

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER
MAHASISWAKEPELATIHAN FIK UNP
DI KOLAMRENANG TERATAI
PADANG**

Skripsi

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh:

**ADE GUSTIAWAN
14412/2009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

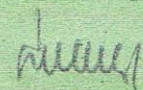
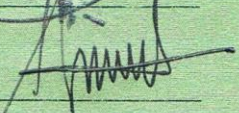
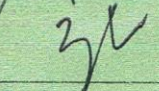
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Mahasiswa
Kepelatihan FIK UNP di Kolam Renang Teratai
Padang**

Nama : Ade Gustiawan
NIM/BP : 14412/2009
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M. Kes., AIFO	2. 
Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	3. 
Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Zulhilmi	5. 

ABSTRAK

Ade Gustiawan (2014) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP di Kolam renang Teratai Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya dada 50 meter. Berdasarkan hasil pengamatan penulis ternyata benar masih banyak perenang yang memiliki waktu relatif besar dalam melakukan renang gaya dada 50 meter. Salah satu faktor penyebabnya adalah daya ledak otot tungkai. Hal ini terbukti dengan kecepatan renang gaya dada para atlet yang masih lambat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pada semester Januari-Juni 2013. Sesuai dengan populasi maka mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program S.I Kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara : daya ledak otot tungkai diukur dengan tes lompat jauh tanpa awalan dengan satuan centimeter (cm). Untuk mengukur kemampuan renang gaya dada 50 meter menggunakan *stop watch* yaitu dengan melakukan tes kecepatan renang individu dalam satuan waktu detik, sesuai dengan Peraturan PRSI.

Penelitian ini membuktikan terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter sebesar 48,8%, yang artinya daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Kata Kunci : Daya Ledak otot tungkai, Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak Drs. Zulhilmi dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Si selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak/ibu dosen serta karyawan/karyawati FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah ikut memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidaya-Nya pada kita semua Amin.

Padang, Februari 2014

Ade Gustiawan

NIM. 14412/2009

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 Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Definisi Operasional	27
E. Varibel Penelitian.....	27
F. Jenis dan Sumber Data	27
G. Instrument Penelitian	27
H. Teknik Pengumpulan Data	29
I. Tekknik Analisa Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan	38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran-Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jumlah Populasi Penelitian Atlet Sepakbola Klub Garuda Padang	33
Tabel 4.1 Distribusi Data Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	31
Tabel 4.2 Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
Tabel 4.3 Rekapitulasi Angka Statistik data Penelitian Mahasiswa Program S.I. Jurusan Kepelatihan FIK UNP	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data	35
Tabel 4.5 Hasil Analisis Regresi Sederhana Antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	36
Tabel 4.6 Analisis Varians Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	37
Tabel 4.7 Analisis Keberartian Koefesien Korelasi r_{xy} Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Histogram Distribusi Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	32
Gambar 4.2	Histogram Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai Responden	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Data Hasil Penelitian
- Lampiran 2 : T Score Data
- Lampiran 3 : Uji Normalitas Data Variabel X
- Lampiran 4 : Uji Normalitas Data Variabel Y
- Lampiran 5 : Pengujian Hipotesis X dengan Y
- Lampiran 6 : Hasil Pengolahan Data dengan SPSS 15.0
- Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 : Tabel dari harga kritik dari Product-Moment
- Lampiran 9 : Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z
- Lampiran 10 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors
- Lampiran 11 : Tabel T
- Lampiran 12 : Tabel F
- Lampiran 13 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 14 : Surat Keterangan Mutu Alat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu bidang yang sangat penting artinya dalam usaha membangun manusia Indonesia seutuhnya. Melalui olahraga dapat menanamkan jiwa sportivitas, memupuk, mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian, daya juang dan semangat bersaing. Dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai penerus bangsa yang berjiwa dan berbadan sehat, untuk mengisi kemerdekaan Indonesia.

Untuk mewujudkan hal tersebut, perlu diadakan pembinaan dan pengembangan seperti terdapat dalam pasal 21 ayat 3 dan 4 UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi". "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu perguruan tinggi yang melakukan pembinaan olahraga renang, melalui kegiatan itu diharapkan bisa melahirkan perenang-perenang muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik perguruan tinggi. Dalam sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan, ini tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang

dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga perenang atau atlitnya dapat memiliki keterampilan renang dengan baik.

Pembinaan dan pengembangan olahraga pada generasi muda ini ditujukan agar tidak terjadi kegagalan pencapaian prestasi yang diinginkan. Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang masih kurang dalam berbagai aspek. Menurut Suharno (1992: 2) “menentukan pencapaian prestasi maksimal dipengaruhi faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penggunaan teknik yang sempurna, kondisi fisik, dan kemampuan fisik, penguasaan taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.”

Renang merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat dan diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu, wajar keberadaan renang mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub renang yang ada.

Suharno (1990 : 8) menyatakan bahwa berhasil tidaknya sebuah prestasi ditunjang oleh faktor pendukung. Jika faktor pendukung kurang niscaya prestasi tidak akan tercapai”. Hal ini juga berlaku pada olah raga renang.

Kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan

otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu. Jansen dalam Arsil (2008) mengemukakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan tubuh mempergunakan kekuatan otot untuk menerima beban. Selain itu Harsono (1988) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan.

Daya Ledak Otot Tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Daya ledak itu sendiri diartikan oleh Harsono (1988:58) adalah "kemampuan komponen fisik kekuatan dan kecepatan yang bekerja dalam waktu yang bersamaan. Daya ledak tersebut akan dapat terjadi bila kondisi fisik Pada unsur kekuatan dan kecepatan dimilikinya bekerja secara bersamaan. Jadi kalau hanya kekuatan saja yang dimilikinya tanpa dibarengi dengan kecepatan maka, daya ledak tersebut tidak akan dapat tercapai dengan baik.

Melihat dari semua teori dan pendapat dari para ahli di atas, dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam kecepatan renang gaya dada 50 meter. Berdasarkan hasil pengamatan penulis ternyata benar masih banyak perenang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang lemah. Hal ini terbukti dengan kecepatan renang gaya dada para atlit yang masih lambat.

Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit untuk mencapai prestasi sesuai yang diinginkan, karena tidak adanya peningkatan dan belum diketahui apa penyebabnya. Untuk itulah peneliti ingin melihat dan

mengetahui lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi dengan judul penelitian “Efek Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter
2. Daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.
3. Daya tahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter
4. Kelayakan sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter.
5. Daya tahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua faktor yang diidentifikasi di atas dapat diteliti. Dengan arti kata, penelitian ini dibatasi pada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah: apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan renang gaya dada 50 meter
2. Jurusan sebagai bahan masukan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran renang serta meningkatkan mutu pelatihan kemampuan renang gaya dada 50 meter.
3. Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan renang.
4. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2013.
5. Sebagai bahan rujukan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya