

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA KUPU-KUPU 50 METER
ATLET PERKUMPULAN RENANG
TIRTA KALUANG PADANG**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

SKRIPSI



**Oleh :
EKI SAPUTRA
NIM. 1107374**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.**

Nama : **EKI SAPUTRA**

BP/NIM : **2011/1107374**

Program Studi: **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

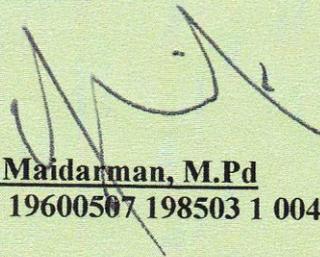
Jurusan : **Kepelatihan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

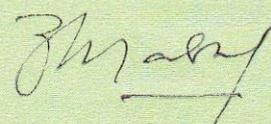
Padang, 25 November 2015

Disetujui :

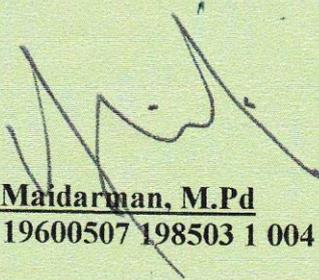
Pembimbing I


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

Pembimbing II


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

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan


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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang

Nama : EKI SAPUTRA

BP : 2011

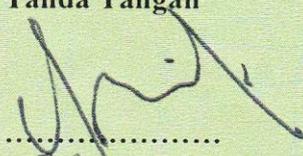
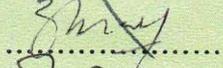
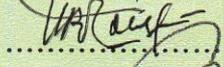
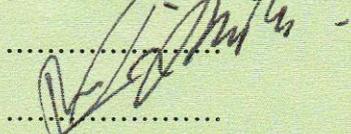
NIM : 1107374

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 November 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.pd 
2. Sekektaris	: Drs. Masrun M.Kes.,AIFO 
3. Anggota	: Drs. Busli 
4. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd 
5. Anggota	: Romi Mardela, S.pd.,M.Pd 

ABSTRAK

Eki Saputra : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

Rendahnya prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang merupakan masalah utama dan menjadi latar belakang untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Persentase kontribusi kekuatan otot lengan terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter. (2) Persentase kontribusi kelentukan tubuh terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter. (3) Persentase kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter, pada atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional, bertujuan untuk melihat hubungan dan kontribusi variabel bebas dengan/terhadap variabel terikat. Populasi penelitian adalah atlet prestasi perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang, yang berjumlah 12 orang (10 putera dan 2 puteri). Sampel penelitian atlet putera saja yang berjumlah 10 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur kekuatan otot lengan digunakan instrumen *pull up test*, untuk kelentukan tubuh digunakan instrumen *bridge up test* (kayang) dan prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter dilakukan tes kecepatan renang gaya kupu-kupu nomor 50 meter. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian yakni; (1) Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang sebesar 41,9%. (2) Kelentukan tubuh berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang sebesar 40,7%. (3) Kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh secara bersama-sama berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang sebesar 61,6%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai ketua jurusan kepelatihan dan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Masrun, M.Kes.,AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Busli, bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd dan bapak Romi Mardela, S.Pd.,M.Pd selaku dosen tim kontributor yang telah memberikan arahan, saran dan kritikan demi kesempurnaan penulisan penelitian ini.

4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 mengikuti perkuliahan.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan 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, Oktober 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Renang	10
2. Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu	12
3. Kekuatan Otot Lengan	27
4. Kelentukan Tubuh	33
B. Kerangka Berfikir	40
C. Hipotesis Penelitian	43

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan waktu penelitian	45
C. Populasi dan sampel	45
D. Definisi Operasional.....	46
E. Jenis dan sumber data	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Instrumen Penelitian.....	49
H. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	55
B. Pengujian Persyaratan Analisis	59
C. Pengujian Hipotesis.....	60
D. Pembahasan	64

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tim Pengumpul Data	48
Tabel 2. Norma Penilaian Tes <i>Pull Up</i>	51
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan	55
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Tubuh.....	57
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter	58
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	59
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesisi Satu	61
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesisi Dua.....	62
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesisi Tiga	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi Tubuh	16
Gambar 2. Gerakan Kaki Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu	18
Gambar 3. Gerakan Tangan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu	20
Gambar 4. Pernafasan Renang Gaya Kupu-Kupu.....	23
Gambar 5. Koordinasi Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu	26
Gambar 6. Anatomi Lengan Manusia	29
Gambar 7. Kerangka Konseptual	43
Gambar 8. Pelaksanaan <i>Pull Up Test</i>	50
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Bridge Up Test</i> (Kayang).....	52
Gambar 10. Histogram Batang Data Kekuatan Otot Lengan	55
Gambar 11. Histogram Batang Data Kelentukan Tubuh	57
Gambar 12. Histogram Batang Data Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	72
Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Masing-Masing Data Variabel	73
Lampiran 3. Analisis <i>T-Score</i> Data Dari Masing-Masing Variabel	75
Lampiran 4. Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Ganda	77
Lampiran 5. Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	81
Lampiran 6. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari O ke Z	82
Lampiran 7. Dokumentasi	83

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkumpulan renang tirta kaluang Padang merupakan salah satu klub yang ikut berperan aktif untuk mengenalkan dan mengembangkan cabang olahraga renang di Sumatera Barat. Klub tersebut tidak hanya fokus untuk membina atlet renang semata, namun klub tersebut juga memberikan kesempatan kepada masyarakat luas untuk mempelajari renang. Pada klub tersebut para pelatih akan mengajarkan renang kepada masyarakat sesuai dengan tujuan dan keinginan dari masyarakat. Sebagai contoh, mengajarkan renang kepada orang-orang yang akan mengikuti tes untuk masuk tentara maupun polisi. Contoh lain adalah, banyak para orang tua yang mempercayakan klub Tirta Kaluang sebagai tempat belajar renang bagi anak-anaknya. Namun hal ini tidak mengenyampingkan tujuan dari klub Tirta Kaluang untuk menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi gemilang.

Dalam upaya membina dan meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga renang, pada dasarnya perkumpulan renang tirta kaluang Padang telah pro aktif ikut membantu pemerintah untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia. KONI Pusat (2014:156) mengatakan “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”. Sejalan dengan hal itu, Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistem

keolahragaan nasional pasal 33 ayat 1 dalam KONI Pusat (2014:212) “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi olahragawan untuk mencapai prestasi puncaknya. Keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi puncaknya tidak hanya mengangkat harkat dan martabat dirinya semata. Namun hal tersebut dapat pula mengangkat harkat dan martabat kelompok (klub), daerah, bangsa dan bahkan Negara.

Pada perkumpulan renang tirta kaluang Padang, para atlet dibekali dengan keterampilan renang pada tingkat penguasaan gerak otomatis. Teknik-teknik renang tersebut antara lain adalah gaya kupu-kupu, gaya bebas, gaya dada dan gaya punggung. Dari berbagai macam gaya renang tersebut, maka gaya kupu-kupu merupakan gaya tersulit dan terberat pada cabang olahraga renang. Namun dibalik kesulitan tersebut, terdapat sebuah peluang besar bagi seorang atlet untuk memperoleh prestasi puncak pada kejuaraan renang. Pada perlombaan renang, salah satu nomor perlombaan renang gaya kupu-kupu yang paling pavorit diikuti oleh atlet renang adalah nomor perlombaan 50 meter. Biasanya nomor tersebut diikuti oleh banyak atlet, sehingga nomor tersebut terdiri atas 2, 3, 4 seri perlombaan dan bahkan lebih.

Sebagai perkumpulan renang yang sudah lama berdiri, prestasi atlet klub renang tirta kaluang Padang untuk nomor 50 meter gaya kupu-kupu

sampai saat ini belum dapat mencapai pada tingkat yang gemilang. Hal ini dapat kita lihat berdasarkan hasil Porprov XIII Sumatera Barat yang baru saja usai diselenggarakan di Kabupaten Darmasraya. Penjelasan dari Drs. Zirfan Effendi (pelatih PR Tirta Kaluang Padang) bahwa dari 12 orang atlet PR tirta kaluang Padang yang berlomba pada *iven* PORPROV XIII Sumatera Barat, hanya satu orang yang berhasil memperoleh medali perak atas nama Sakinah Lintang perwakilan kota Padang dengan perolehan waktu 36.61 detik. Dikalahkan oleh Debi Geovani asal Kota Bukittinggi dengan perolehan waktu 30.27 detik.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa prestasi atlet PR Tirta Kaluang Padang pada nomor 50 meter gaya kupu-kupu masih rendah. Melihat frekuensi latihan PR Tirta Kaluang Padang empat kali dalam seminggu, maka hal ini masih sangat jauh dari harapan yang diinginkan. Semestinya atlet PR Tirta Kaluang Padang dapat meraih prestasi yang gemilang pada nomor 50 meter gaya kupu-kupu, namun hal tersebut bertolak belakang dengan realita yang terjadi. Mengingat hal tersebut, pelatih mesti dapat mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet pada nomor 50 meter gaya kupu-kupu, terutama pada atlet putera. Sebab tidak satu orangpun atlet putera yang berhasil meraih medali pada *iven* PORPROV XIII Sumatera Barat yang baru saja usai diselenggarakan. Dengan demikian dapat dilakukan berbagai daya dan upaya untuk meningkatkan prestasi atlet pada nomor tersebut.

Keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi puncaknya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dimana faktor-faktor tersebut sangat erat kaitannya dan berpengaruh secara langsung terhadap pencapaian prestasi atlet. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Syafruddin (2011:81) mengatakan:

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya...kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa pencapaian prestasi seorang atlet renang 50 meter gaya kupu-kupu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan kondisi fisik atlet, penguasaan teknik renang yang baik, dan kematangan mental. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud antara lain seperti kualifaid pelatih, asupan gizi atlet yang seimbang, kelengkapan sarana dan prasarana latihan dan lain sebagainya. Apabila kedua faktor tersebut dimiliki oleh atlet perkumpulan renang tirta kaluang Padang, maka atlet tersebut dapat memperoleh prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter.

Dari beberapa faktor tersebut, kuat dugaan peneliti bahwa faktor penyebab rendahnya prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter disebabkan oleh kondisi fisik atlet yang tidak prima. Lebih kusus, kondisi fisik yang peneliti maksud adalah kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh. Menurut Helga dan

Manfred dalam Syafruddin (2011:98) “Kekuatan (*Strength*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa tubuh (tubuh sendiri, lawan, alat), dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka unsur kondisi fisi kekuatan sangat dibutuhkan pada aktivitas renang gaya kupu-kupu 50 meter, terutama kekuatan otot lengan. Jika diperhatikan, aktivitas renang gaya kupu-kupu 50 meter menuntut kekuatan dari otot-otot lengan untuk berkontraksi dan berelaksasi secara kuat untuk mengatasi beban air. Sejauh 50 meter otot-otot lengan dituntut untuk bekerja menarik dan mendorong air secara kuat agar tubuh perenang dapat meluncur secara cepat. Apabila perenang memiliki kondisi kekuatan otot lengan yang prima, maka ia dapat menggerakkan lengannya dengan kuat sehingga dapat meluncur dengan cepat dan semakin cepat menuju *fhinis*. Namun apabila kondisi kekuatan otot lengan tersebut tidak prima, maka perenang tidak dapat menggerakkan lengannya dengan kuat sehingga luncuranpun menjadi lambat. Selain hal tersebut, jika lengan perenang tidak dapat melakukan gerakan mendorong air dengan kuat, maka perenang kesulitan untuk mengangkat wajah dan dagunya keluar dari dalam air. Dengan demikian proses pengaturan nafas tidak dapat berjalan dengan lancar.

Begitu juga halnya dengan kelentukan tubuh (*flexibilitas*), kelentukan tubuh memiliki hubungan yang erat dan berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter. Widiastuti (2011:15) mengatakan “*Fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa

kelentukan tubuh merupakan kemampuan dari persendian tubuh untuk bergerak secara maksimal sesuai dengan fungsinya. Teknik renang gaya kupu-kupu membutuhkan kelentukan tubuh yang prima. Jika diamati pada saat seseorang melakukan renang gaya kupu-kupu, maka terlihat kelentukan dari tubuh perenang, terutama pinggang dan tungkai. Kelentukan dari pinggang perenang membuat pukulan kaki perenang menjadi lebih kuat, sebab pada saat mengangkat kedua paha pinggang perenang dapat melengkung semaksimal mungkin. Dengan demikian ruang gerak dari pukulan kaki lebih maksimal.

Masalah prestasi renang gaya kupu-kupu nomor 50 atlet PR Tirta Kaluang Padang yang masih rendah merupakan tugas dan tantangan bagi pelatih untuk mengatasinya. Untuk meraih prestasi puncak renang gaya kupu-kupu 50 meter, maka atlet mesti memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi pada tingkat maksimal. Diantara faktor-faktor tersebut adalah faktor fisik seperti kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh. Oleh karena itu pelatih harus mampu meningkatkan kondisi kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh atlet pada tingkat yang prima melalui program latihan. Namun sebelum pelatih bertindak sejauh itu, maka pelatih mesti mengetahui terlebih dahulu seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter. Hal ini dilakukan agar waktu yang tersedia tidak terbuang secara cuma-cuma. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait dengan kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter.

Dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi bahan informasi bagi pelatih perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka terdapat berbagai faktor yang memiliki peranan atau kontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter. Adapun faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.
2. Kelentukan tubuh berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.
3. Penguasaan teknik yang baik berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.
4. Kematangan mental berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.
5. Kualifaid pelatih berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.
6. Asupan gizi yang cukup berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.
7. Kelengkapan sarana dan prasarana latihan berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang mempengaruhi dan berkontribusi terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang, maka penelitian ini dibatasi pada kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh sebagai variabel bebas dan prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang ?
2. Berapa besar kontribusi kelentukan tubuh terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?
3. Berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?

E. Tujuan

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

1. Mengetahui besarnya persentase kontribusi kekuatan otot lengan terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

2. Mengetahui besarnya persentase kontribusi kelentukan tubuh terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.
3. Mengetahui besarnya persentase kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap prestasi renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

F. Manfaat

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

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih renang Tirta Kaluang Padang sebagai bahan informasi untuk meningkatkan prestasi atlet renang gaya kupu-kupu nomor 50 meter.
3. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi untuk meningkatkan prestasi renang gaya kupu-kupu nomor 50 meter.