KONTRIBUSI DORONGAN TANGAN DAN KAKI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA PUTRA KELAS F ANGKATAN 2014 JURUSAN PENJASKESREK UNP KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

BAGUS DWI UTORO
NPM: 11.1.01.09.0520

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

SKRIPSI

Oleh :

BAGUS DWI UTORO
NPM: 11.1.01.09.0520

Dengan Judul :

KONTRIBUSI DORONGAN TANGAN DAN KAKI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA PUTRA KELAS F ANGKATAN 2014 JURUSAN PENJASKESREK UNP KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

BAGUS DWI UTORO
NPM: 11.1.01.09.0520

Dengan Judul :

KONTRIBUSI DORONGAN TANGAN DAN KAKI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA PUTRA KELAS F ANGKATAN 2014 JURUSAN PENJASKESREK UNP KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____ 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

KONTRIBUSI DORONGAN TANGAN DAN KAKI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA PUTRA KELAS F ANGKATAN 2014 JURUSAN PENJASKESREK UNP KEDIRI TAHUN 2015

BAGUS DWI UTORO
NPM: 11.1.01.09.0520

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ada dua hal yang dapat mempengaruhi kecepatan dalam berenang yakni hambatan dan dorongan. Dorongan adalah daya (*force*) yang menyebabkan perenang dapat bergerak maju. Hal itu disebabkan oleh gerakan tangan dan kaki yang dilakukan perenang yang berhasil mendorong air ke belakang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dorongan tangan (X_1) dan kaki (X_2) terhadap kecepatan renang gaya dada (Y). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis yang berkaitan dengan nilai korelasi antara dorongan tangan dan kaki dengan kecepatan renang gaya dada terhadap 15 pada mahasiswa putra kelas F angkatan 2014 Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes pada sampel. Tes berenang menggunakan *pullbuoy* (X_1), tes berenang menggunakan *kicking board* (X_2), tes berenang gaya dada (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Terdapat kontribusi yang tidak signifikan antara dorongan tangan terhadap kecepatan renang gaya dada dengan persentase sebesar 0,108%, terdapat kontribusi yang signifikan antara dorongan kaki terhadap kecepatan renang gaya dada dengan persentase sebesar 82,84% dan terdapat kontribusi dorongan tangan dan kaki bersama-sama terhadap kecepatan renang gaya dada sebesar 90,25%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel dorongan tangan (X_1), dorongan kaki (X_2) secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada (Y).

Kata kunci: dorongan tangan, kontribusi, dorongan kaki, kecepatan renang gaya dada.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga renang di Indonesia sudah dikenal dengan baik oleh masyarakat luas, karena sudah diperkenalkan sejak usia dini dari taman kanak kanak, SD, SMP, SMA maupun sampai tingkat perguruan tinggi. Dalam menggalakan olahraga renang ke dalam tingkat berprestasi dapat dilihat dari berbagai kejuaraan, seperti perlombaan renang usia dini, pekan olahraga dan seni yang mengikut sertakan cabang olahraga renang kelompok umur baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional yang digelar setiap tahunnya (Suarta, 2013:46).

Teknik gaya berenang yang diperlombakan sampai saat ini ada 4 (empat) yakni gaya bebas (*crawl* atau *freestyle*), gaya punggung (*back stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) dan gaya dada (*breast stroke*). Dalam sebuah perlombaan, dari keempat jenis gaya berenang tersebut kemenangan seorang perenang ditentukan oleh kecepatannya saat berenang (Marsudi, 2009:42).

Ada dua hal yang dapat mempengaruhi kecepatan seorang perenang pada saat dia berenang yakni hambatan dan dorongan. Jadi pada dasarnya agar seorang perenang itu dapat berenang dengan cepat, harus melakukan salah satu dari hal-hal berikut: 1) mengurangi atau memperkecil hambatan, 2) memperbesar dorongan atau 3) menggunakan suatu kombinasi dari keduanya (Roepajadi, 2007:2).

Menurut Corbin dalam Suarta, I (2013:47) mendefinisikan kecepatan sebagai kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Counsilman dalam bukunya *The Science of Swimming* (1968:114) *"Terry Gathercole set the world record at 2:36:5. Gathercole's technique included holding the head in a flexed position at all times and, while he had an excellent kick, his pull was relatively weak. He was said to receive 80 per cent of his propulsion from his kick and only 20 per cent from his arms"* artinya Terry Gathercole mencetak rekor dunia pada 2:36:5. Teknik Gathercole sudah termasuk memegang kepala dalam posisi tertekuk di sepanjang waktu dan, ketika ia memiliki sebuah tendangan yang sangat baik, tarikannya relatif lemah. ia mengatakan menerima 80 persen dorongan dari kakinya dan hanya 20 persen dari tangannya. Kemudian dapat disimpulkan kecepatan renang gaya dada dihasilkan 80% dari dorongan kaki dan 20% dari dorongan tangan.

Menurut pengamatan penulis dalam teknik renang gaya dada memerlukan dorongan kaki lebih besar dibanding kayuhan tangan untuk menghasilkan pencapaian jarak yang ditempuh dengan

cepat. Sukintoko dalam Suarta, I (2013:46) juga berpendapat dalam renang gaya dada tendangan kaki mempunyai dorongan maju (luncuran ke depan) yang lebih besar apabila dibandingkan dengan gerakan lengan. Dari latar belakang diatas timbul ketertarikan untuk menganalisa kontribusi dorongan yang dihasilkan oleh tangan dan dorongan yang dihasilkan oleh kaki jika ditinjau dari kecepatan renang gaya dada (*breaststroke*).

II. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena penelitian ini memiliki data-data yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. (Sugiyono, 2006: 7). Sesuai dengan masalah yang diuraikan maka penelitian ini dilaksanakan dengan jenis penelitian deskriptif analisis yaitu: "menganalisa dan menyajikan fakta-fakta dari gejala yang menjadi masalah sehingga dapat lebih mudah dipahami dan disimpulkan" (Maksum, 2008:16).

Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Nazir, 2011:54).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dorongan tangan memiliki kontribusi sebesar 0,108% terhadap kecepatan renang gaya dada. Dan dorongan kaki memiliki kontribusi sebesar 82,84% terhadap kecepatan renang gaya dada. Hal tersebut dapat dilihat dari besarnya koefisien determinasi yang diperoleh setelah melakukan perhitungan nilai korelasional secara statistik antara dorongan tangan (X_1) dan kecepatan renang gaya dada (Y) berdasarkan studi pada 15 mahasiswa putra kelas F angkatan 2014 Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri Tahun 2015yang telah lulus tes berenang gaya dada.

Hasil penelitian ini menunjukkan kebenaran tentang pernyataan Counsilman (1968:114) yang mengungkapkan bahwa sumber dorongan utama dalam renang gaya dada dihasilkan oleh dorongan kaki. Counsilman juga mengatakan bahwa dorongan kaki memiliki kontribusi sebesar 80% terhadap kecepatan renang gaya dada. Lekso,M (2013) menyatakan bahwa atlet dengan power tungkai tinggi memiliki komponen penggerak utama dalam renang gaya dada dan power tungkai dapat mempengaruhi hasil kecepatan berenang gaya dada, karena membantu memberi dorongan atau perlajuan pada saat melakukan tendangan tungkai gaya dada.

Koordinasi gerakan dorongan tangan dan kaki memiliki kontribusi

sebesar 90,25% terhadap kecepatan renang gaya dada. Hasil penelitian tersebut secara tidak langsung mengindikasi adanya kontribusi sebesar 7,25% dari faktor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Roepajadi (2007:2) bahwa ada dua hal yang mempengaruhi kecepatan seorang perenang pada saat dia berenang yaitu hambatan, dorongan. Selain kedua nya juga teknik yang salah dapat mempengaruhi kecepatan seorang perenang.

Dalam penelitian ini kontribusi dorongan tangan hanya menyumbang 0,108% hal ini dikarenakan pada subjek penelitian terdapat 3 sampel yang tidak memenuhi syarat atau eror sehingga dapat disimpulkan terdapat kontribusi dorongan tangan terhadap kecepatan renang yang tidak signifikan.

A. Simpulan

Setelah melakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan :

1. Kontribusi dorongan tangan terhadap kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putra kelas F angkatan 2014 Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri Tahun 2015 sebesar 0,108%.
2. Kontribusi dorongan kaki terhadap kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putra kelas F angkatan 2014 Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri Tahun 2015 sebesar 82,84%.
3. Kontribusi koordinasi gerakan dorongan tangan dan kaki terhadap kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putra kelas F angkatan 2014 Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri Tahun 2015 sebesar 90,25%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Al Asy'ari, Masbuchin. 2013. *"Kontribusi Dorongan Tangan dan Kaki Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas"*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Anonim. 2008. *Renang Gaya Dada (Breast Stroke)* (Online) (http://allabout-swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-dada.html, diunduh pada tanggal 27 Juni 2015).

Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V.* Yogyakarta: Rineka Cipta

Counsilman, J.E. 1968. *The Science of Swimming*. Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall .

Hendromartono, Soejoko. 1992. *Olahraga Pilihan Renang.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Lekso, M. Faradise. 2013. *"Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur Iv Perkumpulan Renang Spectrum Semarang".* Journal Of Physical Education And Sports http.journal.unnes.ac.id diunduh tanggal 14 Juni 2015.

Lekso, M. Faradise. 2013. *"Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur Iv Perkumpulan Renang Spectrum Semarang".* Journal Of Sports Sciences http.journal.unnes.ac.id diunduh tanggal 14 Mei 2015.

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga.* Surabaya: Unesa Universtity Press.

Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Marsudi, Imam. 2009. *Renang Teori, Praktek dan Peraturan*. Malang: Wineka Media.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika (dengan penerapan di bidang olahraga).* Surabaya:Unesa University Press.

Murni, M. 2000 . *Renang*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Nazir, Moh. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia ndonesia

Nofiyanto, Hepy. 2013. *"Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Lengan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa IKOR Tahun 2012/2013".* Semarang: diunduh pada tanggal 9 Maret 2015.

Rahadian, Andri. 2013. *"Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada".* Bandung. repository.upi.edu.

Roepajadi, Joesoef. 2007 . *Renang (Teknik, Prasarana dan Sistem Perlombaan).* Surabaya: Unesa University Press.

Suarta, I Wayan. 2013. *"Pelatihan Renang Gaya Dada 8 kali 25 meter 4 set lebih Meningkatkan Kecepatan Renang 100 meter Gaya Dada daripada 4 kali 50 meter 4 set Pada Renang Pemula Putra".* Sport and Fitness Journal. Volume 1, No.1 : 45-59.

Sugiyono. 2008 . *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Supranto, J. 2000. *Statistik Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga