STUDI KORELASI ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

OLEH :

DODI SODIK SANTOSO
NPM: 10.1.01.09.0436

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama : DODI SODIK SANTOSO
NPM : 10.1.01.09.0436
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Studi Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian, Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Drs. SUGITO, M.Pd.	**Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama : DODI SODIK SANTOSO
NPM : 10.1.01.09.0436
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Studi Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal ___ bulan _____ tahun 2015 dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. SUGITO, M.Pd. _____

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

STUDI KORELASI ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Oleh :
Dodi Sodik Santoso
10.1.01.09.0436
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dhody92@yahoo.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kata kunci ; Kekuatan otot lengan, prestasi renang gaya bebas 50 meter

Renang adalah aktifitas jasmani yang dilakukan dalam air (kolam renang).Cabang olahraga Renang sudah populer dalam kehidupan masyarakat Indonesia. khususnya nomer gaya bebas 50 meter. Renang gaya bebas 50 meter sering diperlombakan ditingkat pelajar ataupun pada kejuaraan daerah. Di Indonesia renang gaya bebas pada nomor 50 meter sudah diajarkan atau diberikan disekolah, hal ini bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal. Hal seperti itu dapat dicapai kalau orang–orang yang terlibat di dalamnya benar benar profesional dan berkualitas. Seorang guru olah raga akan menyadari akan pentingnya gerakan fisik tertentu dalam melatih atlit, khususnya pelajaran tidak memakan waktu terlalu lama untuk mendapatkan prestasi yang baik.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan, akan tetapi tidak sekedar mengetahui hubunganya saja. Penelitian ini juga menyumbangkan daya fikir yang dapat meningkatkan prestasi khususnya di cabang renang gaya bebas 50 meter untuk siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015 dan sampel diambil secara acak atau random sampling, artinya hanya 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian data ini adalah tes kekuatan otot lengan dan tes kemampuan renang gaya bebas dengan jarak 50 meter.

Metode yang dipergunakan dalam pengumpulan data adalah teste standart untuk renang gaya bebas 50 meter dan pengukuran untuk prestasi renang gaya bebas 50 meter. Pengumpulan data menggunakan tehnik korelasi untuk korelasi dua variabel menggunakan product moment dan person.

Berdasarkan hasil pengumpulan data maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Hasil korelasi antara kedua variabel tersebut = 0,893 dan r tabel dengan derajat kebebasan (N – 2) = (30 – 2) dan taraf signifikansi 1 % = 0,463 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa r hitung > r tabel. Dengan kata lain ada hubungan yang signifikan antara variabel x dengan variabel y di dalam penelitian ini, berarti H1 diterima dan Ho ditolak. Dengan adanya hubungan positif antara kekuatan otot lengan dengan prestasi lengan gaya bebas 50 meter pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015, berarti penelitian ini signifikan.

I. LATAR BELAKANG

Olah raga memberi kesempatan yang ideal untuk menyalurkan tenaga dan potensi selain itu merupakan alternatif yang baik bagi seseorang untuk bergaul di dalam lingkungan, persaudaraan, persahabatan, dan persatuan yang sehat dalam suasana yang serasi, selaras, seimbang untuk mencapai kebahagiaan yang sejati.

Renang adalah salah satu dari cabang olah raga yang sudah dikenal dan digemari oleh masyarakat indonesia, sebab olah raga renang sangat mudah dan meriah karena dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Untuk menimbulkan gairah dan semangat para Atlit, perlu dirintis dari sekolah dasar sampai dengan sekolah lanjutan. Tujuan untuk merintis adalah mengarahkan anak yang mempunyai bakat dan minat di dalam olah raga cabang apapun, mereka perlu diberi motivasi agar anak tersebut dapat melakukan aktivitas yang sesuai dengan bakatnya. Selain dilatih dan dibina perlu diadakan perlombaan Renang antar pelajar tingkat sekolah, hal ini berguna untuk mendapatkan bibit – bibit yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya.

Salah satu usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di bidang olah raga hendaknya di mulai dari sekolah, yaitu sekolah dasar dan menengah, oleh karena itu hendaknya metode latihan harus di susun dedaktis dan metode pengajaran berdasarkan azas Coacing yang berlaku bagi tiap – tiap cabang olah raga yang dipelajarinya. Dengan keseragaman metode ini diharapkan menghasilkan Atlit – Atlit yang berbakat dan berprestasi baik ditingkat nasional maupun Internasional. Selain keseragaman itu, juga jangan dilupakan faktor – faktor penunjang lainya, seperti makanan, pelatih serta adanya keseimbangan antara istirahat, dan jadwal latihan.

Di dalam latihan maupun suatu pertandingan, terutama pada renang gaya bebas 50 meter selalu menarik perhatian penonton, terutama bagi para remaja – remaja yang menyaksikan renang jarak pendek mempunyai suatu daya tarik tersendiri, dimana para Atlit mempertontonkan kecepatan – kecepatannya atau irama yang mempesona dan membanggakan. Dengan demikian sudah selayaknya usaha – usaha pembinaan dan peningkatan kekuatan fisik serta peningkatan prestasi olah raga di Indonesia ditekankan melalui sekolah dalam bentuk olah raga pendidikan, olah raga sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan, tentu saja harus memusatkan suatu usaha untuk dapat mencapai tujuan pendidikan yang telah digariskan bersama – sama dengan jenis

lainnya sebab melalui kegiatan – kegiatan olah raga dapat membantu menyempurnakan perkembangan kekuatan fisik, serta dapat melahirkan olahragawan – olahragawan yang berprestasi.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015.

II. METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul di atas maka variabel-variabel tersebut yaitu :

1. Kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas (x). Sedangkan pengukuran dilakukan dengan pull ups dan waktu yang digunakan adalah 1 menit. (Wasis D. Dwiyono 1991 : 188)
2. Kemampuan renang gaya bebas sebagai variabel terikat (y). Untuk tes ini adalah tes renang gaya bebas 50 meter.

Metode Penelitian

Sesuai masalah dan hipotesa yang telah diajukan maka dalam penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Analisis. Studi ini disebut demikian karena hasilnya nanti akan memberikan gambaran apa adanya tentang hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya bebas.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMK PGRI 4 Kediri. Sedangkan yang dijadikan subyek penelitian adalah siswa kelas kelas XI SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015.

Pelaksanaan pengambilan data untuk tes Pull Ups dilaksanakan di halaman SMK PGRI 4 Kediri dan untuk tes renang diadakan di kolam renang Tirtoyoso Kediri.

Untuk pengambilan data dari variabel X dilakukan pada tanggal 16 September 2015 dan untuk variabel Y dilakukan pada tanggal 17 September 2015. Pengambilan data pada pagi hari, dengan jumlah siswa 30 anak. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Populasi dan Sampel

Sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan, anak yang menjadi populasi adalah segenap karakter di siswa yang akan diteliti.

1. Populasi

   Populasi adalah keseluruhan bahan/elemen yang diselidiki (Marzuki, 1977:52). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas kelas XI SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015.

2. Sampel

   Sampel adalah sekumpulan atau sejumlah individu yang dijadikan subyek penelitian, besar kecilnya sampel akan berpengaruh terhadap kasus penyelidikan karena sampel merupakan wakil atau yang mewakili populasi. Dalam penelitian ini mengambil sampel sejumlah 30 Siswa kelas kelas XI SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian data ini adalah :

1. Tes Kekuatan Otot Lengan

   Instrumen yang dipakai adalah palang tunggal, nama Pull ups 1 menit (Wasis Djoko Dwijoni, 1991:118). Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, adapun tes ini dapat diuraikan sebagai berikut :

   i. Gosok kedua lengan dengan kapur.
   ii. Siswa naik bangku dengan memegang palang dan pegangan ke depan dengan jarak selebar bahu.
   iii. Bangku diambil dan siswa tergantung dengan lengan lurus.
   iv. Sesudah tenang, aba-aba mulai diberikan dan siswi mengangkat badan sehingga dagu melewati palang.
   v. Sesudahnya badan diturunkan lagi, kedua lengan lurus bergantung seperti semula. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus berhenti atau disertai istirahat.

2. Tes kemampuan renang gaya bebas dengan jarak 50 meter. Tes ini dilakukan tiga kali dan diambil prestasi yang terbaik dengan langkah-langkah sebagai berikut :

   a. Pada gilirannya siswa siap di atas start renang untuk melakukan tes renang gaya bebas 50 meter.
   b. Siswa berdiri di atas start dinding kolam dengan kaki lurus, kedua tangan lurus ke bawah, badan membungkuk dan pandangan lurus ke depan siap untuk melakukan tes.
   c. Dengan diberi aba-aba, siswa mengambil sikap start dan start peluit dibunyikan siswi melompat dan meluncur ke kolam renang menuju finish. Bersamaan bunyi peluit, stop watch mulai diaktifkan dan saat kedua tangan menyentuh garis finish stop watch dimatikan lalu dicatat perolehan waktu yang ditempuh.

3. Petugas Penelitian :

   a. Pencatat hasil Pull ups : Samsul Huda
   b. Pencatat perolehan waktu saat renang gaya bebas 50 meter oleh Abdian Sukmana.

4. Pelaksanaan Penelitian

   Adapun cara untuk pengambilan sampel tersebut menggunakan teknik

random sampling. Hal ini dilakukan dengan maksud untuk mempermudah pelaksanaan dan pemerataan sampel yang diharapkan bisa mewakili populasi. Pengambilan populasi secara random dilaksanakan dengan undian pada kertas yang sudah diberi nomor, lalu kita gulung, dengan rasa prasangka kita mengambil sesuai dengan kebutuhan. Gulungan kertas yang diambil sesuai dengan nomor subyek sampel penelitian kita (Suharsini, 1985 : 94 – 95).

5. Alat dan Perlengkapan :
   a. Palang atau pipa besi untuk pegangan saat tes pull ups.

Stop watch untuk mengukur perolehan pull ups tiap satu menit dan mencatat perolehan waktu saat renang gaya bebas 50 meter.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data terhadap subyek penelitian dengan tes dan pengukuran meliputi :

1. Tes Pull Ups

   Tes ini digunakan untuk data dari variabel X yang merupakan hasil tes dari siswi dalam melakukan Pull Ups.

2. Tes Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter.

Tes ini digunakan untuk mengumpulkan data dari variabel Y yang merupakan hasil dari tes kemampuan renang gaya bebas dengan jarak 50 meter.

Validitas Instrumen

1. Uji Validitas

   Menurut Ghozali (2011) " suatu kuisoner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuisoner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuisoner tersebut."

2. Uji Reliabilitas

   Menurut Ghozali (2011) " suatu kuisoner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Dengan selesainya pengolahan data, berikut ini akan disajikan hasil yang dicapai berdasarkan pengolahan dan analisa serta perhitungan selengkapnya, peneliti mengambil langkah-langkah dengan cara memasukkan nilai hasil tes kekuatan otot lengan (pull ups 1 menit) dengan renang gaya bebas 25 meter dengan score murni yang dikorelasikan dan hasilnya dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Mencari rata-rata kekuatan otot lengan (pull ups 1 menit) (x) dan

renang gaya bebas 25 meter (y) dengan mean X = 10,8 dan mean Y = 22,6.

2. Mencari Standart Deviasi / SD (x) dan (y).

   X dengan SD = 46,3 dan Y dengan SD = 5,5

3. Hasil Korelasi, perhitungan didalam mencari korelasi antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y) dapat diperoleh angka sebesar r_{xy} = 0,893 (perhitungan terlampir).

Hasil Koefisien Determinasi, Untuk mengetahui atau mencari besarnya variabel (x) kepada variabel (y), peneliti menggunakan rumus koefisien determinasi, diperoleh = 79,7 %.

IV. KESIMPULAN, DAN SARAN

1. Kesimpulan

   Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah diuraikan di halaman terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

   a. Hasil korelasi antara kedua variabel tersebut = 0,893 dan r tabel dengan derajat kebebasan (N – 2) = (30 – 2) dan taraf signifikansi 1 % = 0,463 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa r hitung > r tabel. Dengan kata lain ada hubungan yang signifikan antara variabel x dengan variabel y di dalam penelitian ini, berarti HI diterima dan HO ditolak.

   b. Dengan adanya hubungan positif antara kekuatan otot lengan dengan prestasi lengan gaya bebas 50 meter pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015, berarti penelitian ini signifikan.

2. Saran

   Berdasarkan hasil penelitian ini dan sesuai dengan masalah-masalah yang diteliti, maka peneliti akan memberikan saran-saran sebagai berikut :

   a. Diberikan program latihan khusus untuk pembentukan kekuatan otot lengan. Hal ini terbukti siswi yang mempunyai kekuatan otot lengan dengan tes pull ups baik dapat melakukan gerakan atau fase tarikan dengan baik dalam melakukan renang khususnya gaya bebas de 34 baik tanpa kelelahan yang berarti dan dapat menempuh jarak tertentu dengan waktu minimal.

   b. Disarankan bagi yang ingin mengadakan penelitian serupa agar menggunakan sampel yang lebih banyak, sehingga dapat diperoleh data yang lebih luas dan bisa dijadikan pedoman

khususnya dalam cabang olahraga renang gaya bebas.

V. DAFTAR PUSTAKA

Agus Kahpi, Drs. 1986, ***Buku Materi Pokok Olahraga Air dan Metodik***, PORK 2236/2 SKS / modul 4 – 6. Karunia Jakarta Universitas Terbuka.

Aip Syarifuddin, Drs. H. M. Pd, 1981, ***Pendidikan Jasmani dan Kesehatan II SLTP Kelas II***, Dep.Dik.Bud, Jakarta.

Dadeng Karunia dan Drs. Muhammad Murni, 1991, ***Renang***, Jakarta.

Daid Hal, 1986, ***Belajar Berenang***. Pioner Jaya, Bandung.

David Haller, 1987, ***You Can Swim. (Kamu Dapat Berenang – Belajar Berenang)***. CV. Pioner Jaya Bandung.

Roeswan dan Soekarno, 1979, ***Renang dan Metodik Untuk SGO***. Dep. Dik. Bud, Jakarta.

Sajoto, M. Drs. M.Pd, 1989, ***Pembinaan dan Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga***. Dahara Prize – Effhar Jakarta.

Suharno Hp, 1986, ***Ilmu Kepelatihan Keluarga***, FPOK IKIP, Yogyakarta.

Sumanto, Drs, 1989, ***Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*** . Andi Offset Yogyakarta.

Soedarto. Drs, 2002, ***Seminar Tes Kondisi Fisik***.Kediri

Wilhem Mielke, 1988, ***Membahas Teknik, Sarana dan Fasilitas Renang***. Dahara Prize Elfar Offset Bandung.