

**HUBUNGAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN  
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN  
RENANG 200 METER GAYA DADA PADA MAHASISWA  
PENDALAMAN JURUSAN KEPELATIHAN FIK UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**Fitra Febrioni Sukma**  
**1306846/2013**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP.

Nama : Fitra Febrioni Sukma

BP/NIM : 2013/1306846

Jurusan : Kepelatihan

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2017

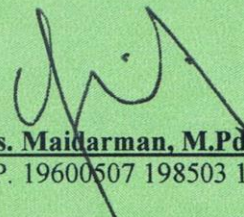
Disetujui:

Pembimbing I



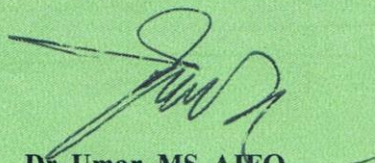
**Drs. H. Witarsyah, M.Pd**  
NIP.19580920 198603 1 005

Pembimbing II



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

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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



## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Fitra Febrioni Sukma  
BP/NIM : 2013/1306846

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

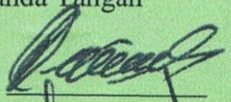
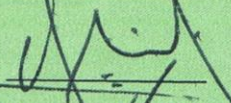

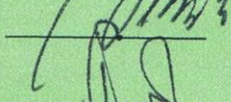
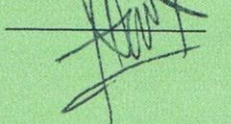
**Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot  
Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Pada  
Mahasiswa Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP**

Padang, 02 April 2017

### Tim Penguji

- |               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| 1. Ketua      | : Drs. Witarsyah, M.Pd            |
| 2. Sekretaris | : Drs. Maidarman, M.Pd            |
| 3. Anggota    | : Dr. Argantos, M.Pd              |
| 4. Anggota    | : Drs. Hermanzoni, M.Pd           |
| 5. Anggota    | : Heru Syarli Lesmana, S.Pd M.Kes |

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul "Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa Pada Mahasiswa Pendalaman FIK UNP" adalah asli 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 untuk pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
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 telah berlaku.

Padang, April 2017

Yang membuat pernyataan



FITRA FEBRIONI SUKMA

NIM. 1306846/2013

## ABSTRAK

**Fitra Febrioni Sukma. 2017. “Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP”**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan renang gaya dada Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada pada Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang berjumlah 45 orang putra dan putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan jenis kelamin putra yang berjumlah 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel bebas dayatahan kekuatan otot lengan dengan tes *pull up*, dayatahan kekuatan otot tungkai dengan tes *squat jump*, dan Variabel terikat kemampuan renang 200 meter gaya dada tes kemampuan renang. Analisis korelasi sederhana dengan uji *product moment* terdapat  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan untuk analisis korelasi ganda *dolittel* terdapat  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh: 1. Terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada sebesar 0,3932. 2. Terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada sebesar 0,3478. 3. Terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada Mahasiswa Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP sebesar 0,455.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “**Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Pada Mahasiswa Pendalaman Jurusan Kepelatihan FIK UNP**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua , yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. H. Witasyah, M.Pd, sebagai Pembimbing I dan Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam pembuatan skripsi ini.
3. Dr. Argantos M.Pd, Heru Syarli Lesmana, S.Pd M.Kes, dan Drs. Hermanzoni.

M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2017

Fitra Febrioni Sukma

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK. ....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL. ....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori.....	8
1. Renang Gaya Dada.....	8
2. Kemampuan Renang Gaya Dada .....	17
3. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	17
4. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai .....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Konseptual. ....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	30



### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
E. Teknik Analisis Data .....	39

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data .....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	52
E. Keterbatasan Dalam Penelitian .....	56

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58

<b>DAFTAR RUJUKAN.</b> ....	60
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	61
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tim Pengumpulan Data .....	37
2. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ).....	39
3. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) .....	41
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada(Y) .....	42
5. Uji Normalitas.....	44
6. Hasil Analisis Korelasi Antara Dayatahan Kekuatan Otot Lengan( $X_1$ ) Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada(Y).....	47
7. Hasil Analisis Korelasi Antara Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai( $X_2$ ) Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada(Y).....	48
8. Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> Dayatahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) Secara Bersama-sama Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada (Y).....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap tubuh renang gaya dada .....	10
2. Teknik tarikan tangan .....	11
3. Teknik gerakan kaki.....	13
4. <i>Streamline</i> .....	14
5. <i>Streamline</i> -tangan dibuka selebar bahu .....	14
6. <i>Streamline</i> -telapak tangan menghadap ke belakang .....	14
7. <i>Streamline</i> -tangan menarik air .....	14
8. <i>Streamline</i> -tangan menarik air dan kepala diangkat .....	15
9. Tangan di depan dada dan mengatur napas .....	15
10. Tangan didorong ke depan dan mulut ditutup .....	15
11. Kaki ditarik ke pantat dan kepala diturunkan .....	15
12. Kaki berada dalam posisi " <i>plantar-flexed</i> " dan lengan lurus.....	16
13. Kaki menendang kebelakang dan napas di atur .....	16
14. Kaki dan tangan mendekati penyelesaian lurus .....	16
15. Kembali kesikap permulaan ( <i>Streamline</i> ).....	16
16. Anatomi otot lengan.....	18
17. Otot Tungkai .....	24
18. Kerangka konseptual.....	27
19. Pelaksanaan <i>pull up test</i> .....	33
20. <i>Squat jump test</i> .....	34
21. Histogram Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan. ....	40
22. Histogram Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai. ....	41
23. Histogram Frekuensi Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. ....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
x	

1. Data Mentah Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	58
2. Data Mentah Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai .....	59
3. Data Mentah Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	60
4. Data Mentah Penelitian Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	61
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Dayatahan Kekuatan Otot Lengan (X <sub>1</sub> ).....	62
6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai (X <sub>2</sub> ).....	63
7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada(Y). ....	64
8. Hasil T-score Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	65
9. Hasil T-score Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai .....	66
10. Hasil T-score Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	67
11. Hasil Hipotesis Antara Dayatahan Kekuatan Otot Lengan (X <sub>1</sub> ) Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai (X <sub>2</sub> ) Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada .....	68
12. Analisis Korelasi Sederhana <i>Product Moment</i> .....	69
13. Korelasi Ganda Metode Doittel Dengan 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat .....	73
14. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	75
15. Area Under The Standard Normal Density From 0 To Z .....	78
16. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	79
17. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	80
18. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	81
19. Distribusi Tabel Nilai F <sub>0,05</sub> <i>Digrees Of Freedom From Nominator</i> .....	82
20. Dokumentasi Gambar Dan Intrumen Penelitian .....	83



## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang saat ini digemari oleh sebagian besar masyarakat, baik masyarakat di perkotaan maupun yang berada di desa. Mengingat manfaat olahraga bagi yang melakukannya dalam aktifitas sehari-hari atau yang terlibat di dalam organisasi cabang olahraga masing-masing sangat signifikan, yaitu untuk menghasilkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani. Hal tersebut sesuai dengan motto olahraga itu sendiri yakni di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat”. Air adalah salah satu unsur yang penting dalam kehidupan kita, sebab bila tidak ada air tentu semua makhluk tidak dapat hidup. Olahraga yang berhubungan dengan air dan sering dilakukan masyarakat salah satunya adalah renang.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang organisasinya telah ada secara resmi baik di Indonesia maupun ditingkat Internasional (dunia). Mengingat kepopuleran olahraga renang telah mendunia, sehingga pemerintah melalui pendidikan telah menyebarluaskan kegiatan olahraga renang mulai dari sekolah dasar hingga di Universitas, seperti Universitas Negeri Padang.

Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu jurusan yang terdapat di Universitas Negeri Padang. Keberadaan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang selama ini telah memberi sokongan terhadap pencapaian tujuan pendidikan di Indonesia, khususnya di Provinsi Sumatera Barat. Dalam hal pendidikan, Jurusan Kepelatihan memiliki peranan untuk menamatkan tenaga guru yang

berkompetensi pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tiap tingkat sekolah (SD sederajat, SMP sederajat dan SMA sederajat). Selain hal tersebut, tamatan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang juga memiliki peranan untuk melahirkan seorang pelatih yang berkompeten pada tiap-tiap cabang olahraga.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dalam proses perkuliahan mahasiswa diberikan berbagai keterampilan cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga renang. Olahraga renang diajarkan kepada mahasiswa melalui mata kuliah renang, yang merupakan mata kuliah wajib. Pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 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, di mulai dengan mata kuliah renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Mahasiswa yang dapat menguasai, memahami dan mampu melakukan taktik renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu dengan baik dan benar adalah salah satu bekal yang besar untuk menjadi seorang calon pelatih dan guru yang berkompetensi. Di cantumkan dalam buku panduan akademik FIK UNP “Teknik renang gaya dada merupakan teknik berenang yang di ajarkan kepada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan renang dasar, khususnya pada mata kuliah renang dasar Jurusan Kepelatihan FIK UNP” . Teknik renang gaya dada merupakan teknik berenang yang tidak terlalu sulit dibandingkan dengan teknik berenang gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

“Adapun beberapa faktor yang menunjang kemudahan mempelajari teknik renang gaya dada adalah posisi badan di dalam air pada renang gaya dada memiliki bidang tumpu yang lebih luas terhadap air dari pada gaya bebas, punggung dan kupu-kupu dengan demikian daya apung lebih besar dan tidak mudah tenggelam” (Maidarman, 2009:19).

Dari kutipan di atas peneliti menduga bahwasanya renang gaya dada di pilih untuk materi pembelajaran dalam mata kuliah renang dasar karena renang gaya dada merupakan teknik renang yang tidak sulit dibandingkan dengan renang gaya bebas, renang gaya kupu-kupu maupun renang gaya punggung.

Berbicara tentang olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam berenang gaya dada, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, kurangnya dorongan/motivasi dalam berenang, sarana prasarana, gizi, kurangnya jadwal pelaksanaan perkuliahan dan kondisi fisik. Dalam renang gaya dada faktor kondisi fisik sangat berperan, pengamatan peneliti di lapangan bahwa para mahasiswa masih belum dapat maksimal dalam renang gaya dada, hal tersebut terjadi oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya dayatahan kekuatan otot lengan kurangnya dayatahan kekuatan otot tungkai.

Dayatahan kekuatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang relatif lama. Pendapat ini di perkuat oleh Syafruddin (1999:51) mengartikan bahwa dayatahan adalah “kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang dilakukan oleh pembebanan yang langsung relatif lama”. Kemampuan

dayatahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga, jika tidak memiliki dayatahan yang bagus mungkin tubuh seseorang akan cepat lelah begitu juga dalam olahraga. Olahraga renang termasuk kepada salah satu cabang olahraga yang membutuhkan dayatahan.

Berdasarkan hasil observasi dengan dosen renang FIK UNP yang penulis lakukan yaitu dayatahan kekuatan renang gaya dada masih jauh dari yang diharapkan, adapun permasalahan tersebut antara lain: (1) Dalam pelaksanaan renang 200 meter gaya dada, untuk 100 meter pertama mahasiswa dapat berenang dengan cepat. Lengan dan tungkai mahasiswa bergerak secara konstan dengan frekuensi gerakan yang cepat, namun pada 100 meter berikutnya kemampuan tersebut terlihat menurun. Lengan dan tungkai mahasiswa tidak dapat lagi bergerak dengan cepat sebagai pendorong. Dimana setelah itu terlihat kualitas dan kuantitas gerakan dari tungkai mahasiswa menurun, sehingga mahasiswa tidak mampu melakukan tendangan dengan baik dan benar sebagai gerakan mendorong air. (2) Pada saat pelaksanaan renang 200 meter gaya dada, pengaturan nafas mahasiswa masih terlihat normal untuk 100 meter pertama, namun untuk 100 meter berikutnya terlihat pengaturan nafas mahasiswa tidak berjalan teratur lagi, sehingga membuat mahasiswa kesulitan untuk mengatur pernafasannya. Akibat dari hal tersebut menyebabkan mahasiswa tidak mampu berenang dengan kemampuan maksimal. (3) Pada pelaksanaan renang 200 meter gaya dada, satu *stroke* gerakan terdiri atas 1 kali gerakan tungkai, 1 kali gerakan lengan dan nafas. Namun koordinasi gerakan tersebut tidak dapat



dipertahankan oleh mahasiswa hingga *finish*. Pengambilan nafas tidak lagi berdasarkan *stroke* renang gaya dada, sehingga mahasiswa tidak dapat mengatur koordinasi dari *stroke* teknik renang gaya dada secara teratur.

Masalah teknik renang gaya dada yang dialami oleh mahasiswa mata kuliah renang pendalaman Jurusan Keolahragaan FIK UNP pada renang 200 meter gaya dada merupakan masalah penting dan urgensi. Pentingnya masalah tersebut artinya permasalahan tersebut harus diketahui penyebab dan dapat dicarikan solusinya. Sebelum masalah tersebut dapat menimbulkan masalah baru yang lebih rumit dan komplis. Sedangkan urgensi masalah tersebut artinya, pada saat ini dosen pengampu mata kuliah dan mahasiswa yang bersangkutan masih memiliki waktu untuk mengatasi masalah tersebut, berdasarkan sinopsis mata kuliah renang pendalaman bertujuan agar mahasiswa dapat menguasai teknik renang dengan koordinasi gerakan yang halus salah satunya teknik renang gaya dada. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka salah satu upaya yang terlebih dahulu mesti mengetahui faktor-faktor mana yang memiliki hubungan yang lebih dominan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut maka mahasiswa dapat diarahkan untuk memiliki faktor-faktor tersebut secara maksimal selama perkuliahan berlangsung.

Dalam hal ini faktor dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai diduga mempunyai hubungan erat dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada, untuk itu penulis tertarik mengetahui lebih jauh mengenai “Hubungan Dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan

kekuatan otot tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah dapat diidentifikasi, yaitu apakah terdapat hubungan yang berarti dari:

1. Dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa pendalaman FIK UNP
2. Dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa pendalaman FIK UNP.

## **C. Pembatasan Masalah**

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

1. Dayatahan kekuatan otot lengan
2. Dayatahan kekuatan otot tungkai
3. Kemampuan renang 200 meter gaya dada

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada ?

2. Apakah terdapat hubungan antara dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada?
3. Apakah terdapat hubungan antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada?

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Mengetahui hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada .
2. Mengetahui hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada .
3. Mengetahui hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan kepelatihan FIK UNP.
2. Dosen/ Asisten Dosen, sebagai informasi dan pertimbangan untuk melatih kekuatan otot lengan dan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan

renang 200 meter gaya dada.

3. Mahasiswa, bahan informasi untuk memiliki kemampuan renang 200 meter gaya dada yang lebih baik dan benar.
4. Perpustakaan FIK UNP, sebagai bahan referensi terbaru terkait dengan cabang olahraga renang.
5. Perpustakaan UNP, sebagai bahan referensi terbaru terkait dengan cabang olahraga renang.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Kepeleatihan FIK UNP, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu 0,3932.
2. Terdapat hubungan antara dayatahan kekuatan otot tungkaidengan kemampuan renang 200 meter gaya dada Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Kepeleatihan FIK UNP, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu 0,3748.
3. Terdapat hubungan antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Kepeleatihan FIK UNP, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu 0,455

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan renang 200 meter gaya dadayaitu:

1. Para pelatih/dosen disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan

tentang aspek dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dayatahan kekuatan otot lengan, peneliti menyarankan pada para pelatih/dosen untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan dayatahan kekuatan otot lengan karena kekuatan dan kemampuan lengan sangat diperlukan saat melakukan renang gaya dada.
3. Para pelatih dan dosen disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan renang gaya dada.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keberhasilan renang gaya dada.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang.: FIK UNP.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi. Universitas Negeri Padang: 2014
- C. Rob Orr dan Jane B.Tyler. (2008). *Dasaar-Dasar Renang*. Bandung : Angkasa
- Dinata, Marta. (2003). *Belajar Renang*. Jakarta: cerdas Jaya
- Irianto, Agus. (2009). *Statistik Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenada media group.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- Melly (2014). *Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada*. Padang: FIK UNP.
- Menpora. (2005). *Undang-Undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menpora.
- Marzuki, Chalid. (1999). *Renang Dasar.Sains dalam Kepelatihan Renang* : FIK-UNP.
- Nurhasan. (1999). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Suharsimi, Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP: Padang.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Sudjana. (1992). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Winarno. (2011). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Yusuf, AM. (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.