

## **KATA PENGANTAR**

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan rencana yang telah di tentukan. Skripsi yang penulis susun berjudul “*KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN KAKI TERHADAP RENANG GAYA DADA*” (Studi Dekritif pada atlet renang GAC Kota Tasikmalaya).

Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam mengikuti seminar proposal pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, Desember 2023

Penulis

**RINO PUTRA PERMANA**

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materil karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat dan ridha-Nya senantiasa memberikan kelancaran dan banyak kemudahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Nundang Busaeri, Ir., MT selaku Rektor Universitas Siliwangi beserta stafnya yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Siliwangi.
3. Ibu Dr. Nani Ratnaningsih M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan beserta stafnya, yang telah memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang senantiasa mempermudah penulis untuk membereskan tugas akhir skripsi.
5. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, motivasi, bantuan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Ida Wahidah, M. Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, motivasi, bantuan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
7. Dosen-dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, sikap, kepedulian dan ketulusan hati.
8. Kepada orangtua yang luar biasa, malaikat tak bersayap yang selalu menundukan wajah dan bangun malam hari menghadap-Nya, mencari rizki tanpa lelah ayahanda Bapak Paiman dan Ibu Patonah serta keluarga besar semuanya yang telah memberikan do'a juga bantuan moril maupun materil kepada penulis.

9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Angkatan 2019 Jurusan Pendidikan Jasmani, khususnya kelas D yang telah memberikan kenangan indah selama menempuh pendidikan sarjana.
10. Bapak Ari Priana, M. Pd, selaku pelatih renang GAC (*Galunggung Aquatic Club*) yang telah membantu dalam melakukan penelitian ini.
11. Seluruh atlet renang GAC (*Galunggung Aquatic Club*) yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Pihak-pihak lain yang turut membantu penelitian ini.

Terimakasih atas bantuan yang telah diberikan, semoga Allah SWT membalas kebaikan bapak/ibu dan saudara-saudara sekalian dengan balasan berlipat ganda. Aamiin Allahumma Aamiin.

Tasikmalaya, Desember 2023

Peneliti,

Rino Putra Permana

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1.Latar Belakang Masalah .....	1
1.2.Rumusan Masalah .....	3
1.3.Definisi Operasional.....	4
1.4.Tujuan Penelitian.....	4
1.5.Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>6</b>
2.1. Kajian Pustaka .....	6
2.2. Penelitian yang Relevan .....	18
2.3. Kerangka Konseptual .....	18
2.4. Hipotesis Penelitian .....	19
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
3.1. Metode Penelitian .....	21
3.2. Variabel Penelitian .....	21
3.3. Desain Penelitian .....	22
3.4. Populasi dan Sampel .....	22
3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.6. Instrumen Penelitian .....	23
3.7. Teknik Analisis Data .....	28

3.9. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
<b>BAB 4 PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	32
4.2. Pembahasan Penelitian .....	36
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>38</b>
5.1. Simpulan.....	38
5.2. Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kolam Renang.....	7
Gambar 2. 2 <i>Out Sweep</i> .....	9
Gambar 2. 3 <i>In sweep</i> .....	9
Gambar 2. 4 <i>Recovery</i> .....	10
Gambar 2. 5 <i>Out Sweep</i> .....	10
Gambar 2. 6 <i>In Sweep</i> .....	11
Gambar 2. 7 <i>Leg glide</i> .....	11
Gambar 2. 8 Otot Tungkai .....	15
Gambar 2. 9 Pergelangan Kaki .....	17
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Korelasi .....	22
Gambar 3. 2 Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	25
Gambar 3. 3 <i>static flexibility test</i> -angkel pada posisi awal .....	26
Gambar 3. 4 <i>static flexibility test</i> -angkel pada posisi pergerakan.....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Nilai Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	25
Tabel 3. 2 data normatif untuk <i>ankle flexibility test</i> .....	27
Tabel 3. 3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
Tabel 4. 1 Hasil Data Penelitian.....	32
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata (Mean) dan Standar Deviasi Tiap Tes .....	33
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dari Tiap Tes.....	33
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Korelasi $X_1$ Terhadap Y .....	34
Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Korelasi $X_2$ Terhadap Y .....	34
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan Korelasi $X_1, X_2$ Terhadap Y.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran. 1 Data Hasil Penelitian .....	41
Lampiran. 2 Hasil Pengujian Normalitas Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) ....	42
Lampiran. 3 Hasil Pengujian Normalitas Variabel Fleksibilitas Pergelangan Kaki ( $X_2$ ).....	43
Lampiran. 4 Hasil Pengujian Normalitas Variabel Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Dada (Y) .....	44
Lampiran. 5 Hasil Korelasi Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Dada (Y) .....	45
Lampiran. 6 Data Hasil Tes Fleksibilitas Pergelangan Kaki ( $X_2$ ) dan Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Dada (Y).....	46
Lampiran. 7 Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki ( $X_2$ ).....	47
Lampiran. 8 Korelasi Ganda .....	48
Lampiran. 9 Tabel Distribusi Normal .....	49
Lampiran. 10 Tabel Distribusi F .....	51
Lampiran. 11 Tabel Distribusi T .....	53
Lampiran. 12 SK Pembimbing.....	54
Lampiran. 13 Surat Izin Observasi Penelitian.....	55
Lampiran. 14 Dokumentasi Sampel.....	56