

**HUBUNGAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN  
RENANG 200 METER GAYA BEBAS *ATLET BHAYANGKARA  
SWIMMING CLUB***

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**PANJI IHKWAL  
NIM 2014/14087114**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Judul : Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Atlet Bhayangkara *Swimming Club*.

Nama : Panji Ikhwal

BP/NIM : 14087114/2014

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Disetujui Oleh:

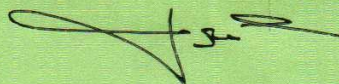
Pembimbing



**Drs. Maidarman, M.Pd**

**NIP. 19600507 198503 1 004**

Ketua Jurusan Kepeleatihan



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**

**NIP. 19702717 199803 1 004**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama: Panji Ikhkawal

NIM: 14087114/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

**Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Dayatahan Kekuatan  
Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Atlet  
Bhayangkara Swimming Club**

Padang, November 2019

**Tim Penguji**

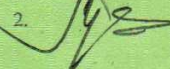
1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd

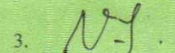
2. Anggota : Dr. Argantos, S.Pd, M.Pd

3. Anggota : Naluri Denay, M.Pd

**Tanda Tangan**

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Atlet Bhayangkara Swimming Club".  
Adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain 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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan in 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, November 2019

Yang membuat pernyataan



*Panji Ihkwal*  
Panji Ihkwal

NIM 2014/14087114

## ABSTRAK

**Panji Ikhwal. 2019. "Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Atlet Bhayangkara *Swimming Club*" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club* khususnya pada nomor 200 meter gaya bebas. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bhayangkara *Swimming Club* berjumlah 20 orang (15 putera dan 5 puteri). Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu berjumlah 15 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen *Half Squat Jump Test* untuk mengukur dayatahan otot tungkai, *push up test* untuk mengukur dayatahan otot lengan, sedangkan untuk mengukur kemampuan renang 200 meter gaya bebas digunakan tes kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data dapat diperoleh hasil sebagai berikut : 1) Terdapat Hubungan yang berarti antara Dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan Kemampuan renang 200 meter gaya bebas Atlet Bhayangkara *Swimming club* dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,799. 2) Terdapat Hubungan yang berarti antara Dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan Kemampuan renang 200 meter gaya bebas Atlet Bhayangkara *Swimming club* dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,568. 3) Terdapat Hubungan yang berarti antara Dayatahan kekuatan otot tungkai dan Dayatahan kekuatan otot lengan Secara bersama-sama dengan kemampuan Kemampuan renang 200 meter gaya bebas Atlet Bhayangkara *Swimming club* dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,867.

## KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Esa yang senantiasa mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Dengan rahmat dan karunia-Nya itulah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Bayangkara *Swimming Club*. Skripsi ini dibuat untuk dijadikan skripsi guna melengkapi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan peneliti. Oleh karena itu maka peneliti berlapang hati untuk diberi kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca untuk mencapai kesempurnaan. Kemudian peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) serta keluarga yang telah memberikan bantuan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini berbagai pihak. Begitu juga kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti yang selalu memberi kasih sayang, semangat serta do'a dan juga keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai pembimbing dan sebagai penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Bapak Naluri Denay, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran, masukan, dan koreksi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai ketua Jurusan Kepeleatihan FIK UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
5. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan

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

Padang, November 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI..... i

ABSTRAK..... ii

KATA PENGANTAR ..... iii

DAFTAR ISI ..... v

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Kemampuan Renang 200 meter Gaya Bebas	12
2. Hakikat Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai .....	21
3. Hakikat Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	24
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir .....	31
D. Hipotesis Penelitian .....	35

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Disain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36

C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	44

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

A. Deskriptif Data .....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	51
C. Pengujian Hipotesis .....	54
D. Pembahasan .....	57

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran .....	61

<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	63
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	65
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. Norma Penilaian Tes <i>Half Squat Jump</i> .....	40
2. <i>Push Up Test</i> .....	42
3. Tim Pengumpulan Data.....	44
4. Distribusi frekuensi Dayatahan kekuatan otot tungkai( $X_1$ ).....	47
5. Distribusi frekuensi dayatahan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ).....	49
6. Distribusi frekuensi Kemampuan renang 200 meter gaya bebas ....	50
7. Rangkuman hasil uji normalitas .....	52
8. Rangkuman hasil Analisis Korelasi sederhana Dayatahan kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dengan Kemampuan renang 200 meter gaya bebas (Y) Atlet Bhayangkara <i>Swimming club</i> .....	53
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan Dayatahan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) Kemampuan renang 200 meter gaya bebas (Y) Atlet Bhayangkara <i>Swimming club</i> .....	54
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan Dayatahan kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan Dayatahan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) Kemampuan renang 200 meter gaya bebas (Y) Atlet Bhayangkara <i>Swimming club</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1.	Posisi Tubuh.....	16
2.	Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas .....	17
3.	Gerakan Lengan Teknik Renang Gaya Bebas .....	19
4.	Pengaturan Napas Teknik Renang Gaya Bebas .....	20
5.	Koordinasi Gerakan Teknik Renang Gaya bebas .....	22
6.	Anatomi lengan manusia .....	26
7.	Kerangka Konseptual .....	35
8.	Gerakan <i>Half Squat Jump Test</i> .....	40
9.	Histogram Dayatahan kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) .....	48
10.	Histogram dayatahan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) .....	50
11.	Histogram kemampuan renang 200 meter gaya bebas(Y).....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data penelitian .....	65
2. Analisis uji normalitas half squat jump melalui uji liliefors (X <sub>1</sub> ) .....	66
3. Analisis uji normalitas <i>Push up</i> melalui uji liliefors (X <sub>2</sub> ) .....	67
4. Analisis uji normalitas kemampuan renang 200 meter gaya bebas melalui uji liliefors (Y) .....	68
5. Pengolahan data mentah Half Squat Jump dengan T-Score .....	69
6. Pengolahan data mentah <i>Push up</i> dengan T-Score .....	70
7. Pengolahan data mentah kemampuan renang 200 meter gaya bebas dengan T-Score .....	71
8. Analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda .....	72
9. Pengujian hipotesis .....	73
10. Daftar nilai kritis L untuk uji liliefors .....	77
11. Tabel dari harga dari <i>Product-Moment</i> .....	78
12. Daftar luas di bawah lengkungan normal standart dari 0 ke z....	79
13. Daftar Nilai Distribusi t Untuk Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	80
14. Foto Penelitian.....	81

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Olahraga bersifat universal, artinya dapat dilakukan oleh semua kalangan atau semua lapisan masyarakat tanpa membatasi jender dan status sosial. Tingginya antusias masyarakat pada saat ini untuk berolahraga tentu didorong oleh berbagai alasan dan tujuan. Realitanya setiap olahraga yang dilakukan oleh individu atau kelompok tidaklah memiliki alasan dan tujuan yang sama. Dimana olahraga yang dilakukan tersebut bisa saja bertujuan sebagai rekreasi, sebagai prestasi, dan sebagai pendidikan yang dilaksanakan di tiap-tiap *club* atau perkumpulan olahraga.

Keberadaan *Club* atau perkumpulan olahraga merupakan perpanjangan tangan dari pemerintah dan khususnya KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) untuk membina dan meningkatkan prestasi olahragawan. Melalui *club* olahragawan dapat mengikuti proses latihan secara berkesinambungan. Demikian juga halnya dengan kompetisi, melalui *club* tersebut dapat mengikuti kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Peran dari *club* dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi dimuat di dalam Undang-undang no. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional, mengatakan “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan

dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan pada undang-undang yang dikutip bahwa *club* memiliki peranan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dari olahragawan atau atlet. Salah satu diantaranya adalah prestasi atlet-atlet renang yang ada di tiap-tiap *club* renang yang ada.

*Club* renang Bhayangkara *Swimming Club* merupakan salah satu *club* renang yang aktif hingga hari ini untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet renang di Kota Bukittinggi. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet maka pengurus menetapkan jadwal latihan 12 kali dalam seminggu, dimana latihan dilakukan dalam dua sesi yakni: sesi pagi dan sesi sore. Selain menetapkan jadwal latihan yang terprogram, pengurus Bhayangkara *Swimming Club* menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai. Terdiri dari parasarana latihan teknik seperti: *push boy, pedal, kick boat, fins pdf, long fins*, dan prasarana latihan fisik *dumble, skipping, dan bench swim*. Kemudian untuk menjalani proses latihan maka *club* renang ini ditangani oleh pelatih yang profesional dan berkopetensi dalam bidang renang.

Namun dengan usaha dan pengorbanan seperti hal tersebut ternyata belum dapat membuahkan prestasi yang gemilang. Prestasi atlet perkumpulan renang Bhayangkara *Swimming Club* belum dapat menembus level nasional. Pada perheletan Porprov XV Sumatera Barat di Kabupaten Padang Pariaman tahun 2018 maka tidak banyak prestasi yang dapat diraih oleh atlet Bhayangkara *Swimming Club* Bukittinggi. Keterangan dari bapak Dedi Hermanto, S.Pd dan

Deri Pedri (pelatih dan pemilik) bahwa atlet renang Bhayangkara *Swimming Club* hanya mampu memperoleh 1 medali perunggu pada nomor 200 meter gaya bebas. Kemudian untuk level nasional pada O<sub>2</sub>SN SD tahun 2018 atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi tidak mampu masuk dalam posisi 10 besar Indonesia. Kemudian tidak hanya sebatas itu, dimana atlet Bhayangkara *Swimming Club* sebagai perwakilan Sumatera Barat untuk O<sub>2</sub>SN SD tingkat nasional pulang dengan tangan kosong tanpa membawa satu medali pun.

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club* dapat dikatakan masih rendah, hal ini terbukti dari hasil Porprov XV Sumatera Barat dan O<sub>2</sub>SN SD tahun 2018 tingkat Nasional. Rendahnya prestasi atlet Bhayangkara *Swimming Club* tentu merupakan sebuah masalah serius, baik bagi pelatih maupun atlet. Rendahnya prestasi tersebut salah satunya adalah pada nomor 200 meter gaya bebas. Hal ini memeberikan sinyal kepada atlet dan pelatih bahwa latihan yang selama ini dilakukan belum maksimal. Program latihan dan proses latihan selama ini perlu dilakukan evaluasi dengan tujuan memperoleh hasil maksimal dari tujuan latihan, salah satunya mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam perlombaan renang maka nomor-nomor gaya bebas adalah termasuk ke dalam nomor-nomor pavorit, hal ini dikarenakan bahwa gaya bebas adalah gaya umum. Renang gaya bebas dalam perlombaan renang terdiri atas beberapa nomor, antara lain: nomor: 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter, dan 1500 meter. Kusus pada ivent O<sub>2</sub>SN maka untuk gaya bebas

nomor yang diperlombakan salah satunya adalah nomor 200 meter. Dimana pada event O<sub>2</sub>SN SD tahun 2018 atlet Bhayangkara *Swimming Club* tidak mampu masuk dalam 10 besar tingkat Indonesia. Hal ini dapat dipahami bahwa kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Bukittinggi masih jauh dari harapan.

Memiliki kemampuan renang 200 meter gaya bebas dengan waktu sekecil mungkin mesti didukung oleh faktor-faktor pendukung. Faktor-faktor tersebut menurut Grosser, dkk dalam Syafruddin (2011:76) adalah “(1) Kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) kematangan mental”. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa seorang atlet dapat memiliki kemampuan renang 200 meter gaya bebas yang baik jika atlet tersebut memiliki kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik berenang yang baik, taktik bertanding, dan kematangan mental. Tanpa memiliki empat faktor pendukung tersebut maka mustahil atlet dapat memiliki kemampuan berenang 200 meter gaya bebas dengan perolehan waktu yang kecil.

Diantara unsur kondisi fisik yang ada maka dayatahan kekuatan lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dibutuhkan oleh atlet renang untuk menyelesaikan jarak renang sejauh 200 meter dengan gaya bebas. Dayatahan kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk melakukan unjuk kerja kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Sedangkan dayatahan kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan unjuk kerja kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Dalam aktivitas renang 200 meter gaya bebas maka kedua unsur kondisi fisik tersebut berperan dalam gerakan lengan

dan gerakan tungkai. Untuk menyelesaikan jarak renang sejauh 200 meter maka lengan dan tungkai perenang mesti bergerak secara kuat dalam waktu yang relatif lama (jarak 200 meter).

Selain dari kondisi fisik maka penguasaan teknik yang baik dan benar menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Teknik merupakan cara khusus yang dibuat untuk menyelesaikan suatu tugas keterampilan agar dapat diselesaikan dengan efektif dan efisien. Teknik renang gaya bebas merupakan cara khusus yang dibuat untuk menyelesaikan aktivitas renang pada jarak tertentu secara efektif dan efisien. Jika seseorang tidak dapat menguasai cara-cara khusus (teknik) tersebut maka orang yang bersangkutan tidak akan mampu untuk berenang gaya bebas dengan efektif dan efisien. Sebagai contoh adalah renang 200 meter gaya bebas, jika perenang tidak menguasai teknik renang gaya bebas dengan baik dan benar maka perenang tersebut tidak akan mampu berenang sejauh 200 meter dengan efektif dan efisien.

Dalam aktivitas renang 200 meter gaya bebas dibutuhkan juga kemampuan untuk mengatur taktik berenang. Taktik tersebut dapat diimplementasikan dalam pengaturan tenaga (efisiensi energi). Perenang profesional dapat membagi intensitas kecepatan dalam menempuh atau menyelesaikan jarak renangnya. Untuk dapat melakukan efisiensi tenaga dan memaksimalkan kecepatan mendekati *finish* maka perenang profesional akan memaksimalkan *start* dan luncuran. Sebagai contoh, jarak renang yang harus ditempuh adalah 200 meter. Dengan melakukan *start* dan melakukan gerakan

*under water* (meluncur di bawah permukaan air) sejauh 10 meter maka jarak yang tersisa untuk ditempuh adalah 40 meter lagi. Pada saat melakukan gerakan *under water* (meluncur di bawah permukaan air) bagian tubuh yang bergerak hanya tungkai, dengan demikian maka energi yang terpakai lebih efektif dan efisien. Kemudian setelah muncul ke permukaan maka disaat itulah perenang dapat melakukan gerakan *all out* (habis-habisan) untuk mencapai *finish*. Pengaturan kecepatan dan efisiensi tenaga seperti hal ini merupakan salah satu bentuk taktik dalam berenang dan tentunya diduga berhubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

Mental merupakan hal-hal yang berkaitan dengan gejala-gejala psikologis yang diduga berhubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Salah satu bagian dari mental adalah demam panggung yang dialami oleh setiap atlet menjelang turun untuk bertanding. Demam panggung dapat mengakibatkan atlet menjadi gugup dan tidak percaya diri untuk tampil maksimal berenang 200 meter dengan gaya bebas secara *all out*. Jika hal ini terjadi maka demam panggung tersebut dapat mengganggu penampilan atlet untuk berenang secara totalitas sehingga dapat mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa mental berhubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada 10 Juni 2018 dengan atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi maka peneliti melihat beberapa permasalahan. Adapun permasalahan yang peneliti lihat adalah terkait dengan kemampuan berenang atlet pada renang 200 meter gaya bebas; antara

lain: 1) Atlet tidak dapat mempertahankan kekuatan gerakan tungkai, semakin lama gerakan tungkai atlet semakin lambat sehingga pada jarak mendekati *finish* atlet tidak dapat melakukan gerakan *sprint (all out)*. 2) Begitu juga dengan gerakan lengan, atlet tidak dapat mempertahankan kekuatan gerakan lengan, semakin lama gerakan lengan atlet untuk mengayuh semakin lambat sehingga pada jarak mendekati menjelang *finish* atlet tidak dapat melakukan gerakan *sprint (all out)*. Ketidakmampuan atlet untuk mempertahankan gerakan lengan dan gerakan tungkai membuat menurunnya kecepatan renang, sehingga menyebabkan lambatnya kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

Lambatnya kemampuan renang 200 meter gaya bebas diduga disebabkan oleh kondisi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai yang rendah. Dayatahan kekuatan otot lengan dan tungkai adalah kemampuan otot lengan dan otot tungkai untuk melakukan unjuk kerja kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Wujud nyata dayatahan kekuatan otot lengan dan tungkai dalam aktivitas renang 200 meter gaya bebas adalah kemampuan atlet untuk menggerakkan lengan dan tungkai untuk menempuh jarak 200 meter. Atlet yang memiliki dayatahan kekuatan otot lengan dan otot tungkai yang baik dapat mempertahankan frekuensi dan kekuatan gerakan lengan dan tungkai dan bahkan dapat meningkatkan kemampuan gerakan tersebut dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian maka dapat diduga terdapat hubungan antara kemampuan dayatahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka pelatih Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi mesti membuat rancangan program latihan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai. Namun sebelum melakukan hal tersebut maka pelatih mesti mengetahui terlebih dahulu secara ilmiah adanya hubungandayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Sebab hal ini perlu dilakukan agar dari hasil penelitian tersebut pelatih dapat mengatur dan menentukan porsi latihan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dalam program latihan. Sebab pengaturan porsi latihan tersebut perlu dilakukan mengingat masih ada kondisi fisik lain yang dibutuhkan dalam kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungandayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas secara ilmiah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat beberapa faktor yang diduga berhubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi, antara lain:

1. Dayatahan kekuatan otot tungkai berhubungan dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi

2. Dayatahan kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi
3. Kemampuan penguasaan teknik renang berhubungan dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi
4. Kemampuan mengatur taktik berenang berhubungan dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi
5. Kematangan mental berhubungan dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyak faktor yang diduga berhubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas, maka kuat keyakinan peneliti bahwa dayatahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi. Oleh sebab itu maka penelitian ini dibatasi pada dayatahan kekuatan otot tungkai, dayatahan kekuatan otot lengan dan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi ?
2. Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi ?
3. Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi ?

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

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

1. Hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi
2. Hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi
3. Hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet Bhayangkara *Swimming Club* Kota Bukittinggi

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

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

1. Peneliti, sebagai sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
2. Pelatih renang Bhayangkara *Swimming Club* sebagai bahan informasi untuk membuat program latihan fisik guna meningkatkan kemampuan renang 200 meter gaya bebas atlet
3. Atlet sebagai bahan informasi untuk berlatih kondisi fisik guna meningkatkan kemampuan renang 200 meter gaya bebas
4. Pelatih renang, guru penjasorkes, dan masyarakat umum untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga renang
5. Dosen dan mahasiswa untuk bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang