

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER* OTOT LENGAN
TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA
ATLET GAC TASIKMALAYA**

**(Penelitian Deskriptif Pada Perkumpulan Renang Galunggung Akuatik Club
(GAC) Tasikmalaya)**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



oleh

YUNIARTI SANI DAMAYANTI

162191061

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA**

2020

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER* OTOT LENGAN
TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA
ATLET GAC TASIKMALAYA**

**(Penelitian Deskriptif pada Perkumpulan Renang Galunggung Akuatik Club
(GAC) Tasikmalaya)**

**YUNIARTI SANI DAMAYANTI
162191061**

disetujui oleh

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

**Drs. H. Gumilar Mulya, M.Pd.
NIP 196701011992031005**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301**

disahkan oleh

Dekan,

Ketua Jurusan,

**Dr. Cucu Hidayat, Drs., M.Pd.
NIP 196304091989111001**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA (Penelitian Deskriptif pada perkumpulan renang Galunggung Aquatik Club (GAC) Tasikmalaya). Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 22 Mei 2020

Yang Membuat Pernyataan,

YUNIARTI SANI DAMAYANTI
NPM 162191061

ABSTRAK

YUNIARTI SANI DAMAYANTI. 2020. **KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA ATLET GAC TASIKMALAYA**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar kontribusi power otot tungkai dan power otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data adalah studi lapangan dan studi kepustakaan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet GAC yang berjumlah 45 atlet. Sampel yang digunakan adalah 20 atlet dengan menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa (1) terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada ($r = 0,75$), *power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 56,25% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, (2) terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada ($r = 0,82$), *power* otot lengan memberikan kontribusi sebesar 67,24% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, (3) terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ($r = 0,75$), *power* otot tungkai dan *power* otot lengan memberikan kontribusi sebesar 70,56% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.

Kata Kunci: *Power otot tungkai, power otot lengan, renang gaya dada.*

ABSTRACT

YUNIARTI SANI DAMAYANTI. 2020. CONTRIBUTION OF SURFACE MUSCLE POWER AND SLEEVE MUSCLE POWER TO THE SWIMMING SPEED OF 50 METERS CHEST OF THE TASIKMALAYA GAC ATLET.
Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education.
Siliwangi University.

The problem in this study is how much the contribution of leg muscles and arm muscle power to the swimming speed of 50 meters breaststroke athlete GAC Tasikmalaya. The research method used in this research is quantitative descriptive method with data collection techniques are field studies and literature studies. The population in this study were all GAC athletes, amounting to 45 athletes. The sample used is 20 athletes. Based on the results of the study explained that (1) there was a significant contribution between leg muscle power with a swimming speed of 50 meters breaststroke ($r = 0.75$), leg muscle power contributed 56.25% to a swimming speed of 50 meters breaststroke, (2) there is a significant contribution between arm muscle power with swimming speed of 50 meters breaststroke ($r = 0.82$), arm power contributes 67.24% to swimming speed of 50 meters breaststroke, (3) there is a significant contribution between pwer leg muscles and arm muscle power to the swimming speed of 50 meter breaststroke ($r = 0.75$), leg muscle power and arm muscle power contributed 70,56% to the swimming speed of 50 meter breaststroke.

Keywords: *Leg muscle power, arm muscle power, breaststroke swimming.*

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Renang.....	6
2.1.2 Kondisi Fisik	12
2.1.3 <i>Power</i> Otot Tungkai	14
2.1.4 <i>Power</i> Otot Lengan	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	16
2.3 Kerangka Konseptual	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	18
3.2 Variabel Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sampel	19
3.4 Teknik Pengumpulan Data	20
3.5 Instrumen Penelitian	20

	Halaman
3.6 Teknik Analisis Data.....	23
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	26
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Deskripsi Data	28
4.1.2 Pengujian Hipotesis	30
4.2 Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	37
RIWAYAT HIDUP	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kolam Renang.....	7
Gambar 2.2 Gerakan <i>out sweep</i> (Tangan).....	8
Gambar 2.3 Gerakan <i>in sweep</i>	9
Gambar 2.4 Gerakan <i>recovery</i>	10
Gambar 2.5 Gerakan <i>out sweep</i> (Kaki)	10
Gambar 2.6 Gerakan <i>in sweep</i>	11
Gambar 2.7 Gerakan <i>leg glide</i>	11
Gambar 2.8 Otot tungkai.....	15
Gambar 2.9 Otot lengan	16
Gambar 3.1 Diagram variabel	19
Gambar 3.2 <i>vertical jump test</i>	22
Gambar 3.3 <i>two hand medicine ball put</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada (Y).....	37
Lampiran 2. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan (X_2) Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada (Y).....	39
Lampiran 3. <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) <i>Power</i> Otot Lengan (X_2).....	41
Lampiran 4. Korelasi Ganda	42
Lampiran 5. Tabel Distribusi Normal	44
Lampiran 6. Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> (X^2)	45
Lampiran 7. Tabel Distribusi F	46
Lampiran 8. Tabel Distribui t.....	48
Lampiran 9. SK Bimbingan	49
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	50
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	51
Lampiran 12. Dokumentasi Sampel.....	52

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran illahi Robbi, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya (Penelitian Deskriptif Atlet Galunggung Aquatik Club (GAC) Tasikmalaya)”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikannya, meskipun dengan keterbatasan kemampuan, wawasan pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, ketidaksempurnaan tersebut disebabkan oleh kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis yang masih terbatas. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan bagi kemajuan dimasa yang akan datang.

Tasikmalaya, Mei 2020

Penulis,

Yuniarti Sani Damayanti

NPM. 162191061

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini dapat terselesaikan tentu atas bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Maka dari itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Gumilar Mulya, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberi arahan dan bimbingan serta saran yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
2. H. Abdul Narlan, M.Pd. selaku pembimbing II dan selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberi arahan dan bimbingan serta saran yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan ilmu dan bantuan serta dorongannya dalam penulisan skripsi ini.
4. Ketua Galunggung Aquatik Club (GAC) Tasikmalaya Bapak Yudi dan para pelatih Ka Ari, Ka Arif dan Ka Fajar yang telah memberikan bantuan selama melaksanakan penelitian.
5. Teristimewa kedua Orang Tua penulis Nasrul Munir Juandi dan Susijanti, yang selalu memberikan dukungan baik moral, materi dan spiritual agar terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Kakak Yunitarahma Damayanti dan adik-adik Tsalsa Putri Damayanti dan Kezeaa Octavia Damayanti yang selalu memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman penulis (Deva, Jaldes, Silvy, Audina) dan untuk orang terdekat penulis (Rian Pahrul Hidayat) yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan khususnya Penjas kelas C angkatan 2016 dan SRIKANDI 2016 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.