang gaya dada.
4. Untuk Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan bacaan di perpustakaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama tugas pada mata kuliah renang sebagai pedoman dalam belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa renang spesialisasi sebesar 28,7%.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa renang spesialisasi sebesar 21,8%.
3. Daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa renang spesialisasi sebesar 50,5%

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada dosen atau pelatih renang disarankan untuk melatih unsure daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan latihan *squat* dan *pull up* serta memperhatikan cara melatih otot-otot yang dominan dalam kemampuan berenang.

2. Kepada pelatih dan dosen diharapkan dapat memperhatikan segala kebutuhan peserta didiknya untuk meningkatkan kemampuan berenang gaya dada dan daya tahan kekuatan otot tungkai serta daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki peserta didiknya.
3. Bagi mahasiswa disarankan dapat meningkatkan kemampuan berenang dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
4. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.