



**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN,
TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA *CRAWL* 25 METER PADA SISWA PUTRA
KELAS XI SMU NEGERI 1 PAGERBARANG
KABUPATEN TEGAL TAHUN 2007/2008**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Rosi Anggun Wibowo

6101403073

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2010**

SARI

Rosi Anggun Wibowo (2008) Skripsi ini berjudul “ **Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 25 Meter Pada Siswa Putra Kelas XI SMU Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun 2007/2008**”. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana Hubungan *Power* otot tungkai, kekuatan otot lengan, Korelasi tinggi badan dan berat badan Terhadap kecepatan renang gaya *Crawl* 25 meter pada siswa putra kelas XI SMU Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Power* otot tungkai, kekuatan otot lengan, Korelasi tinggi badan dan berat badan terhadap kecepatan renang gaya *Crawl* 25 meter pada siswa putra kelas XI SMU Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra Kelas XI SMU Negeri 1 Pagerbarang, yang mempunyai nilai baik dalam mata pelajaran olahraga renang terutama renang gaya *Crawl* yang berjumlah 40 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* yaitu dari populasi yang ada diambil semua untuk obyek penelitian. Bertolak dari pendapat tersebut maka seluruh populasi dalam penelitian ini diambil sebagai sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel Bebas (X) yaitu *Power* Otot Tungkai (X_1), kekuatan otot lengan (X_2), tinggi badan (X_3) dan berat badan (X_4) sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kecepatan renang Gaya *Crawl* 25 meter. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei tes dengan pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran. Alat yang digunakan antara lain tes dan pengukuran *Power* otot tungkai dengan menggunakan alat papan *vetical jump*, pengukuran kekuatan otot lengan dengan menggunakan alat *pull and push dynamometer*, pengukuran tinggi badan dengan alat *Antropometer*, pengukuran berat badan dengan alat *Smic*, dan tes pengukuran kecepatan renang 25 meter gaya *Crawl*.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot lengan, tinggi badan, dan berat badan dengan kecepatan renang pada siswa putra kelas XI SMU Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal dengan nilai r_{hitung} sebesar 0,502, 0,479, 0,525, 0,426 dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu sebesar 0,312. korelasi variabel X_2 (kekuatan otot lengan) dengan variabel Y (kecepatan renang) nilai r_{hitung} sebesar 0,479 korelasi variabel X_3 (tinggi badan) dengan variabel Y (kecepatan renang) nilai r_{hitung} sebesar 0,525 dan korelasi variabel X_4 (berat badan) dengan variabel Y (kecepatan renang) nilai r_{hitung} sebesar 0,426 dengan n sebesar 40 diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,312.

Simpulan yang dapat diambil antara lain ada hubungan antara *Power* otot tungkai, kekuatan otot lengan, tinggi badan dan berat badan dengan kecepatan renang gaya *Crawl* 25 Meter pada siswa putra kelas XI SMU Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Beberapa saran peneliti antara lain bahwa untuk meningkatkan prestasi secara optimal dalam olahraga renang siswa variabel yang adpat ditingkatkan adalah kemampuan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan sedangkan tinggi badan dan berat badan dapat disesuaikan secara ideal sesuai dengan kondisi fisik masing-masing individu. Untuk meningkatkan *Power* otot tungkai latihan yang dapat digunakan adalah *weight training*, *circuit training* dan *plyometric*. Siswa dapat meningkatkan kemampuan renang selain di sekolah juga diluar sekolah (privat). Selain meningkatkan kondisi fisik, siswa hendaknya meningkatkan kemampuan teknik berenang dan kemampuan mentalnya.