

**KORELASI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
DAYATAHAN AEROBIK DENGAN KEMAMPUAN RENANG 200
METER GAYA BEBAS**

*(Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang)*

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



**PATLI ALIF PUTRA
NIM. 1203417/2012**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Korelasi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas. (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)

Nama : Patli Alif Putra

BP/NIM : 1203417/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

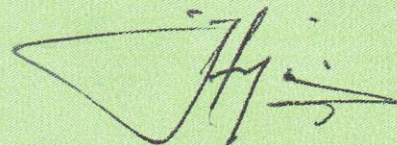
Disetujui :

Pembimbing I,



Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

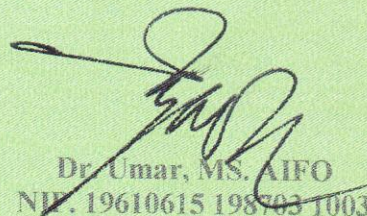
Pembimbing II,



Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527198503 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Patli Alif Putra

NIM : 1203417/2012

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

KORELASI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYATAHAN AEROBIK DENGAN KEMAMPUAN RENANG 200 METER GAYA BEBAS

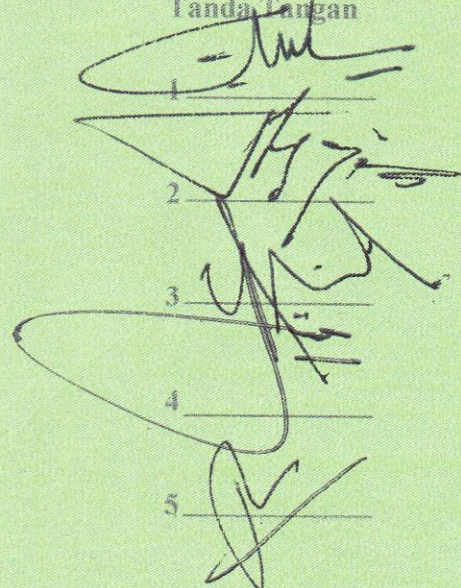
*(Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang)*

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Alnedral, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
4. Anggota : Drs. Setiady Tish
5. Anggota : Romi Mardela, M.Pd

Tanda Tangan



1
2
3
4
5

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “*Korelasi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Aerobik Dengan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Bebas. (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)*“, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah 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, Januari 2017
Yang Membuat Pernyataan



Patli Alif Putra
NIM/BP. 1203417/2012

ABSTRAK

Patli Alif Putra. 2017. "Korelasi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas. (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang). *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Gerakan lengan mahasiswa yang tidak dapat bergerak secara kuat dan tahan serta kelelahan hebat (berarti) yang dialami oleh mahasiswa diduga menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui korelasi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan aerobik dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

Disain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang yang mengikuti perkuliahan renang lanjutan semester Juli-Desember 2016 yang berjumlah sebanyak 37 orang (36 putera dan 1 puteri). Sampel dipilih hanya mahasiswa putera yang berjumlah 36 orang, dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur dayatahan kekuatan otot lengan digunakan *pull up test*, untuk mengukur dayatahan aerobik digunakan *bleep test*, dan untuk mengukur kemampuan renang 200 meter gaya bebas dilakukan pengukuran kecepatan renang gaya bebas nomor 200 meter. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya ($t_h= 3,73 > t_t= 1,69$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayatahan aerobik dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas ($t_h= 2,64 > t_t= 1,69$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan aerobik secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas ($F_h=11,1 > F_t=3,29$).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan kesanggupan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Kemudian *Syalawat* beserta Salam Kepada Nabi Besar Muhammad *Salallahuwa'alaihiwassalam*. Berkat ajaran Islam yang beliau ajarkan kepada seluruh umat manusia dapat membawa umat manusia keluar dari zaman kebodohan dan tidak memiliki akhlak mulia hingga kepada zaman yang berilmu pengetahuan seperti saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan, kesalahan, dan kelemahan peneliti. Oleh sebab itu peneliti berlapang hati untuk menerima masukan, kritik, dan saran yang positif dari pembaca.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan pertolongan dan bimbingan, baik materil maupun non materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih terutama kepada Ibu dan Ayah tercinta beserta adik dan kakak yang telah memberi motivasi kepada peneliti. Selain itu peneliti juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd (Pembimbing I) yang telah membimbing peneliti dalam hal penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. Argantos, M.Pd (Pembimbing II) yang telah membimbing peneliti dalam hal penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Drs. Setiady This, dan Romi Mardela, M.Pd yang merupakan dosen tim penguji yang telah memberikan saran dan kritikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO, ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan optimal, baik dalam penyelesaian skripsi ini maupun proses perkuliahan.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan optimal selama masa perkuliahan.
6. Seluruh tenaga pendidik dan karyawan tata usaha Jurusan Kepelatihan dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik, mengajar, dan berbagi pengalaman kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah Yang Maha Esa menjadikan hal ini berupa amal kebaikan dan skripsi ini bermanfaat.

Padang, Februari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Renang 200 Meter Gaya Bebas	11
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	30
3. Dayatahan Aerobik	34
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian	45
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Disain Penelitian	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
C. Populasi dan sampel Penelitian	47
D. Instrumentasi dan Teknik PengumpulanData.....	48
E. Teknik Analisis Data	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	57
B. Uji Persyaratan Analisis Data	61
C. Hasil Penelitian	62
D. Pembahasan.....	65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	72
B. Saran.....	72

DAFTAR RUJUKAN	73
-----------------------------	----

LAMPIRAN	75
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

1. Norma Penilaian <i>Pull Up Test</i> Untuk <i>Testee</i> Putera	51
2. Fomulir Penilaian <i>Bleep Test</i>	53
3. Norma standarisasi untuk <i>VO₂max</i> dengan <i>bleep test</i>	53
4. Tim Pengumpulan Data.....	54
5. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	57
6. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Aerobik	59
7. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan renang 200 meter gaya bebas.....	60
8. Rangkuman Uji Normalitas Data Melalui Uji <i>Lilliefor</i>	61
9. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Satu	63
10. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis	64
11. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Tiga	65

DAFTAR GAMBAR

1. Posisi Tubuh Renang Gaya Bebas	19
2. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas	21
3. Fase Tangan Memasuki Permukaan Air	24
4. Fase Tangan Menangkap Air	24
5. Fase Tangan Menarik Air.....	25
6. Fase Tangan Mendorong Air	26
7. Fase Tangan Istirahat Air	26
8. Gerakan Napas Renang Gaya Bebas.....	28
9. Kerangka Konseptual	45
10. Histogram Batang Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	58
11. Histogram Batang Data Dayatahan Aerobik.....	59
12. Histogram Batang DataKemampuan renang 200 meter gaya bebas.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Masing-Masing Variabel Penelitian.....	75
2. Analisis Uji Normalitas Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Uji <i>Liliefors</i>	76
3. Analisis Uji Normalitas Data Dayatahan Aerobik Dengan Uji <i>Liliefors</i> ...	77
4. Analisis Uji Normalitas Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas Melalui Uji <i>Liliefors</i>	78
5. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	79
6. Analisis <i>T-Score</i> Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	80
7. Analisis <i>T-Score</i> Data Dayatahan Aerobik	81
8. Analisis <i>T-Score</i> Data Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas	82
9. Persiapan Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi Ganda	83
10. Analisis Uji Independensi Antar Variabel Bebas (Variabel Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Dayatahan Aerobik)	84
11. Analisis Uji Hipotesis Satu.....	85
12. Analisis Uji Hipotesis Dua	86
13. Analisis Uji Hipotesis Tiga.....	88
14. Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	90
15. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	91
16. Dokumentasi	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang menjadi salah satu alternatif dilakukan oleh banyak orang untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional dikenal dengan adanya istilah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional, dan olahraga penyandang cacat. Dari berbagai jenis olahraga yang ada maka olahraga pendidikan merupakan olahraga yang menjadi perhatian oleh pemerintah pada saat ini. Sebab olahraga pendidikan merupakan olahraga yang menjadi bagian dari proses pendidikan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, dan keterampilan. Sebagai bagian dari proses pendidikan formal maka wujud dari olahraga pendidikan adalah dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah-sekolah dan bahkan perguruan tinggi. Dimana olahraga pendidikan tersebut dilakukan di bawah bimbingan guru dan dosen yang memiliki kompetensi dan sertifikat kompetensi. Seperti yang diatur dalam undang-undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 25 ayat 2 (2005:16) “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai”.

Berdasarkan aturan tersebut dapat dipahami bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan di lembaga pendidikan di bawah bimbingan guru atau dosen yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi. Untuk melancarkan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan tersebut maka setiap lembaga pendidikan hendaknya memiliki sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Dengan adanya guru dan dosen sebagai tenaga pendidik dan dilengkapi dengan sarana-prasarana olahraga yang memadai maka pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan di setiap lembaga pendidikan dapat dilaksanakan secara baik dan benar.

Sebagai lembaga pendidikan formal maka Jurusan Pendidikan Olahragamerupakan satu dari tiga jurusan yang ada di bawah naungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurusan Pendidikan Olahraga berperan sertaterhadap jalannya proses pendidikan, khususnya di Sumatera Barat. Dalam bidang pendidikanJurusan Pendidikan Olahragadapat menghasilkan lulusan-lulusan terbaiksebagai tenaga pendidik atau guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatandi sekolah-sekolah.Sebagaimana kompetensi lulusan dari jurusan Pendidikan Olahragayang tertulis di dalam buku panduan akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP (2007:56) “point (d) Memiliki kemampuan melatih olahraga, instruktur olahraga di lingkungan sekolah dan masyarakat”.

Untuk mencapai tujuan guna menghasilkan lulusan yang berkompeten pada bidang olahraga maka Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP membekali mahasiswa dengan berbagai pengetahuan,

keterampilan, dan sikap melalui perkuliahan. Pembekalan yang dilakukan tersebut meliputi teori dan praktek dari mata kuliah yang ada, salah satu diantara mata kuliah yang ada adalah mata kuliah olahraga renang lanjutan. Mata kuliah renang lanjutan adalah mata kuliah yang ada di jurusan Pendidikan Olahraga dan merupakan mata kuliah lanjutan setelah mahasiswa lulus dari mata kuliah renang dasar. Mata kuliah renang lanjutan termasuk ke dalam kelompok mata kuliah pilihan. Jika selama masa studi mahasiswa mengikuti mata kuliah renang dasar dan kemudian melanjutkannya mengambil mata kuliah renang lanjutan maka setelah tamat nanti selain memiliki kompetensi sebagai tenaga pendidik (guru) maka mahasiswa tersebut juga memiliki kompetensi sebagai pelatih atau instruktur pada cabang olahraga renang di lingkungan masyarakat.

Salah satu teknik renang yang dipelajari pada mata kuliah renang lanjutan adalah teknik renang gaya bebas. Untuk ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan dalam proses perkuliahan maka berenang gaya bebas sejauh 200 meter merupakan salah satu item dari ujian praktek. Dimana kemampuan mahasiswa untuk berenang dengan jarak 200 meter menggunakan teknik renang gaya bebas menjadi salah satu penentu keberhasilan mahasiswa untuk mendapatkan nilai terbaik dan lulus pada mata kuliah renang lanjutan. Melalui aktivitas renang 200 meter gaya bebas dosen dapat menilai kemampuan mahasiswa dalam hal menguasai keterampilan teknik renang gaya bebas. Pada saat ujian mahasiswa dituntut untuk mampu berenang gaya bebas dengan jarak 200 meter yang dilakukan secara kontiniu tanpa istirahat.

Jika mahasiswa mampu menyelesaikan jarak renangnya secara kontinyu atau tanpa istirahat maka mahasiswa tersebut dianggap telah menguasai teknik renang gaya bebas. Sedangkan untuk membedakan tingkat penguasaan dan kemampuan mahasiswa, maka hal ini ditentukan berdasarkan perolehan waktu renangnya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah renang lanjutan Jurusan Pendidikan Olahragasemester Juli-Desember 2016 peneliti melihat beberapa masalah yang terjadi pada saat mahasiswa berenang. Dimana masalah tersebut menjadi kendala bagi mahasiswa untuk menyelesaikan jarak renangnya sejauh 200 meter dan ada mahasiswa yang berhenti dan menginjak dasar kolam pada saat berenang. Adapun permasalahan tersebut antara lain: 1) Dalam pelaksanaan renang 200 meter gaya bebas terlihat gerakan dari lengan mahasiswa bergerak semakin lama semakin lemah dan melambat. Sehingga lengan tersebut tidak dapat mendorong air dengan kuat. 2) Terdapat beberapa orang mahasiswa yang berhenti disetiap ujung lintasan dengan nafas terengah-engah dan bahkan mengakiri renangnya meski belum menyelesaikan jarak renang sejauh 200 meter. 3) Secara umum mahasiswa yang berenang mengalami kelelahan yang hebat setelah berenang 200 meter gaya bebas. Sehingga hal tersebut mengganggu jalannya perkuliahan selanjutnya. Berdasarkan hal tersebut maka masalah yang terjadi merupakan kendala-kendala yang menyebabkan mahasiswa tidak dapat berenang 200 meter gaya bebas secara tuntas dan berenang dengan cepat. Sementara renang 200

meter gaya bebas merupakan salah satu item ujian keterampilan pada ujian akhir semester yang memiliki kontribusi terhadap nilai mahasiswa.

Seperti yang dikutip dalam buku panduan akademik FIK UNP bahwa salah satu kompetensi dari lulusan jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP adalah memiliki kemampuan melatih olahraga dan instruktur olahraga di lingkungan sekolah dan masyarakat. Kesusahan untuk olahraga renang, jika kemampuan dan kecepatan renang dari mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga kurang atau sama halnya dengan kecepatan berenang orang-orang awam atau orang yang hanya belajar renang secara otodidak maka hal ini akan menjadi masalah di lapangan nanti. Dikawatirkan mahasiswa yang bersangkutan tidak akan percaya diri untuk mengajarkan renang, baik di sekolah-sekolah dan terlebih di *club* atau perkumpulan renang di lingkungan masyarakat. Kemudian yang lebih parah lagi dikawatirkan mahasiswa yang bersangkutan tidak dapat dan mampu mengajarkan renang kepada anak didiknya sesuai dengan prinsip dan metode pembelajaran renang yang ilmiah.

Agar mahasiswa dapat memiliki kesanggupan berenang gaya bebas 200 meter dengan cepat maka hal ini tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Grosser, dkk dalam Syafruddin (2011:76) faktor tersebut adalah “(1) Kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental/psikis”. Dengan demikian dapat dipahami bahwa untuk memiliki kemampuan renang 200 meter gaya bebas yang cepat dibutuhkan kondisi fisik yang kuat, penguasaan teknik yang baik dan benar, taktik berenang, dan kematangan mental.

Terkait dengan kondisi fisik, maka unsur dayatahan kekuatan otot lengan diduga memiliki hubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Dayatahan kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi dan atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Unsur dayatahan kekuatan lengan tersebut dibutuhkan untuk menunjang kemampuan otot-otot lengan mahasiswa agar mampu bekerja secara kuat dalam menempuh jarak dan waktu yang relatif jauh dan lama, seperti jarak 200 meter. Dayatahan kekuatan otot lengan memiliki hubungan dengan kemampuan lengan mahasiswa untuk bergerak secara kuat dalam menempuh jarak renang sejauh 200 meter. Jika mahasiswa tidak memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka lengan mahasiswa tidak dapat bergerak dengan gerakan kuat dan mampu mempertahankan kekuatan tersebut hingga sampai *finish*. Apabila lengan perenang tidak mampu melakukan gerakan yang kuat dan tahan maka hal ini dapat mempengaruhi kecepatan berenang mahasiswa. Hal ini terjadi karena gerakan lengan merupakan salah satu komponen atau indikator dari gerakan teknik renang gaya bebas.

Selain dayatahan kekuatan otot lengan maka unsur dayatahan aerobik diduga juga memiliki hubungan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Dayatahan aerobik merupakan kemampuan jantung, paru-paru dan peredaran darah menjalankan fungsinya secara efektif dan efisien untuk bekerja dalam waktu yang relatif lama dengan melibatkan kontraksi dan relaksasi otot. Dimana organ-organ tersebut dibutuhkan untuk bekerja maksimal pada aktivitas renang 200 meter gaya bebas. Aktivitas renang 200

meter gaya bebas merupakan gerakan fisik yang berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian aktivitas tersebut membutuhkan kemampuan organ jantung, paru-paru, dan peredaran darah untuk mampu bekerja secara maksimal agar tubuh tidak mengalami kelelahan. Jika mahasiswa tidak memiliki unsur daya tahan aerobik yang baik maka mahasiswa tidak memiliki kesanggupan untuk menyelesaikan jarak renangnya sejauh 200 meter akibat kelelahan. Hal ini dapat disaksikan dari beberapa orang mahasiswa yang memilih menghentikan renangnya meski belum mencapai *finish*.

Berkaitan dengan masalah yang terjadi pada mahasiswa mata kuliah renang lanjutan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP maka peneliti menduga ada hubungannya dengan kondisi daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan aerobik yang dimiliki oleh mahasiswa. Ketidak sanggupan mahasiswa berenang 200 meter gaya bebas dengan cepat dan ketidak sanggupan mahasiswa menyelesaikan jarak renangnya diduga ada hubungannya dengan unsur daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan aerobik. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk membuktikan dugaan tersebut melalui sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat berbagai faktor yang diduga memiliki hubungan atau korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Dimana faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya bebas, antara lain:

1. Dayatahan kekuatan otot lengan memiliki korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.
2. Dayatahan aerobik memiliki korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.
3. Kondisi fisik memiliki korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.
4. Penguasaan tehnik yang baik dan benar memiliki korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.
5. Taktik berenang efektif dan efisien memiliki korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.
6. Kematangan mental memiliki korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang diduga memiliki korelasi dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas maka penelitian ini dibatasi pada dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan aerobik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat korelasi dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas?

2. Apakah terdapat korelasi daya tahan aerobik dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas?
3. Apakah terdapat korelasi daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan aerobik secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui adanya korelasi daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.
2. Mengetahui adanya korelasi daya tahan aerobik dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.
3. Mengetahui adanya korelasi daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan aerobik secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Dosen pengampu mata kuliah renang lanjutan, sebagai bahan informasi untuk persiapan perkuliahan pada semester berikutnya.

3. Mahasiswa, bahan informasi untuk memiliki kemampuan renang 200 meter yang cepat.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan UNP sebagai bahan referensi terbaru terkait dengan cabang olahraga renang.