

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA
SISWA SMK PELAYARAN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**RESMIATI
NIM . 06920**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya
Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan
Renang Gaya Dada Siswa SMK Pelayaran Padang
Nama : RESMIATI
NIM : 06920
Program Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

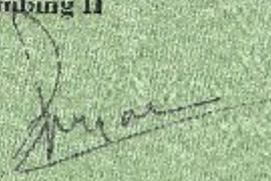
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drx. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP.19620520198703 1002

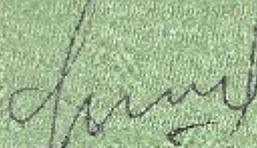
Pembimbing II



Drx. Qalbi Amra, M.Pd
NIP.196304221988031003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drx. Yulifri M. Pd
NIP.19590705 198503 1002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

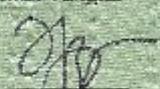
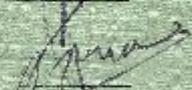
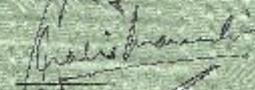
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA SISWA
SMK PELAYARAN PADANG**

Nama : RUSMILAU
BP/NIM : 2008/06920
Program : Strata Satu (S.1)
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Hendri Neldi, M.Kes, AFD	
Skretaris	: Dra. Qalbi Anita, M.Pd	
Anggota	: Dr. H. Chalid Marzuki, MA	
	: Dra. Darni, M.Pd	
	: Drs. Zairwan, M.Kes	



HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada kesempatan akal yang melebihi perencanaan yang baik dan matang dan tidak ada kedudukan yang lebih tinggi dari akhlak yang mulia (Akhlaqul kalamah)

Ya...Allah bersujud ku dihadapan-Mu sebagai rasa syukur atas nikmat dan karunia-Mu. Dan bersimpuh aku dihadapan kedua orang tuaku ayah (Bakhri) dan ibu (Ermawati) yang telah memberikan kasih sayang, dorongan, semangat serta do'a yang tiada henti-hentinya, serta kakak dan adik ku (Da Sihen, devi, Asep, Rudi, Dori, Fahri) dan kakak sepupuku (Da Toni, Bg Bur, Bg Dedet) yang selalu membuat hari-hari ku menjadi berarti. Dan tidak lupa nenek dan kakek serta om dan tante yang telah memberikan semangat untuk pendidikanku.

Terima kasih tak terhingga atas semua persahabatan dan persaudaraan yang selama ini di bangku perkuliahan (Sary, Ola, Silvi, Yoga, Nia, Feni, Betty dan Putri) maupun teman-teman dikosku yang tak dapat disebutkan satu persatu serta rekan-rekan jurusan Pendidikan Olahraga yang memberikan kenangan yang tak akan terlupakan.

Dan untuk karibku Mice Armaiani yang telah menjadi sahabat sejak lulus dari SMP sampai sekarang, terima kasih atas dorongan, bantuan dan motivasi yang diberikan oleh kekasihku jhunaidi (bg jhoni sayang) untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga keberhasilan ini awal dari perjalanan panjang menuju masa depan dan Allah menyertai langkah perjuanganku untuk mencapai keberhasilan.

INSYA ALLAH...

Januari 2012

Resmiati

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2012

Yang men



Resmiati



ABSTRAK

Resmiati, 2012: Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Siswa SMK Pelayaran Padang

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan renang gaya dada siswa SMK Pelayaran Padang dan belum mencapai tujuan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel dan sumbangan yang diberikan dari variabel bebas ke variabel terikat. sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMK Pelayaran Padang, berjumlah 33 orang Putra yang dilaksanakan di Gor Agus Salim Padang dengan menggunakan teknik *startifit random sampling*. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Gor Agus Salim Padang, waktunya pada bulan november 2011, instrument penelitian Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan tes Squat-jump, Otot Lengan dengan push-upsedangkan Kemampuan Renang Gaya Dada dengan cara melakukan renang dengan jarak 50 meter dan dihitung dengan waktu yang terbaik. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment dan rumus koefisien determinan.

Hasil penelitian adalah: 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada siswa SMK Pelayaran Padang yaitu $r_{hitung} = 0,102 < r_{tabel}=0.349$ dan $t_{hitung}=0,616 < t_{tabel}=1,69$. 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada siswa SMK Pelayaran Padang yaitu yaitu $r_{hitung} = 0,048 < r_{tabel}=0.349$ dan $t_{hitung}=0,225 < t_{tabel}=1,69$. 3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan renang gaya dada siswa SMK Pelayaran Padang yaitu yaitu $R_{hitung} = 0,125 < R_{tabel}=0.349$ dan $F_{hitung}=0,237 < F_{tabel}=3,32$

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Siswa SMK Pelayaran Padang”** .

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh sarjana pada jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahraaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan
2. Bapak Drs. Yulifri M,Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Drs.Hendri Neldi, M.Kes.,AIFO selaku Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Drs.Qalbi Amra, M.Pd selaku Pembimbing II

4. Bapak Dr. H. Chaliq Marzuki, MA, Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Zarwan, M,Kes selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang
6. Pengurus, Pelatih dan guru renang di SMK PELAYARAN padang
7. Rekan-Rekan mahasiswa FIK UNP
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan 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, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Daya Tahan Kekuatan	7
2. Kemampuan Renang Gaya Dada.....	9
3. Renang Gaya Dada	10
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Definisi operasional.....	27
D. Populasi dan Sampel	28

E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisa Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
1. Deskriptif data dan Hasil Penelitian	36
a. Daya tahan kekuatan otot tungkai	36
b. Daya tahan kekuatan otot lengan	38
c. Kemampuan renang gaya dada	40
2. Persyaratan Uji Analisis data	42
a. Uji Normalitas.....	42
b. Uji Hipotesis	43
B. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	51
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Hal
B. Rangkaian renang gaya dada dari dinding block renang sampai gerakan akhir di dalam air.....	13
C. Otot sisi <i>anterior</i> paha (kanan)	18
D. Otot tepi sebelah belakang paha (kanan)	19
E. Otot tepi sebelah belakang tungkai bawah (kanan)	20
F. Otot antara <i>anterior</i> atau sisi <i>extensor</i> dari tungkai bawah (kanan)	21
G. Otot lengan dilihat dari posisi belakang.....	23
H. Otot lengan dilihat dari depan	24
I. Kerangka konseptual Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Populasi Penelitian.....	36
2. Deskriptif Data	38
3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	40
4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	42
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Renang Gaya Dada	44
6. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Kolmogorov Smimov	46
7. Gambaran Hipotesis	62

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Hal
1. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	37
2. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	39
3. Histogram Kemampuan Renang Gaya Dada	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) pada masa sekarang ini, telah membawa kemajuan didalam segala bidang, salah satunya pada olahraga, khususnya olahraga renang. Cabang olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga dari sekian banyak cabang olahraga yang sudah maju dan berkembang. Hal ini dapat dibuktikan dari banyaknya muncul kolam-kolam renang, baik yang bertaraf nasional maupun internasional pada setiap daerah. Sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang no 3 tahun 2005 pasal : 1 (9) tentang sistem keolahragaan nasional, bahwa “tenaga keolahragaan adalah setiap orang memiliki kualifikasi dan sertifikasi kompetensi dalam bidang olahraga”.

Dalam upaya untuk mencapai tujuan sebagai penghasil tenaga keolahragaan maka diperlukan persiapan matang, yaitu, dengan memiliki keterampilan berbagai cabang olahraga, terutama olahraga sekolah. Persiapan tersebut tentu mengacu kepada tujuan pendidikan nasional dan tujuan SMK Pelayaran Padang.

Olahraga renang memiliki empat macam teknik renang yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu. Gaya dada merupakan teknik renang yang paling mudah dipelajari oleh setiap orang pada umumnya. Maka dari itu untuk persiapan sebagai seorang calon guru penjas,

pelatih, instruktur tentu perlu mempersiapkan diri dengan keterampilan yang memadai terutama keterampilan renang.

Dalam peningkatan prestasi olahraga renang merupakan cabang olahraga yang rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang maksimal, terutama pada faktor perenang sendiri haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen kondisi fisik dasar pada olahraga renang ini sesuai dengan pendapat syafruddin (1999:35), bahwa:”seseorang perenang haruslah mempunyai komponen kondisi fisik dasar yang bagus, yaitu; daya tahan (endurance), daya tahan kekuatan, kekuatan (strength), daya ledak (kekuatan), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility). Kelincahan (agility), keseimbangan (balance) dan koordinasi (coordination)”.

Sesuai dengan kutipan diatas mengenai komponen kondisi fisik, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga renang, terutama daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan. Pada awal start, perenang dapat memanfaatkannya untuk memperpendek jarak tempuh renangnya yaitu dengan menolak kaki dari start block agar menghasilkan luncuran sejauh mungkin. Dalam hal ini daya tahan kekuatan otot tungkai atau gerakan kaki pada perenang sewaktu melakukan gerakan dapat bertindak sebagai tenaga penggerak maju dari belakang atau memberikan tenaga dorong dari belakang sehingga menghasilkan luncuran yang sangat jauh ke depan. Berarti sangat menguntungkan baginya dan juga dengan daya tahan kekuatan otot lengan yang kuat dapat melakukan gerakan

tarikan (*puul*) kedua telapak tangan kearah tungkai kaki bagian bawah hingga berakhir lurus disamping paha. Kemudian ditambahkan satu tendangan gerakan kaki gaya dada dengan kekuatan otot tungkai yang bagus .

Dalam hal ini daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki perenang dapat mempengaruhi jauhnya luncuran serta memperpendek jarak renang yang ditempuh sehingga dapat mempersingkat jarak tempuhnya. Hal ini dapat tercapai apabila seorang perenang memiliki faktor kondisi fisik yang bagus, terutama daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan. Kemudian untuk melakukan start sangat dipengaruhi oleh konsentrasi yang tinggi, koordinasi gerakan yang baik dan waktu (*timing*) yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan dilapangan dan informasi dari staf pengajar renang, kemampuan renang gaya dada jarak 50 meter siswa SMK Pelayaran Padang masih kurang. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan renang siswa SMK Pelayaran Padang masih rendah dan belum mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan kata lain masih banyak diantara siswa SMK Pelayaran Padang yang belum mencapai kemampuan yang diharapkan. Oleh sebab itu perlu dilakukan pembinaan agar memperoleh hasil luncuran yang maksimal. Untuk lebih memaksimalkan hasil luncuran renang gaya dada, daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan adalah faktor pendukung yang dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan awal gerakandalam olahraga renang terutama pada renang gaya dada.

Bertolak dari uraian diatas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk menghasilkan kemampuan renang gaya dada yang maksimal dalam olahraga renang dipengaruhi oleh unsur daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan seseorang. Peneliti tertarik untuk mengetahui peranan daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada, untuk itu perlu adanya penelitian lebih lanjut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Daya tahan kekuatan otot lengan
3. Kekuatan
4. Kecepatan
5. Daya tahan
6. Koordinasi dan waktu (timing) yang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti ini dibatasi pada:

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Daya tahan kekuatan otot lengan

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini dikemukakan rumusan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada?
2. Apakah terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada?
3. Apakah terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya dada?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui sejauhmana kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada.
2. Untuk mengetahui sejauhmana kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada.
3. Untuk mengetahui sejauhmana kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya dada.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, Pembina dan guru-guru olahraga yang akan yang mengajarkan renang.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan dan bagi para peneliti selanjutnya.