HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 NGUNUT TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015-2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

PRANATAS GELAR ABI YOGA
NPM : 12.1.01.09.0556

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

PRANATAS GELAR ABI YOGA

NPM: 12.1.01.09.0556

Judul:

HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 NGUNUT TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015-2016

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal,.....

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	**Rahman Diputra, M.Pd**
NIDN. 0723128103	**NIDN.0706048901**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

PRANATAS GELAR ABI YOGA

NPM : 12.1.01.09.0556

Judul :

HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 NGUNUT TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015-2016

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal :_____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji I : Moh.Nur Kholis, M.Or
3. Penguji II : Rahman Diputra, M.Pd.

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 NGUNUT TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2015-2016

PRANATAS GELAR ABI YOGA
NPM : 12.1.01.09.0556
FKIP - Penjaskesrek
Wasis Himawanto, M.Or. dan Rahman Diputra, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan diakui banyak bermanfaat bagi kesegaran jasmani seseorang, serta dapat meningkatkan prestasi dalam pendidikan olahraga renang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi renang adalah penggunaan suatu metode dan program latihan yang disusun secara terperinci dan sistematis.

Dengan latihan tubuh dapat beradaptasi baik pada sistem persyarafan maupun pada sistem metabolisme untuk semua kegiatan pada situasi perlombaan yang sebenarnya. Panjang lengan belum terbukti menghasilkan potensi yang berbeda, atau dengan kata lain peneliti ingin mengetehui berapa besar hubunganpanjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap prestasi renang gaya dada 50 meter.

Rumusan masalah yang ingin dikemukakan penulis adalah (1) Apakah ada hubungan panjang lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung ? 2. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa putra di SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung ? 3. Apakah ada hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa putra di SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung ?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian siswa putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung. Karena data yang diperoleh berupa angka. Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secarang langsung di kolam renang.

Berdasarkan perhitungan analisis data, ternyata ada hubungan yang berarti antara Hubungan Panjang Lengan Kekuatan otot lengan dan Kecepatan renang gaya dada 50 Meter Pada Siswa Putra SMA Negeri Ngunut Tulungagung Tahun Pelajaran 2015-2016.

Kata Kunci : Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan serta Kecepatan Ranang Gaya Dada 50 Meter.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (PP No 19 tahun 2005).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (PP No 19 tahun 2005).

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman (PP No 19 tahun 2005).

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (UU No 20 tahun 2003).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-

sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (PP No.19 tahun 2005).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sejalan dengan pendidikan nasional yang berusaha meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan untuk peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, pemupuk watak, disiplin, sportifitas serta pengembangan prestasi olahraga bagi seluruh bangsa Indonesia dalam membangkitkan rasa kebanggaan nasional (PP No.19 tahun 2005).

Prestasi olahraga yang diharapkan merupakan salah satu tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, apabila kita dapat memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya seperti pengajaran yang bermutu, sarana dan prasarana yang memadai, tenaga pendidik dan pelatih yang profesional serta program-program dan metode pengajaran dalam latihan yang sesuai akan sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga (PP No 19 tahun 2005).

Program latihan dapat disusun sesuai maksud tujuan latihan dari cabang olahraga yang sedang dikerjakan karena masing-masing cabang olahraga memiliki metode dan program latihan yang berbeda. Program latihan yang disusun untuk renang berbeda dengan program latihan untuk yang disusun untuk pencak silat (Permen 22, 23, 24 Kurikulum tahun 2006).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan diakui banyak bermanfaat bagi kesegaran jasmani seseorang, serta dapat meningkatkan prestasi dalam pendidikan olahraga renang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi renang adalah penggunaan suatu metode dan program latihan yang disusun secara terperinci dan sistematis.

Tolak ukur prestasi renang adalah bagaimana seseorang perenang melakukan renang untuk mencapai prestasi maksimal. Kecepatan tentunya diharapkan dapat memperoleh waktu yang dibutuhkan oleh perenang pada saat melakukan renang dengan jarak tertentu.

Faktor-faktor penentu melalui aspek-aspek biomekanika dalam, yang meliputi daya apung, ketahanan dan daya dorong. Daya apung merupakan perwujudan dari perpindahan pusat titik berat (centre of gravity) dan pusat titik apung (centre of boyancy). Ketahanan merupakan kekuatan yang menahan untuk kembali yang disebabkan oleh air yang menahan perenang untuk maju ke depan. Sedangkan daya dorong adalah kekuatan yang menyebabkan perenang bergerak maju. Daya dorong ini diperoleh dari power dan endurance perenang.

Menurut Prof. Santoso Giriwijoyo 2012.153, dengan latihan interval tubuh dapat beradaptasi baik pada sistem persyarafan maupun pada sistem metabolisme untuk semua kegiatan pada situasi perlombaan yang sebenarnya. Durasi interval latihan jarak 21 meter belum terbukti menghasilkan potensi yang berbeda, atau dengan kata lain peneliti ingin mengetehui berapa besar pengaruh latihan interval jarak 21 meter renang gaya dada dan kekuatan otot lengan terhadap prestasi renang gaya dada 50 meter.

II. METODE

Sebagai tindak lanjut dari hasil data yang telah dikumpulkan maka peneliti akan menganalisis data tersebut. Karena data tersebut diperoleh dari hasil proses pengukuran yang berbeda, maka untuk menyamakan dengan menggunakan T – score.

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam pengolahan data adalah sebagai berikut :

a. Menyusun nilai mentah (raw/R.skor)
   Data hasil tes dan pengukuran variabel bebas dan terikat disusun sedemikian rupa untuk memudahkan dalam melakukan pengolahan data berikutnya. Data yang disusun dalam tahap ini masih berupa data mentah yang masih dapat memberikan gambaran data yang tepat mengenai hasil sebenarnya.
b. Mengubah raw skor menjadi data standart (t-skor) mentah dan dengan alat pengukur yang berbeda, maka untuk menyamakan satuan pengukuran dan untuk lebih memudahkan pengolahan data selanjutnya, data mentah perlu diubah menjadi data terstandart (T – score).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan perhitungan analisis data diatas, ternyata ada hubungan yang berarti antara Hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung Tahun Pelajaran 2015-2016. Dengan demikian panjang lengan dan kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor penunjang kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Faktanya dapat dilihat dari hasil analisis berikut ini :

1. Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

a. Hubungan antara variabel bebas (X1) Panjang Lengan dengan variabel terikat (Y) Kecepatan

Renang Gaya Dada 50 meter menghasilkan koefisien korelasi Rxy sebesar 0.623 dan r-tabel 5% adalah 0.361. jadi r-hitung lebih besar dari r-tabel, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan terhadap kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter.

b. Hubungan antara variabel bebas (X2) Kekuatan Otot Lengan dengan variabel terikat (Y) kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter menghasilkan koefisien korelasi Rxy sebesar 0.461 dan r-tabel 5% adalah 0.361. jadi r-hitung lebih besar dari r-tabel, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter.

c. Hubungan antara dua variabel bebas dengan variabel terikat.

Secara bersama-sama korelasi antara variabel bebas Panjang Lengan (X1) dan Kekuatan Otot Lengan (X2) terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter (Y) menghasilkan korelasi Ry1.2 sebesar 0,682, hal ini berarti variabel bebas yang dikorelasikan dengan variabel terikat terdapat hubungan yang signifikan.

Dengan demikian hipotesa nihil (H0) ditolak dan hipotesa (Ha) diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung Tahun Pelajaran 2015-2016.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari data yang telah terkumpul, hasil pengolahan data dan analisa data, secara umum penelitian ini telah menjawab semua permasalahan yang telah diajukan dan mengacu pada hasil-hasil dari perhitungan dan analisa data yang diperoleh dari pengukuran, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Hasil analisis korelasi antara panjang lengan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter siswa putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung tahun pelajaran 2015-2016 diperoleh hasil r hitung = 0,623.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung tahun pelajaran 2015-2016 diperoleh hasil r hitung = 0,461.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 mete. Hasil analisis korelasi antara panjang lengan dengan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung tahun pelajaran 2015-2016 diperoleh hasil r hitung = 0,682.

Dengan demikian hipotesa nihil (H0) ditolak dan hipotesa (HI) diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung tahun Pelajaran 2015-2016.

Dari berbagai masalah yang dirumuskan melalui pengumpulan data dan metode analisis data yang relevan, telah dapat menjawab rumusan masalah dan juga hipotesis yang telah dirumuskan dapat dibuktikan kebenarannya. Jawaban dan bukti-bukti tersebut dapat dilihat dari hasil analisa data yang menunjukan adanya hasil yang signifikan, yang berarti Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Ngunut Tulungagung Tahun Pelajaran 2015-2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoellah.1981.Olahraga Untuk Perguruan Tinggi.Yogyakarta: P.T.Sastra Husada.

Dadeng Kurnia, B.Sc. , 2002 Hasil Penataran Renang di Uni Soviet Pengda PRSI.

Dwijowinoto , Kasiho . 2003. Dasar - Dasar Ilmiah Kepelatihan . Semarang : IKIP Semarang Press .

David G Thomas,MS, Renang Tingkat Pemula, Grafindo Persada.Bandung 2006

David G Thomas,MS, Renang Tingkat Mahir, Grafindo Persada. Bandung 2007

Ndong Kamtono, Drs. , Renang dan Metodik, Karya Unipres, Jakarta, 1978.

Depdiknas, 2005. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005. Jakarta

Iqbal Hasan.2004.Analisis Data Dengan Penelitian Statistik.Jakarta:PT Bumi Aksara

Kuniasih, dedeh, dkk (2010) Sehat & bugar berkat gizi seimbang. Gramedia. Jakarta

Maksum, Ali. 2007. Tes dan Pengukuran. Surabaya: Unesa University Press

Santoso Giriwijoyo,Prof, Fisiologi Olahraga, Remaja Rosdakarya, Bandung 2012.

Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize, Semarang.

Yusuf Wibisono.2005.Metode Statistik.Yogyakarta:Gadjah Mada University Press