

**KONTRIBUSI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUANRENANG GAYA DADA 200 METER
MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**Tedi Damhuri
NIM : 78606/2006**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

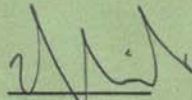
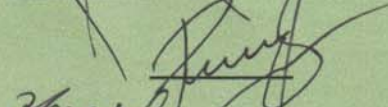
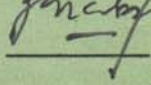
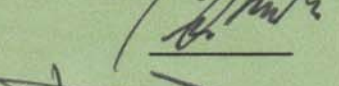
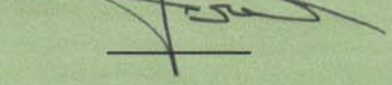
*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**KONTRIBUSI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUANRENANG GAYA DADA 200 METER
MAHASISWA FIK UNP**

Nama : Tedi Damhuri
BP/NIM : 2006/ 78606
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Sekretaris	: Padli, S.Si, M.Pd	
Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes AIFO	
	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
	: Donie, S.Pd, M.Pd	

ABSTRAK

**Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan
Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya
Dada 200 Meter Pada Mahasiswa FIK UNP.
Oleh: Tedi Damhuri, 2006 – 78606.**

Berdasarkan pengamatan pada mahasiswa FIK UNP menunjukan bahwa kemampuan renang gaya dada 200 meter masih rendah. Kemampuan renang gaya dada 200 meter dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu dua faktor diantaranya diduga dipengaruhi oleh dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman semester pendek Juli-Agustus 2013 yang berjumlah 31 orang putera. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel berjumlah 31 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen *pull-ups* untuk mengukur dayatahan kekuatan otot lengan dan *half squad jump* untuk mengukur dayatahan kekuatan otot tungkai, sedangkan untuk mengukur kemampuan renang gaya dada 200 meter digunakan tes kemampuan berenang gaya dada jarak 200 meter dengan menggunakan *stopwatch*. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Dayatahan kekuatan otot lengan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP sebesar 26,01%
2. Dayatahan kekuatan otot tungkai memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP sebesar 38,56%
3. Dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP sebesar 53,29%.

Katakunci : Dayatahan Kekuatan Otot Lengan, Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan renang Gaya Dada 200 Meter Mahasiswa FIK UNP**”

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

Dalam pelaksanaan 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. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Padli, S.Si. M.Pd. selaku Pembimbing II

4. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan 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 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Renang.....	11
2. Hakikat Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter	16
3. Hakekat Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	26
4. Hakekat Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai.....	31
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Waktu Penelitian	38

2. Tempat Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
D. Definisi Operasional.....	40
1. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	40
2. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	40
3. Hakikat Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter	41
E. Jenis dan Sumber Data	41
1. Jenis Data	41
2. Sumber Data	42
F. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Tahap Persiapan	42
2. Tahap Pelaksanaan	43
3. Petugas Pelaksana Tes.....	43
G. Instrumen Penelitian.....	43
1. Tes Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter	43
2. Tes Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	45
3. Tes Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	47
H. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif	54
1. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	54
2. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	55
3. Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis	58
1. Uji normalitas	59
2. Uji Independensi Antar Variabel Bebas	60
C. Pengujian Hipotesis.....	61
D. Pembahasan.....	64

BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Saran-saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Macam-macam hambatan sewaktu perenang melakukan renang gaya dada 200 meter	14
Gambar 2.	Otot-otot lengan yang berfungsi dalam kemampuan renang gaya dada 200 meter	30
Gambar 3.	Struktur otot tungkai	33
Gambar 4.	Kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter	37
Gambar 5.	Histogram dayatahan kekuatan otot lengan (X_1)	55
Gambar 6.	Histogram dayatahan kekuatan otot tungkai (X_2)	56
Gambar 7.	Histogram kemampuan renang gaya dada 200 meter (Y)	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	39
Tabel 2. Sampel Penelitian	39
Tabel 3. Petugas Pelaksana Tes	43
Tabel 4. Distribusi frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan (X_1)	54
Tabel 5. Distribusi frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai (X_2)	56
Tabel 6. Distribusi frekuensi Kemampuan Renang Gaya Dada 200 meter (Y)	57
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors	59
Tabel 8. Uji Signifikan Korelasi (X_1 dan X_2)	60
Tabel 9. Analisis Korelasi Antara Dayatahan kekuatan Otot Lengan (X_1) Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa FIK UNP (Y)	61
Tabel 10. Analisis Korelasi Antara Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa FIK UNP (Y)	62
Tabel 11. Analisis Korelasi Ganda Antara Dayatahan Kekuatan Otot Lengan (X_1) Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa FIK UNP (Y)	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian.....	75
Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Melalui Uji Liliefors (X_1)	76
Lampiran 3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Uji Liliefors (X_2).....	77
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Melalui Uji Liliefors (Y)	78
Lampiran 5. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i> Sebaran Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan (X_1)	79
Lampiran 6. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i> Sebaran Data Dayatahan Kekuatan Otot tungkai (X_2).....	80
Lampiran 7. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i> Sebaran Data Kemampuan Renang Gaya Dada 200 meter (Y)	81
Lampiran 8. Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi berganda Variabel X_1 , X_2 dan Y.....	82
Lampiran 9. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Ganda	83
Lampiran10 Perhitungan Koefisien Determinan Sederhana dan Ganda.....	84
Lampiran 11 Uji Independensi antar variabel bebas	87
Lampiran 12 Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	88
Lampiran 13 Daftar Nilai distribusi t Untuk Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	89
Lampiran 14 Harga Kritik <i>Product-Moment</i>	90
Lampiran 15 Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z.....	91
Lampiran16 Foto Sampel Penelitian..	92
Lampiran17 Foto Tes Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	93
Lampiran18 Foto Tes Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai..	94
Lampiran19 Foto Tes Kemampuan Renang gaya Dada 200 Meter..	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia merupakan Negara yang kaya dengan sumber daya alamnya, disamping itu Negara Indonesia adalah salah satu negara yang sedang berkembang dan melaksanakan pembangunan disegala bidang. Oleh karena itu Negara Indonesia membutuhkan masyarakat yang berkualitas, cerdas, terampil, berkepribadian, disiplin, serta sehat jasmani dan rohani agar pembangunan di Indonesia dapat berjalan sebagaimana mestinya. Untuk mencapai hal itu pemerintah Indonesia harus mampu melakukan peningkatan terhadap sumber daya manusia Indonesia itu sendiri. Sehubungan dengan hal tersebut, Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang bermutu, berkualitas, cerdas dan terampil dalam berbagai bidang, khususnya dalam bidang olahraga, dengan adanya pendidikan diharapkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik dapat dikembangkan dan disalurkan dengan baik, sehingga potensi yang dimiliki tersebut dapat membantu jalannya proses

pembangunan di Indonesia. Namun untuk mewujudkan sumberdaya manusia seperti yang diharapkan tersebut, pemerintah Indonesia harus berupaya membina dan mengembangkan pendidikan melalui penyediaan dan pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan serta pembaharuan kurikulum.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merupakan lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap pembangunan dalam bidang olahraga. Mengenai hal tersebut FIK Universitas Negeri Padang memiliki tujuan seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang (FIK, 2007:43-44) “menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang professional, dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur”.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga merupakan salah satu urusan di FIK UNP. Salah satu tujuan dari jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga antara lain “bertujuan menghasilkan lulusan yang professional dalam bidang Kepelatihan dan pendidikan jasmani” Buku pedoman akademik (2007:74). Berdasarkan kutipan tersebut diharapkan setiap lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) mempunyai ilmu, sikap, dan keterampilan yang professional, bermoral dan berwawasan nasional mempunyai etos kerja dan berbudi pekerti luhur, keterampilan yang professional khususnya pada cabang olahraga renang yang merupakan bahagian dari tujuan lulusan FIK UNP.

Beberapa cabang olahraga yang termasuk kedalam program kurikulum mata kuliah Jurusan Pendidikan Kepelatihan salah satunya adalah cabang

olahraga renang yang merupakan mata kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi FIK UNP guna mendapatkan gelar sarjana. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat macam teknik berenang antara lain; teknik renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Mata kuliah renang yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan Jurusan Kepeleatihan terdiri dari mata kuliah renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Mata kuliah renang dasar merupakan mata kuliah wajib dan renang pendalaman dan spesialisasi merupakan mata kuliah pilihan bagi mahasiswa dan mahasiswi FIK UNP, khususnya mahasiswa dan mahasiswi Jurusan Pendidikan kepeleatihan.

Untuk dapat melanjutkan mata kuliah renang pendalaman harus terlebih dahulu lulus pada mata kuliah renang dasar dengan minimal nilai B. Hal ini merupakan persyaratan yang harus dilakukan oleh mahasiswa karena merupakan proses untuk melanjutkan pada mata kuliah renang ke tingkat yang lebih tinggi. Pada renang pendalaman mempunyai tujuan yaitu pemahaman tentang ditaktik/ metodik perwasitan dan organisasi perlombaan, kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK,2003:128).

Berdasarkan penjelasan di atas salah satu tujuan dari renang pendalaman yaitu keterampilan renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus, maksudnya seorang mahasiswa harus mampu melakukan teknik renang dengan koordinasi gerakan halus, salah satu renang yang dilakukan adalah teknik renang gaya dada. Teknik renang gaya dada merupakan teknik

berenang yang diajarkan kepada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan renang pendalaman, khususnya pada mata kuliah renang pendalaman jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNP. Teknik renang gaya dada merupakan teknik berenang yang tidak terlalu sulit dibandingkan dengan teknik berenang gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

“Adapun beberapa factor yang menunjang kemudahan mempelajari teknik renang gaya dada adalah posisi badan di dalam air pada renang gaya dada memiliki bidang tumpu yang lebih luas terhadap air dari pada gaya bebas, punggung dan kupu-kupu dengan demikian daya apung lebih besar dan tidak mudah tenggelam”. (Maidarman,2009:19)

Berdasarkan kutipan di atas peneliti menduga itulah sebabnya teknik renang gaya dada merupakan salah satu teknik berenang yang diajarkan pada mata kuliah renang dasar, akan tetapi banyak mahasiswa yang gagal dalam mengikuti ujian praktek renang, bentuk ujian yang dilakukan adalah melakukan renang gaya dada 200 meter. Renang gaya dada 200 meter merupakan salah satu ujian praktek renang gaya dada yang diujikan dalam ujian akhir. Pada renang ini sangat membutuhkan kemampuan daya tahan kekuatan otot mahasiswa, karena gerakan dalam renang gaya dada memiliki resistensi yang paling besar dibandingkan dengan gaya renang yang lainnya sehingga menyebabkan kaki dan tangan harus bekerja lebih kuat dan aktif untuk mendapatkan kemampuan renang yang lebih baik dengan limit yang lebih pendek. Kesalahan dalam posisi tangan, kepala atau kaki dapat membuat seorang perenang didiskualifikasikan. Oleh sebab itu, pada renang gaya dada 200 meter merupakan salah satu nomor gaya renang yang penting dalam memperoleh nilai yang baik pada mata kuliah renang pendalaman .

Syafruddin (2011:81) keberhasilan seseorang dalam berenang dipengaruhi oleh dua faktor, antara lain adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar”. Faktor internal yang lebih dominan menentukan kemampuan mahasiswa dalam berenang adalah faktor kondisi fisik dan teknik yang dimiliki mahasiswa. Peranan otot tubuh merupakan peranan otot-otot yang digunakan untuk bergerak dalam renang dan melibatkan kondisi fisik mahasiswa itu sendiri, diantaranya yaitu kekuatan otot lengan dan kaki.

Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan, mahasiswa yang memiliki otot-otot tubuh yang dapat berkontraksi berturut-turut secara maksimum dalam jangka waktu yang lama (lebih dari waktu 2 menit) serta dapat mempertahankan teknik renang dengan baik secara efektif dan efisien, maka dikatakan mahasiswa tersebut memiliki kemampuan renang gaya dada 200 meter yang baik. Sebaliknya, mahasiswa yang mudah mengalami kelelahan otot untuk jangka waktu yang lama (lebih dari waktu 2 menit) serta tidak dapat mempertahankan teknik renang dengan baik, maka dikatakan kemampuan renang gaya dada 200 meter masih rendah. Pada olahraga renang gaya dada 200 meter, tenaga otot bisa mendukung daya apung mahasiswa saat berenang. Oleh sebab itu faktor kondisi fisik dan teknik dapat menentukan prestasi kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Selanjutnya, Leonard (2004:106) :

“Seorang perenang mampu berenang dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter membutuhkan waktu tempuh lebih dari 2 menit. Oleh sebab itu, dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter membutuhkan unsur dayatahan, khususnya dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara keseluruhan. Apabila perenang tidak memiliki dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai yang baik, seorang perenang tidak akan bisa mempertahankan kecepatan renangnya sampai memasuki garis *finish*.”

Dari uraian di atas penulis menduga bahwa faktor kondisi fisik yang dominan berperan penting dan ikut mempengaruhi kemampuan teknik renang gaya dada 200 meter adalah dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai.

Bertolak dari permasalahan di atas, diduga terjadi pada mahasiswa permasalahan tersebut disebabkan rendahnya kemampuan renang gaya dada 200 meter. Dilihat dari kondisi fisik para perenang diduga tidak didukung dengan dayatahan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang baik. Hampir dari setiap observasi yang peneliti lakukan di tempat pelaksanaan kuliah mahasiswa yaitu di stadion kolam renang teratai Padang, pada saat mahasiswa berenang dengan jarak tempuh 100 meter pertama mahasiswa mampu berenang dengan cepat. Namun disaat menempuh jarak 100 meter kedua, kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa mulai lambat dan mahasiswa merasa kelelahan. Lengan sebagai alat penggerak maju dari depan tidak lagi kuat menarik air dan tungkai kaki sebagai alat pendorong dari belakang sudah mulai lambat untuk digerakkan. Sering terjadi kesalahan pada teknik renang yang dilakukan, seperti posisi badan tidak lagi sejajar dengan

permukaan air, pernapasan tidak lagi teratur, gerakan lengan dan kaki tidak lagi efektif dalam penggunaan tenaga sehingga terjadi kelelahan pada hampir semua otot-otot yang berkontraksi dalam gerakan renang dan waktu tempuh yang dibutuhkan menjadi tidak efisien. Hal ini menyebabkan mahasiswa tertinggal jauh dan sering terjadi kegagalan renang yang menempuh jarak 200 meter.

Berkaitan dengan fenomena yang terjadi dan kenyataan di lapangan yang terlihat berbeda dari apa yang diharapkan, apabila hal tersebut terus dibiarkan akan berdampak banyak terjadi kegagalan pada saat melakukan ujian praktek pada renang pendalaman, terutama pada kemampuan renang gaya dada 200 meter. Menelaah kebutuhan untuk menunjang keberhasilan kemampuan renang gaya dada 200 meter, maka setiap mahasiswa renang harus memiliki kondisi fisik yang lebih menentukan tingkat keberhasilan kemampuan renang gaya dada 200 meter seseorang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan penguasaan kemampuan renang gaya dada 200 meter, serta seberapa besar kontribusinya, perlu dilakukan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa variabel berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Dayatahan kekuatan otot lengan merupakan komponen kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP
2. Dayatahan kekuatan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP
3. Teknik merupakan komponen prestasi olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP
4. Mental merupakan komponen prestasi yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP
5. Sarana dan prasarana mempunyai pengaruh terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter. Pembatasan ini adalah keterkaitan antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP sebagai variabel terikat

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP?
2. Apakah dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP?
3. Apakah dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP.
2. Kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP.
3. Kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter pada mahasiswa FIK UNP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Mahasiswa, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan kemampuan renang gaya dada 200 meter.
2. Dosen pengajar, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan renang khususnya renang gaya dada 200 meter, sehingga dapat menentukan pengajaran yang tepat
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.
4. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.