

**KONTRIBUSI KECEPATAN REAKSI, KELENTUKAN PINGGANG DAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *START*
RENANG GAYA BEBAS ATLET RENANG TIRTA KALUANG
SWIMMING CLUB PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SUKRI FEBRIANTO
17738/2010**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan Reaksi, Kelentukan Pinggang Dan Daya
Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Start* Renang
Gaya Bebas Atlet Renang Tirta Kaluang *Swimming Club*
Padang

Nama : Sukri Febrianto

NIM/BP : 17738/2010

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

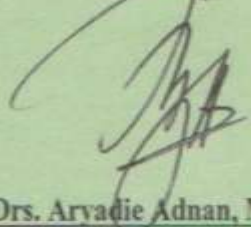
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

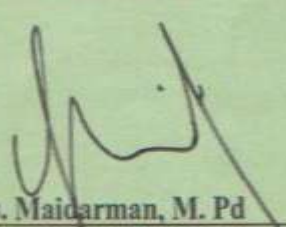
Disetujui oleh :

Pembimbing I



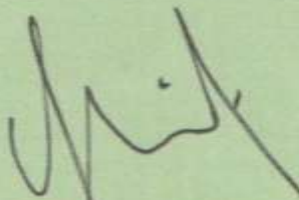
Drs. Aryadie Adnan, M.Si
NIP. 19581020 198403 1 003

Pembimbing II



Drs. Maidarman, M. Pd
NIP. 19600507 198503 1004

Diketahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M. Pd
NIP. 19600507 198503 1004

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan Reaksi, Kelentukan Pinggang dan Daya
Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Start* Renang
Gaya Bebas Atlet Renang Tirta Kaluang *Swimming Club*
Padang

Nama : Sukri Febrianto

NIM/BP : 17738/2010

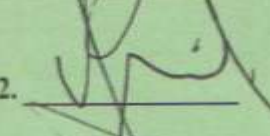
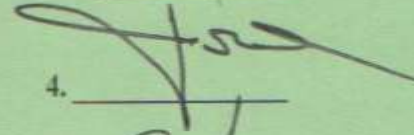
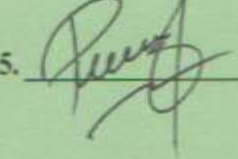
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

- | Nama | Tanda Tangan |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ketua : Drs. Aryadie Adnan, M.Si | 1.  |
| 2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes | 3.  |
| 4. Anggota : Donnie, S.Pd, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd | 5.  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kecepatan Reaksi, Kelentukan Pinggang Dan daya Ledak Otot Tungkai Terhadap kemampuan *Start* Renang Gaya Bebas Atlet Renang Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang”. Adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademiik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini , serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2015

Yang menyatakan



Sukri febrianto

ABSTRAK

Sukri Febriato : Kontribusi Kecepatan Reaksi, Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Start Renang Gaya Bebas* Atlet Renang Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang.

Masalah yang terjadi pada atlet renang tirta kaluang padang yaitu kurang bagusnya hasil *start* mereka, kemampuan berenang mereka cukup bagus pelaksanaannya, namun kemampuan lompatan *start* mereka kurang maksimal hasilnya, sehingga pada waktu pertandingan mereka kalah *start* dari lawan-lawanya.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet yang tergabung dalam *club* renang tirta kaluang padang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh* yaitu semua atlet yang tergabung dalam *club* tersebut dijadikan sampel. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di kolam renang teratai padang. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 16-19 September 2014. Data kecepatan reaksi dengan menggunakan tes *Nelson Reaksion Timer*, kelentukan pinggang digunakan tes dengan *flexiometer* dan daya ledak otot tungkai digunakan tes *standing broad jump*. Sedangkan *start* diukur dengan kemampuan *start* renang gaya bebas.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil: (1) Terdapat kontribusi dari kecepatan reaksi terhadap jauhnya lompatan *start* renang gaya bebas atlet tirta kaluang *swimming club* padang sebesar 36,0%. (2) Terdapat kontribusi dari kelentukan pinggang terhadap jauhnya lompatan *start* renang gaya bebas atlet tirta kaluang *swimming club* Padang sebesar 15,5%. (3) Terdapat kontribusi dari daya ledak otot tungkai terhadap jauhnya lompatan *start* renang gaya bebas atlet tirta kaluang *swimming club* Padang sebesar 19,5%. (3) Terdapat kontribusi dari kecepatan reaksi, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap jauhnya lompatan *start* renang gaya bebas atlet tirta kaluang *swimming club* Padang sebesar 71,0%.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kecepatan Reaksi, Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas Atlet Renang Tirta Kaluang Swimming Club Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Alhamdulillah Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti yang selalu memberi kasih sayang, semangat serta do'a dan juga keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
2. Bapak Drs. Aryadie Adnan, M. Si sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Drs. Maidarman, M. Pd. sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes, Bapak Donnie, S. Pd, M.Pd. dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyelesaian skripsi ini.

- 4 Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- 5 Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
- 6 Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangaun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR.....	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Olahraga Renang.....	10
2. Renang Gaya Bebas	13
3. Start Dalam Olahraga Renang.....	26
B. Kerangka Konseptual	38
C. Hipotesis Penelitian	
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42

C. Populasi dan Sampel	42
D. Defeisi Operasional	43
E. Jenis dan Sumber Data	45
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data	45
G. Prosedur Penelitian.....	52
H. Teknik Analisis Data.....	52
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	54
B. Persyaratan Analisis Data	59
C. Pengujian Hipotesis	61
D. Pembahasan	65
E. Keterbatasan Penelitian.....	66
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1. Penilaian Flexiometer	48
2. Tabel 2. Standar Standing Broad Jump.....	50
3. Tabel 3. Tenaga Pembantu.....	51
4. Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan Reaksi	54
5. Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan.....	55
6. Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
7. Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.....	58
8. Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	60
9. Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Satu.....	62
10. Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Dua.....	62
11. Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Tiga.....	63
12. Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Empat.....	64
13. Tabel 13. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Data Kecepatan Reaksi Dengan Menggunakan Uji <i>Liliefors</i>	75
14. Tabel 14. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Data Kelentukan Pinggang Dengan Menggunakan Uji <i>Liliefors</i>	
15. Tabel 15. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Menggunakan Uji <i>Liliefors</i>	77
16. Tabel 16. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Uji <i>Liliefors</i>	78

17. Tabel 17. Analisis <i>T-Score</i> Data Kecepatan Reaksi.....	81
18. Tabel 18. Analisis <i>T-Score</i> Data Kelentukan Tubuh.....	81
19. Tabel 19. Analisis <i>T-Score</i> Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	82
20. Tabel 20. Analisis <i>T-Score</i> Data Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.	82
21. Tabel 21. Rangkuman Analisis Interkorelasi Variabel Penelitian.....	83
22. Tabel 22. Persiapan Analisis Korelasi <i>Doolittle</i>	87
23. Tabel 23. <i>Matrix</i> Penyelesaiana <i>Doolittle</i>	87
24. Tabel 24. Koefisien Beta.....	87
25. Tabel 25. Pengujian Hipotesis.....	88
26. Tabel 26. Analisis Norma Penilaian Dengan Menggunakan Formula Skala 5 (Kuartil).....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Koordinasi Saat Berenang no 1V-2	17
2. Koordinasi Saat Berenang no 1V-3	18
3. Koordinasi Saat Berenang no 1V-4	18
4. Koordinasi Saat Berenang no 1V-5 s/d 7	19
5. Koordinasi Saat Berenang no 1V-8	20
6. Koordinasi Saat Berenang no 1V-9	20
7. Koordinasi Saat Berenang no 1V-10 s/d 13.....	21
8. Koordinasi Saat Berenang no 1V-14 s/d 16.....	22
9. Koordinasi Saat Berenang no 1V-17 s/d 19	23
10. Gambar 7. <i>Start</i> renang Gaya Bebas	27
11. Gambar 8. <i>Star</i> Renang Gaya <i>Pull Arm Swing</i>	28
12. Gambar 9. <i>Start</i> Renang Gaya <i>Grab</i>	29
13. Gambar 10. Otot Tungkai	36
14. Gambar 11. Alat ukur Kecepatan reaksi <i>Nelson foot Reaction Test</i>	46
15. Gambar 12. <i>Flexiometer</i>	47
16. Gambar 13. <i>Standing Broad Jump</i> (Lompat Jauh Tanpa Awalan).....	49
17. Gambar 14. Rangkaian <i>Start</i> Renang Gaya Bebas Dari Atas <i>Block Start</i> Sampai Gerakan Akhir Di Dalam Air.....	51
18. Gambar 15 Histogram Data Kecepatan Reaksi.....	54
19. Gambar 16 Histogram Data Kelentukan.....	56

20. Gambar 17 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
21. Gambar 18 Histogram Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.....	59
22. Gambar 19 Perlengkapan Tes <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.....	90
23. Gambar 20 Tes Kecepatan Reaksi <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.....	90
24. Gambar 21 Tes Kelentukan Pinggang <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.....	91
25. Gambar 22 Tes Daya Ledak Otot Tungkai <i>Start</i> Reanag Gaya Bebas....	91
26. Gambar 23 Tes Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.....	92
27. Gambar 24 Sebagian Dari Atlet Renang Tirta Kaluang <i>Swimming</i> Club Padang.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tes Kecepatan Reaksi (<i>The Nelson Reaction Test</i>) Setelah Dilakukan 10 Kali Tes.....	71
2. Tes Kelentukan Pinggang (<i>Flexiometer</i>).....	72
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>).....	73
4. Tes Kemampuan <i>Start</i> Renang Gaya Bebas.....	74
5. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	79
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefore.....	80
7. Harga Kritik Dari Product-Moment.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan di dalam segala bidang, salah satunya pada olahraga, khususnya olahraga renang. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang tertua dan dipertimbangkan oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia yang merupakan Negara maritim. Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus sehingga melalui kegiatan olahraga tersebut penerus kita akan menjadi generasi yang sehat jasmani, berkualitas dalam kehidupannya dan serta dapat membanggakan Negara Indonesia dengan prestasi dalam bidang olahraga. Hal ini seperti yang ditegaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional. Pada BAB II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas manusia melalui kegiatan olahraga prestasi, selain itu juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan

olahraga tersebut, seperti nilai sportifitas dan disiplin yang dilandasi nilai moral dan akhlak yang baik.

Sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan maka sudah sepatutnya dalam pengembangan dan pembinaanya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram dengan baik yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi tentang keolahragaan tersebut dalam artian pengembangan olahraga prestasi bagi olahragawan itu harus mengarah kepada tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan tersebut seperti pencapaian suatu prestasi yang mampu bersaing di arena pertandingan, baik di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin (1999:23) yaitu :“prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Salah satu faktor yang dominan mempengaruhi pencapaian prestasi renang adalah teknik.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan dalam bentuk rekreasi, permainan, pembinaan kesehatan jasmani dan prestasi. Dengan mengadakan kejuaraan atau perlombaan baik tingkat daerah, nasional, regional, maupun tingkat internasional merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi sekaligus untuk mempromosikan kegiatan olahraga kepada masyarakat. Kejuaraan atau perlombaan yang diselenggarakan ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada masyarakat agar terus berusaha mencapai prestasi yang baik dalam bidang olahraga yang digeluti. Dengan demikian perlu digerakkan seluruh komponen yang berperan di dalam pembinaan mutu

olahraga mulai dari atlet, pelatih, organisasi atau insan-insan olahraga yang mengembangkan olahraga prestasi.

Salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat adalah renang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi yang beberapa bulan sudah dapat diajarkan berenang.

Renang yang biasa dilakukan oleh para perenang, yang juga selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi :

1. Gaya bebas (*crawl stroke*)
2. Gaya dada (*breast stroke*)
3. Gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*)
4. Gaya punggung (*back stroke*)

Keempat gaya tersebut mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang, sedangkan gaya bebas merupakan salah satu teknik renang. Pada setiap perlombaan nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya bebas. Banyaknya perenang memilih gaya bebas saat mengikuti perlombaan dalam nomor gaya bebas karena gaya bebas merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lainnya.

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya renang yang dipertandingkan pada setiap kejuaraan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Agar dapat memiliki kualitas teknik renang gaya bebas yang baik, sangat dibutuhkan faktor-faktor pendukung untuk kemajuan kualitas teknik renang tersebut. Sebaliknya, kualitas teknik dan mempengaruhi kecepatan waktu tempuh sehingga prestasi sukar diraih.

Sebaliknya, semakin baik kualitas teknik renang seorang, maka akan membantu keterampilan renangnya dan membantu mencapai prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kualitas teknik renang yang lebih baik untuk mendapatkan kecepatan waktu yang seminimal mungkin atau secepatnya.

Perenang yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika renang secara benar, dan perenang yang berprestasi harus di tunjang pula oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya lentur, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, serta reaksi.

“Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan olahraga renang, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi “ Councilman yang dikutip Hendromartono, (1992:13). Sementara itu, teknik *start* yang baik yang merupakan bagian dari kecepatan (*accuracy*), juga cukup memegang peranan penentu prestasi dalam cabang olahraga renang ini. Dalam cabang olahraga renang, seseorang mengikuti perlombaan tentu membutuhkan ketepatan dan teknik yang baik sebelum perlombaan. Untuk seorang perenang mestilah betul-betul menguasai teknik *start* yang sangat baik. Kemampuan melakukan *start* bagi seorang perenang mutlak harus dimiliki disamping penguasaan teknik renangnya itu sendiri dan perbaikan. Karena dalam suatu pertandingan apabila tidak dapat melakukan *start* dengan baik, maka akan tertinggal kira-kira satu meter pada permulaan perlombaan.

Menurut tempatnya, *start* pada cabang olahraga renang terdiri dari dua macam, yaitu :

1. *Start* yang dilakukan dari atas *start block*, dan
2. *Start* yang dilakukan di bawah *start block*.

Tempat *start* di atas *block* dilakukan untuk gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Sedangkan *start* di bawah *block* dilakukan untuk renang gaya punggung.

Start renang bila dilakukan dengan bagus dan dilakukan dengan kecepatan yang tinggi bisa dijadikan penentu kemenangan dalam perlombaan renang. *Start* renang gaya bebas dilakukan di atas *blockstart* dengan cara terjun kedalam air dengan harapan memperoleh luncuran yang jauh dalam waktu yang singkat.

Untuk memperoleh kemampuan *start* yang baik dibutuhkan kecepatan reaksi yang baik untuk merangsang atau merespon bunyi pluit atau pistol pada saat mulai *start*, daya ledak otot tungkai dibutuhkan pada saat melakukan tolakan pada saat *start*, dan kelentukan pinggang juga dapat mengembalikan posisi tubuh yang lurus dengan tujuan untuk mengurangi hambatan air setelah melakukan lompatan.

Pelatih berperan penting dalam membina atlet yang profesional, berdasarkan observasi yang penulis lakukan di kolam renang teratai, menurut saya, kemampuan berenang atlet renang tirta kaluang *swimming club* cukup bagus pelaksanaannya, namun kemampuan lompatan *start* renang gaya bebas kurang maksimal hasilnya, sehingga pada waktu pertandingan dia kalah *start* dari lawanya kira-kira satu meter.

Apabila kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang swimming club dapat ditingkatkan maka hasil renang gaya bebas juga akan meningkat. Bertolak dari uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “kontribusi kecepatan reaksi, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor yang diperkirakan dalam latar belakang masalah tersebut, kemudian diajukan identifikasi masalah berupa pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar *start* renang gaya bebas, di antaranya :

1. Kecepatan reaksi berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.
2. Kekuatan berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.
3. Teknik berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.
4. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.
5. Kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.

6. Teknik / sikap berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.
7. Sikap tangan atau ayunan tangan saat memulai *start* berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.
8. Pandangan dan posisi badan saat melayang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka masalah peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu : kecepatan reaksi, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas, dan kemampuan *start* renang gaya bebas sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu :

1. Apakah kecepatan reaksi dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club* ?

2. Apakah kelentukan pinggang dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club* ?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club* ?
4. Apakah kecepatan reaksi, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet renang tirta kaluang *swimming club* ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas.
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas.
4. Seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan bagi pelatih agar dapat meningkatkan teknik *start* renang khususnya renang gaya bebas.
3. Sebagai bahan pertimbangan pelatih atau Pembina olahraga renang untuk meningkatkan program latihan *start* renang gaya bebas.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa FIK UNP.
5. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya perpustakaan FIK UNP.