

**KONTRIBUSI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYATAHAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
RENANG 200 METER GAYA DADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



**YOZEL WIGIA MARZA
NIM. 15087190**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa

Nama : Yozel Wigia Marza

Nim/BP : 15087190/ 2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

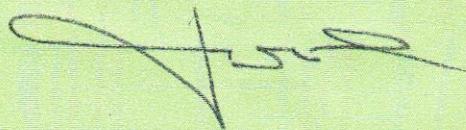
Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. Argantos, M.Pd
NIP.19600527 198503 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP.19720717 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yozel Wigia Marza

NIM : 15087190

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

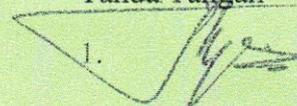
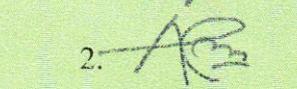
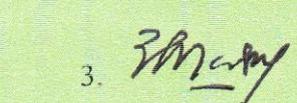
**Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan
Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada
Mahasiswa**

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Argantos, M.Pd
2. Anggota : Drs. Afrizal, M.Pd
3. Anggota : Drs. Masrun ,M.Kes.AIFO

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa” adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020
Saya yang Menyatakan



Yozel Wigia Marza
NIM. 15087190

ABSTRAK

Yozel Wigia Marza (2020) “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah 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. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai, sementara variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan renang 200 meter gaya dada. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa renang dasar sesi 201910870327 dan 201910870328 yang berjumlah 79 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive randomnessampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang mahasiswa. Instrumen penelitian ini adalah 1) dayatahan kekuatan otot lengan dengan tes *push-up*, 2) dayatahan kekuatan otot tungkai dengan *half squad jump*, dan 3) kemampuan renang 200 meter gaya dada. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada $r_{hitung} 0,575 > r_{tabel} 0,279$ sementara $t_{hitung} 4,87 > t_{tabel} 1,67$. Terdapat kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada, dengan koefisien determinasi sebesar 33%, 2) Kontribusi antara dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada $r_{hitung} 0,897 > r_{tabel} 0,279$ sementara $t_{hitung} 14,02 > t_{tabel} 1,67$. Terdapat kontribusi antara dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada sebesar 80%. 3) Kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada $r_{hitung} 0,323 > r_{tabel} 0,279$ sementara $f_{hitung} 2,73 > f_{tabel} 1,61$. Terdapat kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada sebesar 10%.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa”. Salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu A'laihi Wassalam 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 pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Donie, M.Pd, Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, dan Drs. Masrun, M. Kes AIFO Penguji yang telah memberikan pengarahan dan saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanallahu Wa Ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Hakekat Teoritik.....	8
1. Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	8
2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	18
3. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai.....	21
B. Penelitian Relevan	24
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	28
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	39
a. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	39
b. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	40
c. Renang 200 Meter Gaya Dada	42
B. Uji Persyaratan Analisis Data.....	43
C. Hasil Penelitian	44
1. Uji Hipotesis 1(X_1 dengan Y)	44
2. Uji Hipotesis 2(X_2 dengan Y)	45
3. Uji Hipotesis 3 (X_1 dan X_2 dengan Y)	47
D. Pembahasan	48
1. Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada	48
2. Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	49
3. Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	50
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR RUJUKAN	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	29
Tabel 2. Sampel Penelitian	29
Tabel 3. Tenaga Pelaksanaan Tes	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa.....	42
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors	43
Tabel 8. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikasi Koefisien Korelasi antara Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	45
Tabel 9. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikasi Koefisien Korelasi antara Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada.....	46
Tabel 10. Rangkuman Uji Signifikasi Koefisien Korelasi antara Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Streamline</i>	13
Gambar 2. <i>Streamline</i> - tangan dibuka selebar bahu	13
Gambar 3. <i>Streamline</i> - telapak tangan menghadap kebelakang	13
Gambar 4. <i>Streamline</i> - tangan menarik air	14
Gambar 5. <i>Streamline</i> - tangan menarik air dan kepala diangkat	14
Gambar 6. Tangan di depan dada dan mengatur nafas	14
Gambar 7. Tangan di dorong ke depan dan mulut ditutup	15
Gambar 8. Kaki ditarik ke pantat dan kepala di turunkan	15
Gambar 9. Kaki berada dalam posisi “ <i>plantar-flexed</i> ” dan lengan lurus.....	15
Gambar 10. Kaki menendang ke belakang dan nafas di atur	16
Gambar 11. Kaki dan tangan mendekati penyelesaian lurus	16
Gambar 12. Kembali ke sikap permulaan (<i>steamline</i>).....	16
Gambar 13. Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 14. Bentuk Pelaksanaan <i>push-up</i> tes (<i>floor push-up</i>)	32
Gambar 15. Bentuk Pelaksanaan <i>half squadjump</i> tes.....	34
Gambar 16. Histogram batang data dayatahan kekuatan otot lengan.....	40
Gambar 17. Histogram batang data dayatahan kekuatan otot tungkai	41
Gambar 18. Histogram batang data kemampuan renang 200 meter	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	55
Lampiran 2. Uji Normalitas Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	57
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Dayatahan Kekuatan Ototr Tungkai	59
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Kemampuan Renang 200 M Gaya Dada.	61
Lampiran 5. T-score Variabel Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	63
Lampiran 6. T-score Variabel Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	65
Lampiran 7. T-score Variabel Kemampuan Renang 200 M Gaya Dada	67
Lampiran 8. Tabel Analisis Uji Hipotesis	69
Lampiran 9. Pengujian Hipotasis Ketiga	76
Lampiran 10. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	78
Lampiran 11. Tabel dari Harga Kritik dari Product Moment	79
Lampiran 12. Tabel Daftar Luas Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	80
Lampiran 11. Nilai Kritis Distribusi F Tabel	81
Lampiran 12. Dokumentasi.....	83
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 14. Balasan Surat Izin Penelitian.....	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi yang baik dan mengembangkan pikiran yang baik secara individu, kelompok, bermasyarakat luas meskipun negeri asal.

Sehubungan dengan pepatah bahwa ‘mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga, maka olahraga juga dikembangkan melalui pendidikan, Pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pencapaian tujuan dari pendidikan nasional salah satunya dibidang olahraga yang merupakan bagian yang integral dalam pembangunan Pendidikan Nasional, karena pembangunan dibidang olahraga dapat mempersiapkan generasi muda, penerus perjuangan bangsa yang sehat dan kuat.

Untuk mewujudkan semua itu perlu dibentuk lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga, salah satunya lembaga tersebut adalah Perguruan Tinggi. Dari berbagai Perguruan Tinggi yang ada di Sumatera Barat, Universitas Negeri Padang merupakan satu-satunya Perguruan Tinggi yang mempunyai Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).

FIK UNP telah memiliki tiga jurusan yaitu: pendidikan kepelatihan olahraga, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan dan rekreasi. Dari ketiga jurusan yang tersebut di atas, kepelatihan mempunyai tujuan yaitu menghasilkan tenaga professional. Jurusan Kepelatihan memiliki kurikulum yang diantaranya menjadikan cabang-cabang olahraga menjadi mata kuliah, ada yang dimasukkan kedalam kategori mata kuliah wajib, dan ada juga dimasukkan ke dalam kategori mata kuliah pilihan. Semua itu harus disesuaikan oleh mahasiswa Kepelatihan untuk mendapatkan gelar sarjana.

Salah satu diantara cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum Kepelatihan adalah renang. Salah satu gaya yang dipelajari dalam mata kuliah renang adalah renang gaya dada. Faktor utama 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*.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melihat ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya dada mahasiswa, 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 200 meter gaya dada seperti; kecepatan, daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai. Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa masing-masing unsur kondisi fisik tentunya memiliki fungsi masing-masing dalam kemampuan renang 200 meter gaya dada. Kecepatan berfungsi saat meningkatkan kecepatan gerakan kaki dan tangan dalam melakukan kayuhan, daya tahan kekuatan otot lengan berfungsi untuk mengatasi kelelahan fisik, kekuatan otot tungkai berfungsi mempertahankan kualitas gerakan kaki dalam waktu tempuh renang 200 meter.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang telah disebutkan di atas daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai merupakan unsur penting dan dominan yang harus secara optimal dimiliki oleh perenang dan bukan berarti unsur kondisi fisik lain tidak penting. Hal ini dikarenakan jika tingkat daya tahan kekuatan otot lengan itu rendah, maka ia tidak akan mampu mempertahankan kecepatan renang dengan baik sehingga akan mengalami kelelahan fisik dan psikis. Sebaliknya jika tingkat daya tahan kekuatan otot lengan perenang itu baik, maka kemampuan renangnya juga akan baik dalam arti perenang akan mampu mempertahankan kecepatan renang 200 meter.

Kemudian, daya tahan 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 200 meter gaya dada.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang terjadi di kolam renang Fakultas Ilmu Keolahragaan tempat mahasiswa kuliah renang, permasalahan yang terjadi adalah diduga masih rendahnya kemampuan renang 200 meter gaya dada. Masih banyak ditemukan mahasiswa saat berenang 150 meter pertama mampu berenang dengan cepat, namun pada 50 meter terakhir menjelang *finish*, perenang terlambat mencapai *finish* karena kelelahan pada otot-otot tubuh terutama lengan dan tungkai serta tidak dapat mengatur pernapasan dengan baik.

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. Kemudian, kelelahan hampir diseluruh otot-otot yang terlibat dalam renang sehingga waktu tempuh yang dibutuhkan menjadi tidak efisien. Akibat kesalahan yang dilakukan saat berenang, maka dapat mempengaruhi mental mahasiswa dalam berenang.

Berdasarkan permasalahan di atas dan melihat pentingnya dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai dalam

menghasilkan kemampuan renang 200 meter gaya dada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Penguasaan teknik berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.
2. Dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.
3. Dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.
4. Kematangan mental berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, peneliti membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan renang 200 meter gaya dada. Pembatasan ini adalah kaitan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada 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 200 meter gaya dada?
2. Apakah dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada?
3. Apakah dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada?

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 terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.

F. Manfaat Hasil Penelitian

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

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Para dosen pengampu mata kuliah renang untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi mahasiswa renang yang mengalami kegagalan dalam memperoleh kemampuan renang 200 meter gaya dada.
3. Mahasiswa sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses belajar renang sebagai upaya memperoleh kemampuan renang 200 meter gaya dada dengan baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada.