STUDI KORELASI ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER BAGI SISWA KELAS X PEMASARAN SMK MUHAMMADIYAH GUNEM REMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

NOVILLA FRENKY PUTRATAMA
NPM: 11.1.01.09.0733

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

Skripsi oleh:

NOVILLA FRENKY PUTRATAMA
NPM: 11.1.01.09.0733

Judul:

STUDI KORELASI ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER BAGI SISWA KELAS X PEMASARAN SMK MUHAMMADIYAH GUNEM REMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0727095801	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

NOVILLA FRENKY PUTRATAMA
NPM: 11.1.01.09.0733

Judul:

STUDI KORELASI ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER BAGI SISWA KELAS X PEMASARAN SMK MUHAMMADIYAH GUNEM REMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

STUDI KORELASI ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER BAGI SISWA KELAS X PEMASARAN SMK MUHAMMADIYAH GUNEM REMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

NOVILLA FRENKY PUTRATAMA
NPM: 11.1.01.09.0733

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Renang adalah aktifitas jasmani yang dilakukan dalam air (kolam renang). Cabang olahraga Renang sudah populer dalam kehidupan masya-rakat 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. 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 kelas X Pemasaran SMK Muhammadiyah Gunem Rembang tahun pelajaran 2014/2015.

Populasi penelitian diambil siswa kelas X Pemasaran SMK Muhammadiyah Gunem Rembang tahun pelajaran 2014/2015 sebanyak 37 siswa yang diambil secara acak atau randum sampling, artinya hanya 30 siswa yang dijadikan sampel. 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 pearson.

Berdasarkan perhitungan hasil korelasi hasil penelitian dapat dijelas-kan sebagai berikut: (1) 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. (2) Dengan adanya hubungan positif antara kekuatan otot lengan dengan prestasi lengan gaya bebas 50 meter pada siswa kelas X Pemasaran SMK Muhammadiyah Gunem Rembang tahun pelajaran 2014/2015 berarti penelitian ini signifikan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dan hasil korelasi r_{xy} = 0,893 pada taraf kepercayaan 1% = 0,463 lebih besar. Dari r hitung lebih besar dari r tabel, maka dapat disimpulkan: “Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan prestasi renang gaya bebas pada siswa kelas X Pemasaran SMK Muhammadiyah Gunem Rembang tahun pelajaran 2014/2015”.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, prestasi, renang gaya bebas

I. LATAR BELAKANG

Kehidupan manusia yang tidak dapat diabaikan salah satu di antaranya adalah hasrat untuk bergerak, karena gerak merupakan salah satu dari ciri kehidupan, tentunya bagi manusia yang bergerak adalah badannya atau anggota badannya, oleh karena itu timbul suatu istilah gerak badan. Dalam perkembangan gerak dapat diidentifikasi dengan olah, sedangkan badan dengan istilah raga, sehingga menjadi olahraga.

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, persahabat-an, 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 meimbulkan 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.

Olah raga pendidikan yang sesuai deangan tujuan pendidikan Nasional adalah seperti yang tercantum dalam dalam Tap MPR RI. No II/MPR/1993 tentang GBHN Bab IV disebutkan bahwa :

> Pembinaan dan pengembangan olah raga merupakan bagian dari upaya peningkatan kwalitas manusia yang ditujukan pada peningkatan kesejahteraan jasmani dan rohani seluruh masya-rakat, pemupukan watak disiplin, dan sportifitas pengembangan prestasi olah raga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional (GBHN., 1993).

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 mempertonton-kan 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 keseluruh-an, 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.

Berbagai masalah olah raga dan manusia ada tiga aspek yang tidak dapat dipisahkan dan bersangkut paut satu dengan yang lainnya yaitu aspek jiwa dan raga serta olah raga itu sendiri. Aspek-aspek tersebut terdiri dari :

a. Aspek Jiwa

   Aspek jiwa merupakan faktor kesatuan antara jiwa dan raga. Hal ini terbukti dengan adanya motto *"Men Sana In Corpore Sano"* yang artinya didalam badan yang sehat terletak jiwa yang sehat pula. Memang terasa sangat bahwa kedua aspek tersebut saling mempengaruhi, suatu contoh orang yang sakit jasmaninya akan mempengaruhi jawanya demikian pula sebaliknya perubahan kejiwaan akan mempengaruhi keadaan jasmani seseorang.

b. Aspek Raga

   Aspek Raga dan olah raga saling berkaitan serta saling mempengaruhi. Hal ini terbukti

dalam perolehan rekor pada suatu cabang Olah raga terpecah atau terbagi menurut ukuran tubuhnya (antropometri), karena Kekuatan (strength), Ketahanan (endurance), Kecepatan (speed), Kelentukan (flexibility), dan kelincahan (agility) demikian sebaliknya akibat berolah raga tubuh akan mengalami perubahan-perubahan. Hal ini terbukti adanya Hipertropi (pembesaran otot), perkembangan fungsi alat vital dalam tubuh seperti: Otak, Jantung, Paru-paru, Tulang dan persendian, sistem peredaran darah dan koordinasi neoromsiulair.

c. Aspek Psyche dan Olah raga

Berbeda dengan aspek jasmani, aspek psyche ini lebih sulit untuk diukur, mengingat jiwa bersifat abstrak dan bervariasi ekspresinya. Namun demikian aspek psycologis sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi olah raga, tanpa adanya motivasi dan percaya diri mustahil rasanya prestasi dapat dicapai.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa suatu prestasi akan tercapai dengan baik, apabila antara jasmani dan rohani mendapat perhatian yang sama, sehingga terjalin adanya keseimbangan, karena jasmani dan rohani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Dalam proses pendidikan secara keseluruhan, banyak faktor-faktor yang harus diperhatikan. Salah satu di antaranya adalah masalah kekuat-an otot pada siswa. Mengapa penulis katakan demikian, sebab seseorang atau siswa yang keadaan kondisi fisiknya segar dan berke-kuatan baik maka siswa tersebut akan dengan mudah dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya dengan penuh semangat dan tanggung jawab, demikian juga kalau aktivitas dihubungkan dengan kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan jasmaninya, dengan melakukan olah raga renang (dalam hal ini renang gaya bebas 50 meter). Tentunya siswa yang mempunyai tingkat kekuatan otot yang baik akan terlihat menonjol sekali dalam melakukan aktivitasnya, dibandingkan dengan siswa yang mempunyai taraf tingkat kekuatan yang kurang. Sehingga terlihat sekali betapa pentingnya seseorang atau siswa dapat melaksanakan tugasnya dengan lancar tanpa merasa kelelahan yang berarti.

Mari kita lihat sekarang ini dalam cabang olah raga renang (khususnya gaya bebas 50 meter). Di negara kita banyak atlit yang

berprestasi, dan Atlit ini kebanyakan berasal dari Olah ragawan yang masih berstatus tingkat pelajar sekolah, baik tingkat menengah, atas maupun perguruan tinggi.

Demikian melatarbelakangi penulisan skripsi ini sehingga penulis atau penelitian ini berani menetapkan langkah tentang sejauh mana hubungan yang diberikan oleh Tingkat Kekuatan Otot Lengan terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 meter. Tentunya dalam hal ini juga dilandasi dengan adanya berbagai teori yang mendukung penelitian ini.

II. METODE PENELITIAN

Sesuai masalah dan hipotesis 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, dan juga menggunakan penyimpulan-penyimpulan yang bersifat inferensial dengan metode korelasi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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
   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).
4. Hasil Koefisien Determinasi

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

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah diuraikan di halaman

terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. 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.
2. Dengan adanya hubungan positif antara kekuatan otot lengan dengan prestasi lengan gaya bebas 50 meter pada siswa kelas X Pemasaran SMK Muhammadiyah Gunem Rembang, berarti penelitian ini signifikan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Kahpi. 1986. Buku Materi Pokok Olahraga Air dan Metodik. PORK 2236/2 SKS / Modul 4–6. Jakarta: Karunia - Universitas Terbuka.

Aip Syarifuddin. 1981. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan II SLTP Kelas II. Jakarta: Dep.Dik.Bud.

Dadeng Karunia dan Muhammad Murni. 1991. Renang. Jakarta.

Daid Hal. 1986. Belajar Berenang. Bandung: Pioner Jaya.

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

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

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

Suharno HP. 1986. Ilmu Kepelatihan Keluarga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Sumanto. 1989. Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan. Yogyakarta: Andi Offset.

Soedarto. 2002. Seminar Tes Kondisi Fisik. Kediri.

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