

**HUBUNGAN ANTARA *POWER ENDURANCE* OTOT LENGAN DAN
POWER ENDURANCE OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN RENANG
GAYA DADA 50 METER**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mengikuti Ujian Sidang Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

SANDI PRASETIA PARELA

1001549

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2017**



Sandi Prasetya Parela, 2017

*HUBUNGAN ANTARA POWER ENDURANCE OTOT LENGAN DAN POWER ENDURANCE OTOT TUNGKAI DENGAN
KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**HUBUNGAN ANTARA POWER ENDURANCE OTOT LENGAN DAN
POWER ENDURANCE OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN RENANG
GAYA DADA 50 METER**

Oleh
Sandi Prasetia Parela

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar
Sarjana Sains Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Sandi Prasetia Parela 2017
Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2017

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

SANDI PRASETIA PARELA

HUBUNGAN *POWER ENDURANCE* OTOT LENGAN DAN *POWER
ENDURANCE* OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN RENANG GAYA
DADA 50 METER

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing

Iman Imanudin, S.Pd, M.Pd.

NIP. 197508102001121001

Mengetahui

Ketua Departemen Program Studi Ilmu Keolahragaan

Mustika Fitri, M.Pd, Ph.D..

NIP. 196812201998022001

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.5. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1. Kajian Pustaka.....	6
2.1.1. Sejarah Renang	6
2.1.2. Teknik Dasar Renang.....	9
2.1.3. Gaya Renang	11
2.1.4. Nomor Renang.....	15
2.1.5. Catatan Waktu Gaya Dada 50 Meter	16
2.1.6. Tujuan Kondisi Fisik	16
2.1.7. Analisis Gerakan Renang Gaya Dada.....	17
2.1.8. Hakikat <i>Power Endurance</i>	20
2.1.9. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Gaya Dada 50 Meter	21

2.2. Kerangka Pemikiran	25
2.2.1. Hubungan <i>Power endurance</i> Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	26
2.2.2. Hubungan <i>Power Endurance</i> Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	26
2.2.3. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE DAN DESAIN PENELITIAN	28
3.1. Lokasi, Populasi, Dan Sampel Penelitian	28
3.1.1. Desain Penelitian.....	28
3.1.2. Metode Penelitian	29
3.1.3. Teknik Pengumpulan Data	29
3.1.4. Instrumen Penelitian.....	30
3.1.5. Analisis Data.....	32
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Pengolahan Data.....	36
4.1.1. Uji Normalitas.....	41
4.1.2. Uji Koefisien Korelasi.....	42
4.1.3. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi	43
4.2. Pembahasan	45
BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	47
5.1. Simpulan	47
5.2. Implikasi dan Rekomendasi.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	33
4.1. Penilaian <i>Power Endurance</i> Otot Lengan	36
4.2. Norma Penilaian <i>Power Endurance</i> Otot Lengan	37
4.3. Penilaian <i>Power Endurance</i> Otot Tungkai.....	37
4.4. Norma Penilaian <i>Power Endurance</i> Otot Tungkai	38
4.5. Penilaian Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	38
4.6. Norma Penilaian Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.....	39
4.7. Nilai Rata-Rata Simpangan Baku	40
4.8. Hasil Pengujian Normalitas	41
4.9. Interpretasi Koefisien Korelasi.....	42
4.10. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi	42
4.11. Hasil Signifikansi Koefisien Korelasi	43
4.12. Presentase Dukungan	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Renang Gaya Bebas	12
2.2. Renang Gaya Kupu-Kupu	13
2.3. Renang Gaya Punggung	14
2.4. Renang Gaya Dada	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes <i>Power Endurance</i> Otot Lengan (<i>Pull Up</i>)	50
2. Hasil Tes <i>Power Endurance</i> Otot Tungkai (<i>Hurdle Jump Test</i>)	51
3. Hasil Tes Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	52
4. Deskripsi Data	53
5. Uji Normalitas Data	54
6. Uji Korelasi Pearson	55
7. Uji Regresi	56
8. Gambar Saat Pengambilan Data	59

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat Yusuf, Shindu Cindar Bumi, (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. (2016). *Latihan kondisi fisik (untuk atlet dan kesehatan)*. Bandung: FPOK-UPI Bandung.
- Mahendra, A. (2007). *Teori belajar mengajar motorik*. Bandung: FPOK-Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan, H dan Cholil, D. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2013). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.