

**KONTRIBUSI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN  
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 200 METER  
ATLET RENANG MUSTIKA SWIMMING CLUB  
PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

**PUTRA TRESIA YOLANDA**  
**2012/1206804**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan  
Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap  
Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Atlet  
Renang Mustika *Swimming Club* Pariaman

Nama : Putra Tresia Yolanda  
Nim/BP : 1206804/2012  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

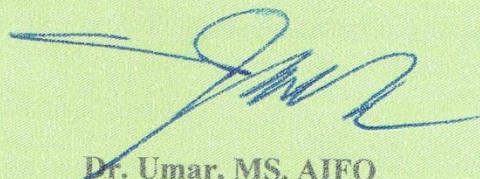
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002

Ketua Jurusan



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


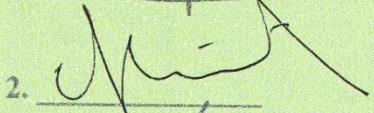
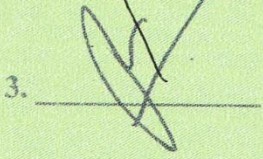
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Putra Tresia Yolanda  
NIM : 1206804/2012

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

Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot  
Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Atlet Renang  
Mustika *Swimming Club* Pariaman

Padang, September 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
2. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	
3. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	

## ABSTRAK

**Putra Tresia Yolanda. 2018.** "Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Atlet Renang Mustika *Swimming Club* Pariaman".

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet Mustika *Swimming Club* Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikatnya melalui koefisien Determinasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman sebanyak 44 orang. Penentuan sampel dilakukan secara teknik *purposive sampling* yaitu khusus putera sebanyak 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan tes kemampuan renang gaya dada 200 meter, dayatahan kekuatan otot lengan dengan *pull-ups test* dan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan *half squad jump test*.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  serta dilanjutkan dengan koefisien Diterminasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman sebesar 44,05%, (2) Dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman sebesar 64,32%, dan (3) Dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman sebesar 80,80%. Artinya, dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Kata Kunci : *kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, renang gaya dada*

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanahuwata 'Ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Atlet Renang Mustika *Swimming Club* Pariaman”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu 'Alaihi Wassalam “Allahumma Salli 'Ala Sayyidinaa Muhammad Wa 'Alaa 'Aalihi Sayyidinaa Muhammad” 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 Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Kemampuan renang Gaya Dada 200 Meter .....	10
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	20
3. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai.....	23
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Teknik Analisis Data.....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	45
B. Pengujian persyaratan Analisis .....	49
C. Pengujian Hipotesis .....	52
D. Pembahasan .....	56
D. Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran – Saran .....	64
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	66



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penilaian.....	32
Tabel 2. Sampel Penilaian .....	33
Tabel 3. Norma Tes Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter .....	35
Tabel 4. Norma Standarisasi Untuk Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dengan <i>Pull-Ups Test</i> .....	38
Tabel 5. Norma Standarisasi Untuk Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan <i>Half Squad Jump Test</i> .....	40
Tabel 6. Tenaga Pelaksanaan Tes .....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Skor Dayatahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ). .....	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Skor Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) .....	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter ( $Y$ ).....	48
Tabel 10. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	50
Tabel 11. Uji Signifikansi Korelasi $X_1$ dengan $X_2$ .....	51
Tabel 12. Uji Signifikansi Korelasi $X_1$ dengan $Y$ .....	53
Tabel 13. Uji Signifikansi Korelasi $X_2$ dengan $Y$ .....	54
Tabel 14. Uji Signifikansi Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan $Y$ .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Streamline</i> .....	15
Gambar 2. <i>Streamline</i> -tangan dibuka selebar bahu .....	15
Gambar 3. <i>Streamline</i> -telapak tangan menghadap ke belakang.....	16
Gambar 4. <i>Streamline</i> -tangan menarik air.....	16
Gambar 5. <i>Streamline</i> -tangan menarik air dan kepala diangkat.....	16
Gambar 6. Tangan di depan dada dan mengatur napas .....	16
Gambar 7. Tangan didorong ke depan dan mulut ditutup .....	17
Gambar 8. Kaki ditarik ke pantat dan kepala diturunkan .....	17
Gambar 9. Kaki berada dalam posisi " <i>plantar-flexed</i> " dan lengan lurus .....	17
Gambar 10. Kaki menendang ke belakang dan napas di atur.....	18
Gambar 11. Kaki dan tangan mendekati penyelesaian lurus.....	18
Gambar 12. Kembali ke sikap permulaan ( <i>Streamline</i> ) .....	18
Gambar 13. Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 14. Dayatahan kekuatan otot lengan diukur dengan <i>pull-ups test</i> .....	38
Gambar 15. Bentuk pelaksanaan <i>half squad jump test</i> .....	40
Gambar 16. Histogram Skor Dayatahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) .....	46
Gambar 17. Histogram Skor Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) .....	48
Gambar 18. Histogram Skor Kemampuan Renang gaya dada 200 meter (Y).....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Hasil Tes Dayatahan Kekuatan Otot Lengan, Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Renang gaya Dada 200 Meter Atlet Renang Mustika <i>Swimming Club</i> Pariaman. ....	67
Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Melalui Uji <i>Lilliefors</i> ( $X_1$ ).....	68
Lampiran 3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Uji <i>Lilliefors</i> ( $X_2$ ).....	69
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Melalui Uji <i>Lilliefors</i> ( $Y$ ).....	70
Lampiran 5. Pengolahan Data Mentah Menjadi Bentuk Data <i>T-Score</i> .....	71
Lampiran 6. Analisis Korelasi Sederhana dan Ganda Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Atlet Renang Mustika <i>Swimming Club</i> Pariaman ( $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ ).....	72
Lampiran 7. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Ganda.....	73
Lampiran 8. Uji Independen Antar Variabel Bebas.....	75
Lampiran 9. Perhitungan Koefisien Determinan Sederhana dan Ganda.....	77
Lampiran 10 dokumentasi penelitian.....	78

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, maka dilakukan pembinaan olahraga prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa “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”. Pembinaan olahraga renang prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan.

Renang merupakan olahraga terukur, yaitu kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang, perenang akan menempuh suatu jarak, maka

masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh.

Renang gaya dada 200 meter merupakan salah satu nomor renang gaya dada yang diperlombakan. Dalam renang gaya dada memiliki empat komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar pencapaian prestasi yang maksimal terwujud, maka unsur- unsur tersebut merupakan rangkaian gerakan yang harus diperhatikan. Dalam latihan renang gaya dada yang paling utama diperhatikan adalah penguasaan teknik yang benar, karena teknik yang benar merupakan pondasi untuk pencapaian hasil yang optimal. Dengan teknik yang benar seorang perenang dapat memperkecil hambatan, memperkuat daya luncur dan juga mempertahankan gerakannya untuk sampai ke *finish*.

Lebih lanjut, Syafruddin (2013:80) mengemukakan, “prestasi seorang atlet dalam mengikuti suatu kompetisi atau pertandingan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya seperti asupan gizi, kualitas pelatih dan program latihan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melihat ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet, terutama penguasaan teknik, kondisi fisik dan mental. Ketiga faktor tersebut tidak

dapat dipisahkan, semuanya harus dalam keadaan baik. Hal tersebut disebabkan penguasaan teknik yang baik tanpa didukung dengan kondisi fisik dan mental yang baik tidak menjamin seseorang dapat melakukan gerakan renang dengan baik demikian juga sebaliknya.

Kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter seperti; kecepatan, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan. Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa masing masing unsur kondisi fisik tentunya memiliki fungsi masing masing dalam pelaksanaan renang gaya dada 200 meter. Kecepatan berfungsi saat meningkatkan kecepatan gerakan kaki dan tangan dalam melakukan kayuhan, dayatahan kekuatan otot lengan berfungsi untuk mengatasi kelelahan fisik, kekuatan otot tungkai berfungsi mempertahankan kualitas gerakan kaki dalam waktu tempuh renang 200 meter dan kelentukan berfungsi agar gerakan renang efektif dan tidak kaku sehingga dapat mengecilkan tahanan atau hambatan air pada tubuh.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang telah disebutkan di atas dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai merupakan unsur penting dan dominan yang harus secara optimal dimiliki oleh atlet dan bukan berarti unsur kondisi fisik lain tidak penting. Hal ini dikarenakan jika tingkat dayatahan kekuatan otot lengan itu rendah, maka ia tidak akan mampu mempertahankan kemampuan renang dengan baik sehingga akan mengalami kelelahan fisik dan psikis. Sebaliknya jika tingkat dayatahan kekuatan otot lengan atlet itu baik, maka kemampuan renangnya

juga akan baik dalam arti atlet akan mampu mempertahankan kemampuan renang dalam jarak 200 meter.

Kemudian, dayatahan kekuatan otot tungkai berkaitan dengan seberapa lama dan kuatnya gerakan kaki menghasilkan luncuran maju ke depan saat berenang. Semakin kuat otot-otot tungkai, maka semakin baik keterlibatannya dalam menghasilkan dorongan dan luncuran. Sebaliknya, apabila otot-otot tungkai memiliki dayatahan kekuatan yang rendah, maka sulit untuk menghasilkan dorongan dan luncuran. Oleh sebab itu, dayatahan kekuatan otot tungkai penting dibutuhkan dalam kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Pembinaan olahraga renang prestasi dilakukan pada klub-klub dan perkumpulan renang dengan tujuan dapat melahirkan atlet-atlet renang yang dapat mencapai prestasi maksimal. Perkembangan olahraga renang di Sumatera Barat cukup baik dengan adanya organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh pengurus daerah (PRSI) tingkat propinsi. Perkembangan olahraga renang ini sudah mulai merambat ke daerah-daerah yang ada di Sumatera Barat, salah satunya di Pariaman.

Kota Pariaman telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan di sekolah-sekolah maupun diperkumpulan (*club*) renang. Salah satu klub renang yang melakukan pembinaan prestasi di kota Pariaman adalah Mustika *Swimming Club*. Sungguhpun demikian, Mustika *Swimming Club* belum mengalami kemajuan atau belum menunjukkan prestasi yang baik. Mustika *Swimming Club* Pariaman tidak pernah menduduki prestasi puncak, terutama untuk nomor renang gaya dada 200 meter tidak pernah mendapatkan

medali (hasil wawancara dengan Adrizal selaku pelatih Mustika *Swimming Club* pada tanggal 21 Maret 2018).

Berdasarkan pengamatan peneliti yang terjadi di kolam renang Mustika *Swimming Club* Pariaman, permasalahan yang terjadi adalah diduga masih rendahnya kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet Mustika *Swimming Club*. Masih banyak ditemukan atlet saat berenang 150 meter pertama mampu berenang dengan cepat, namun pada 50 meter terakhir menjelang *finish*, atlet terlambat mencapai *finish* karena kelelahan pada otot-otot lengan dan tungkai.

Hal ini diduga disebabkan menurunnya dayatahan kekuatan otot lengan sehingga sering terjadi kesalahan pada konsep dasar biomekanika yang melandasi gerakan renang, koordinasi gerak, dan penguasaan teknik renang yang dilakukan, seperti posisi badan tidak lagi sejajar dengan permukaan air, pernapasan tidak lagi teratur. Di samping itu hal ini juga diduga disebabkan lemahnya dayatahan kekuatan otot tungkai sehingga gerakan kaki tidak lagi efektif dalam penggunaan tenaga dan terjadi kelelahan pada hampir semua otot-otot yang berkontraksi dalam gerakan renang dan waktu tempuh yang dibutuhkan menjadi tidak efisien. Akibat kesalahan yang dilakukan saat berenang, maka dapat mempengaruhi mental atlet dalam bertanding.

Permasalahan yang terjadi juga disebabkan oleh faktor eksternal seperti asupan gizi atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman tidak sesuai standar angka asupan gizi atlet renang yang baik. Atlet masih bebas mengkonsumsi makanan berkolesterol tinggi. Dengan demikian, berat badan yang dimiliki atlet renang tidak ideal. Disamping itu, pelatih Mustika



*Swimming Club* Pariaman belum memiliki lisensi pelatih renang yang dikeluarkan oleh Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Hal ini disebabkan pelatih belum mengikuti pelatihan pelatih yang berlisensi yang diadakan PRSI sehingga belum memiliki kualitas pelatih renang yang baik.

Kualitas pelatih yang belum baik dapat mengakibatkan pengetahuan ilmiah yang dimiliki tentang renang jadi terbatas sehingga mengakibatkan program latihan monoton. Sebaiknya program latihan yang diberikan pelatih bisa menjadi sebuah patokan kecepatan dan sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi.

Berdasarkan permasalahan di atas dan melihat pentingnya dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dalam kemampuan renang gaya dada 200 meter, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Atlet Renang Mustika *Swimming Club* Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Penguasaan teknik berkontribusi dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.
2. Dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.

3. Dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.
4. Kematangan mental berkontribusi dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.
5. Asupan gizi berkontribusi dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.
6. Program latihan berkontribusi dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.
7. Kualitas pelatih berkontribusi dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, peneliti membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman. Pembatasan ini adalah kaitan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas serta kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman sebagai variabel terikat.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman?

2. Apakah dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman?
3. Apakah dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman?

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

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan yang hendak dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Para pelatih renang untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet renang yang mengalami kegagalan dalam memperoleh kemampuan renang gaya dada 200 meter.
3. Atlet sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh kemampuan renang gaya dada 200 meter dengan baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter atlet renang Mustika *Swimming Club* Pariaman.