HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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 :

SARBINI DWI YANTO
NPM : 13.1.01.09.0444P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SARBINI DWI YANTO
NPM : 13.1.01.09.0444P

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Wasis Himawanto, M.Or.	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN. 00723128103	NIDN.0004086001

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh .

SARBINI DWI YANTO
NPM : 13.1.01.09.0444P

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. **Ketua** : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. **Penguji I** : Drs Sugito, M.Pd.
3. **Penguji II** : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui :
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SARBINI DWI YANTO
NPM : 13.1.01.09.0444P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sarbini Dwi Yanto. NPM : 13.1.01.09.0444P. "Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Otot Kaki dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015". SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri.

Kata kunci : *Kekuatan otot lengan, otot kaki, renang gaya bebas 50 meter*

Olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain, pada saat itu pula harus dilandasi sikap batiniah, sikap batiniah yang dimaksud diaplikasikan dengan semangat kebenaran dan kejujuran serta tunduk kepada peraturan-peraturan baik tersurat maupun tersirat.. Dengan berenang di dalam air, kita akan cepat memperoleh kepuasan seperti kita berada di rumah. Dengan renang kita bisa meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat membuat tubuh kita rileks. Gaya bebas merupakan gaya renang kuno yang sudah ada sejak zaman dahulu. Gaya bebas adalah gaya yang mudah dan nyaman untuk dilakukan, jika dilakukan dengan baik dan benar, gaya bebas memerlukan pemafasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur.

Penelitian ini mampunyai tujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang positif dan signitifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter, maka dapat dijadikan masukan kepada pelatih, guru, dosen, dan atlet renang khususnya perenang gaya bebas.

Penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 dan di kolam renang terdekat. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan subjek penelitian, maka ini dinamakan penelitian populasi. Sedang yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri.

Kekuatan otot lengan (X_1) terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter (Y) telah ditemukan : 51 koefisien sebesar Rx_1y = 0,83 dan r-tabel pada taraf signitifikan 5% sebesar = 0,361. Berdasarkan hasil ini, berarti ada hubungan yang signitifikan antara kekuatan otot lengan

dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter. Kekuatan otot kaki (X_1) terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter (Y) telah ditemukan koefisien sebesar Rx_2y = 0,361. Berdasarkan hasil ini, berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter. Kekuatan otot lengan (X_1) dan kekuatan otot kaki (X_2) terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter (Y) telah ditemukan koefisien sebesar $Ry_{(12)}$ = 0,844 dan r-tabel pada taraf signitifikan 5% sebesar = 0,361. Berdasarkan hasil ini, berarti ada hubungan yang signitifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga memang sangat menarik untuk kita bicarakan dan kita simak, dikarenakan di dalam dunia olahraga banyak peristiwa yang menarik. Di dalam olahraga terdapat banyak atlet-atlet yang berhasil mengukir prestasi dan banyak mengharumkan nama negeri dan bangsanya. Kita sebagai manusia yang terdiri atas jiwa, raga, jasmani, dan rohani satu sama lain tidak dapat dipisahkan, di dalam keseharianya tubuh kita mengalami penurunan dan juga tidak lepas dari kelabilan kondisi kesehatannya. Jika kesehatan jasmani dan rohani baik, segala tugas akan dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya sehingga harapan untuk mencapai kesejahteraan diri, keluarga, dan lingkungan dapat terwujud.

Olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain, pada saat itu pula harus dilandasi sikap batiniah, sikap batiniah yang dimaksud diaplikasikan dengan semangat kebenaran dan kejujuran serta tunduk kepada peraturan-peraturan baik tersurat maupun tersirat. Sikap batin yang demikian itu berisi "Fair Play" dan ini perlu dikembangkan untuk melindungi olahraga terhadap bahaya yang mengancam (Harsuki, 2003; 10).

Renang "Anda tidak akan menemukan olahraga yang lebih baik untuk menyelamatkan jiwa anda". Demikian ucapan Commodore Wilbgert E. Lonfellow, pendiri program renang Amerika Red Cross. Pernyataan tersebut memang tepat, namun itu hanya menyentuh salah satu segi dari berbagai segi lain yang dapat diberiakn oleh cabang olahraga ini. Dengan berenang di dalam air, kita akan cepat memperoleh kepuasan seperti kita berada di rumah. Dengan renang kita bisa meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat membuat tubuh kita rileks.

Hampir semua orang baik laki-laki maupun perempuan dapat mengapung tanpa harus melakukan gerakan apa pun, dengan cara menahan nafas dalam-dalam. Bagi mereka yang tidak dapat mengapung dengan tanpa melakukan gerakan apapun, mereka dapat mengapungkan tubuh mereka hanya dengan melakuakn sedikit ayunan tangan dan kaki, berenang itu sangat mudah, lebih mudah dari pada melakuakn cabang

olahraga lainnya. (David G. Thomas MS., 2008 - V).

Gaya dada merupakan gaya renang kuno yang sudah ada sejak zaman dahulu. Gaya ini tidak punah dan pada saat ini merupakan satu dari empat gaya renang yang diperlombakan dalam pertandingan-pertandingan renang intemasional. Gaya dada adalah gaya yang mudah dan nyaman untuk dilakukan, jika dilakukan dengan baik dan benar, gaya dada memerlukan pemafasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur. Namun, gaya ini dapat mengadaptasi ke posisi semi vertikal dengan sangat mudah, sehingga dengan kepala terangkat memungkinkan perenang untuk melihat ke depan dan bercakap-cakap dengan perenang lain, sehingga gaya ini sering disebut gaya "social" atau gaya "percakapan". (David G. Thomas MS., : 998 - 141).

Para pelatih Renang umumnya mengakui bahwa Prestasi renang gaya Dada juga ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan otot kaki yang baik akan dapat meningkatkan prestasi renang gaya dada, serta kayuhan tangan gaya dada agak pendek dan seperti kurang efektif, sehingga seolah-olah berlawanan dengan prinsip. Kayuhan yang baik adalah kayuhan yang penuh dan panjang. Namun, kayuhan yang pendek dan cepat tersebut memang diperlukan karena dengan begitu ayunan kaki dan tangan dapat dikoordinasikan. (David G. Thomas MS., 2008 - 141).

Oleh karenanya harus dicari jalan untuk meningkatkan prestasi olahraga kususnya dalam olahraga renang, agar dapat memajukan dunia olahraga di Indonesia, dalam pelaksanaannya maka mulai dini harus dikembangkan pencarian bibit-bibit mulai dini, agar nantinya dapat dididik untuk menjadi atlet yang professional. Seperti dalam Pelatnas baik jangka pendek maupun jangka panjang, pengadaan atlet dan fasilitas latihan yang menunjang dan usaha mencari bibit unggul sejak usai dini. Usaha pemerintah yang lama adalah dengan memperbanyak kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat nasional, dengan harapan akan munculnya nama-nama yang akan mencatat prestasi yang lebih tinggi, serta harus memperhatikan nasib atlet yang sudah mengharumkan nama bangsa.

Dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya renang harus memperhatikan pelatih yang mempunyai kemampuan yang cukup terutama dalam menyusun dan merencanakan program latihan. Apabila seorang pelatih ingin mencapai efektifitas tertentu dalam mempersiapkan dan membina atletnya terlebih dahulu pelatih itu harus dapat mengembangkan potensi dasar atlet tersebut yaitu dengan memberikan materi pokok atau aspek-aspek latihan. Aspek-aspek yang diberikan meliputi : kekuatan (strength

trining), latihan kecepatan (speed training), latihan daya tahan (endurance training), latihan gaya (strok training), latihan start dan pembalikan (start and truss), dan latihan mental (physical and physically).

Komponen latihan renang tersebut di atas secara garis besarnya dapat dikelompokkan menjadi empat bagian yaitu

a. Latihan fisik (physical)
b. Latihan teknik (skill)
c. Latihan taktik (tactically)
d. Latihan mental (psychological)

Dari uraian di atas salah satu komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan dalam olahraga renang adalah kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), dan kecepatan (speed). Unsur terpenting dalam latihan kondisi fisik itu adalah kekuatan, alasanya ialah karena kekuatan merupakan daya pengerak dan sekaligus pencegah cidera. Di samping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Dengan kekuatan terutama kekuatan otot lengan dan otot kaki seorang atlet renang akan dapat berenang dengan cepat (Iwan Setiawan, 2003 : 471).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mempunyai rencana untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan otot kaki dengan kemampuan renang gaya dada pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang diajukan di depan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis, yang mengambarkan apa adanya juga memberikan kesimpulan yang bersifat inferensial dengan menggunakan korelasi dari hasil penelitian.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif karena peneliti melakukan pengukuran terhadap keberadaan suatu variabel dengan menggunakan instrument penelitian sedangkan untuk teknik pengambilan datanya, penulis menggunakan tes dan pengukuran yang akan memberikan gambaran dari hasil tes kekuatan otot lengan dan otot kaki dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter bagi siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri.

C. Kesimpulan

Dengan terselesaikannya penelitian ini dan berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolohan data yang telah dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dan otot kaki dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. Demikian pula hipotesis yang merupakan

arah kegiatan pengujian ini telah teruji kebenarannya.

Berdasarkan hasil hipotesisi yang menjadi di atas bebas adalah kekuatan otot lengan dan otot kaki. Masing-masing di atas telah diketahui rata-ratanya untuk kekuatan otot lengan (X_1) rata-ratanya adalah 30,8. Untuk kekuatan otot kaki (X_2) rata-ratanya adalah 26,76. Sedangkan untuk yang menjadi di atas terikat adalah kemampuan renang gaya dada 50 meter (Y) mempunyai rata-rata 1,31.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan di bawah ini :

1. Antara di atas kekuatan otot lengan (X_1) terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter (Y) telah ditemukan : 51 koefisien sebesar Rx_1y = 0,83 dan r-tabel pada taraf signitifikan 5% sebesar = 0,361. Berdasarkan hasil ini, berarti ada hubungan yang signitifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter.
2. Antara di atas kekuatan otot kaki (X_1) terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter (Y) telah ditemukan koefisien sebesar Rx_2y = 0,361. Berdasarkan hasil ini, berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter.
3. Antara di atas kekuatan otot lengan (X_1) dan kekuatan otot kaki (X_2) terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter (Y) telah ditemukan koefisien sebesar $Ry_{(12)}$ = 0,844 dan r-tabel pada taraf signitifikan 5% sebesar = 0,361. Berdasarkan hasil ini, berarti ada hubungan yang signitifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter.

D. Daftar Pustaka

Alfabeta Thomas, Baechle. Barney, Groves. 2008. *Latihan Beban*. Jakarta

David Haller, 2000. *Belajar Berenang*. Pionir Jaya. Bandung.

Engkos Kosasih, 1985. *Olah Raga Untuk Teknik dan Program Latihan*. Jakarta Akademi Presindo.

Hadi Sutrisno, 1983. *Statistik Jilid 2*. Cetakan keenam, Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi UGM.

Harsono.2003. *Coacing dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coacing*. Jakarta Depdikbud Dikti P2LPTK Jakarta.

Marta Dinata. 2003. *Balajar Berenang*. Cerdas Jaya. Ciputra.

M. Hasan.1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta.

Poerwodarminto WJS, 2004. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Soekardjo, 2003. *Evaluasi Hasil Belajar di Bidang Keolahragaan*. Surabaya : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Soewantini Elias. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Kajian Para Pakar.

Sudjana, 2000. *Buku Metode Statistik*, Bandung : CV. Tarsito.

Suharjo Drs. dan J. Larope Drs. 1987. *Buku Pendidikan Jasmani*. Surabaya : PT Karunia.

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Tarsito : Bandung

Trisnowati Tamat Dkk.2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. UT. Depdibud.

Wilhelm Mieike, 2000. *Renang*. Dahara Prize. Semarang.

Wiyata TJ, 2003, *Pedoman Penulisan Tesis*. Kediri : Yayasan Penerbit IK1P PGRI Kediri.