

**KONTRIBUSI *FLEKSIBELITAS* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA *DOLPHIN* (TANPA
GERAKAN TANGAN)**

(Skripsi)

Oleh

**MIFTAHUL MAHMUDAH
0913051042**



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2014

ABSTRAK

KONTRIBUSI *FLEKSIBELITAS* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA *DOLPHIN* (TANPA GERAKAN TANGAN)

Oleh

MIFTAHUL MAHMUDAH

Pembimbing : 1. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
2. Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014. Metodologi penelitian yang digunakan adalah korelasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, serta menggunakan pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 Tahun ajaran 2014. Populasinya merupakan populasi sample yang berjumlah 60 mahasiswa. Dari hasil penelitian di dapat bahwa ada kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) sebesar 0,73 (53,29 %). Hal ini berarti adanya hubungan yang positif antara *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) cabang olahraga renang. Oleh karena itu seorang pelatih atau guru agar dapat meningkatkan kemampuan *fleksibilitas* dengan memberikan latihan yang sifatnya melatih *fleksibilitas* tanpa melupakan komponen yang lainnya.

Kata kunci: *fleksibilitas*, gaya *dolphin*, kecepatan, renang

ABSTRACT

CONTRIBUTION TO THE SPEED *FLEXIBILITY* DOLPHIN STYLE POOL
(NO MOVEMENT HAND)

by

MIFTAHUL MAHMUDAH

Preceptor : 1. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
2. Drs. Suranto, M.Kes

This study aims to determine flexibility contributions to the style of dolphin swimming speed (no hand movement) in penjas student 2012 Unila academic year 2014. Methodology used is correlation. The method used is quantitative research , as well as using the Student penjas force Unila 2012 academic year 2014. Its population is a population sample of 60 students. From the results of that research can no Flexibility Contributions to the style of dolphin swimming speed (no hand movement) by 0.73 (53.29 %). This means that there is a positive relationship between Flexibility to style dolphin swimming speed (no hand movement) outdoor sports. There fore coaches or teachers in order to improve the ability to provide exercise Flexibility exercise Flexibility without forgetting the nature of the other components.

Keywords : Pool , Dolphin Style Flexibility and Speed

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana pembelajaran secara aktif didalam mengembangkan potensi dirinya. Salah satu pendidikan dasar yang diberikan adalah pendidikan kebudayaan, yang didapat secara perorangan, berkelompok, dari lingkungan keluarga, dan secara manajemen (sekolah atau lembaga pendidikan).

Tujuan pendidikan nasional adalah memberikan makna tentang pendidikan jasmani, adapun makna pendidikan jasmani adalah pendidikan dari jasmani yang berbentuk suatu sistem atau program aktifitas jasmani yang intensive melibatkan otot - otot besar yang dirancang untuk merangsang organ - organ tubuh agar sehat sebagai akibat dari aktivitas itu dapat diperoleh pelakunya serta memberikan pendidikan melalui jasmani yang terbentuk dalam suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan seperti: belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

Dalam GBHN tidak dijumpai maksud atau makna dari pendidikan jasmani, tetapi yang ditemukan adalah lingkungan sekolah pendidikan jasmani dan olahraga perlu ditingkatkan. Di lingkungan sekolah selain pendidikan jasmani aktivitas olahraga perlu diprogramkan dan dilaksanakan. Interpretasi yang dapat dikemukakan adalah bahwa program pendidikan jasmani dilaksanakan

sebagai kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Hasil observasi lainnya mahasiswa penjas angkatan 2012 mengatakan bahwa beberapa mahasiswa yang lainnya belum dapat melakukan renang gaya *dolphin* secara maksimal dikarenakan mereka masih takut tengelam dan alat pengaman berenang kurang memadai.

Berdasarkan latar belakang dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul " kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014, sehingga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraian, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Pentingnya keterampilan *start* awal mahasiswa penjas unila angkatan 2012 saat melakukan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) secara sempurna seperti yang diharapkan.
2. Pentingnya keterampilan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) mahasiswa penjas unila angkatan 2012, sehingga mengakibatkan kecepatan dalam renang tidak maksimal
3. Pentingnya pengetahuan mahasiswa penjas unila angkatan 2012 mengenai pentingnya fungsi

fleksibilitas terhadap renang gaya *dolphin*.

C. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti, tenaga dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan ini yaitu : ” Kontribusi *Fleksibilitas* Terhadap Kecepatan Renang Gaya *Dolphin* (Tanpa Gerakan Tangan) Pada Mahasiswa Penjas Unila Angkatan 2012 Tahun Ajaran 2014”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014?

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa

gerakan tangan) sehingga menghasilkan kecepatan renang yang maksimal.

2. Bagi Pelatih Renang maupun Guru Penjaskesrek

Sebagai bahan rujukan untuk melatih peningkatan kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) bagi atlet atau murid dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah.

3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis ilmu biomekanika untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun pelatihan olahraga prestasi, khususnya olahraga cabang renang nomor gaya *dolphin* baik disekolah maupun universitas.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di laboratorium dan kolam renang Universitas Lampung.
2. Objek penelitian yang diamati adalah *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan).
3. Subjek penelitian yang diamati adalah mahasiswa penjas Unila angkatan 2012

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual,

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pengertian pendidikan menurut John Dewey (2005:36) pendidikan adalah suatu proses pengalaman karena kehidupan adalah pertumbuhan.

B. Pendidikan Jasmani

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dan seimbang. (Eddy Suparman, 2000: 8).

C. Keterampilan Gerak

Keterampilan, menurut para ahli adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien dan adaptable (Samsudin 2008:22). Menurut Lutan (1988:95) menerangkan bahwa keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus

dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Menurut Lutan (1988:305) belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap. Fitts dan Posner (1967:204) telah membahas tahap-tahap belajar motorik yakni: (a) tahap kognitif, (b) tahap asosiatif dan (c) tahap otomatis.

Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

1. Kelentukan

Kurangnya kelentukan daerah pinggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena tahanan yang dibutuhkan oleh otot yang berlawanan.

2. Tipe Tubuh

Orang yang Obesitas cenderung mempunyai gerak yang lamban, hal ini dikarena oleh friksi dari sel-sel lemak dalam sel otot serta beban ekstra dari berat badan yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.

3. Umur

Peningkatan kecepatan sesuai dengan penambahan umur, perempuan rata-rata mencapai puncaknya pada umur 13-18 tahun, pria pada umur 21 tahun. Keadaank ini dapat bertahan 3-4 tahun dan kemudian menurun. Penurunan terjadi lebih cepat bila tidak melakukan latihan.

4. Jenis Kelamin

Terlihat perbedaan kecepatan antara laki-laki dan perempuan, perempuan hanya memiliki 85% dari laki-laki. Perbedaan ini juga di pengaruhi oleh kekuatan otot. Dari beberapa pengertian kecepatan di atas maka dapat

D. *Fleksibilitas*

Istilah *fleksibilitas* dikemukakan oleh Paul Uram (1986:58) dalam bidang keolahragaan yang merupakan penyaluran istilah dari bahas Inggris yaitu “*flexibility*”, menurut beberapa referensi keolahragaan Indonesia *fleksibilitas* diartikan dengan kelentukan. Oleh karena itu terdapat kesamaan pengertian istilah antara *fleksibilitas* dengan kelentukan, sehingga dalam kajian perilaku motorik dapat dipergunakan istilah *fleksibilitas* untuk menyatakan kelentukan. Pada dasarnya pada cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (*fleksibilitas*), karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu kemungkinan otot atas kelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi– sendi secara maksimal.

E. **Sejarah Renang**

Menurut Richardson A.r.(36:1986) mengatakan bahwa Perlombaan berenang dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Sebagian besar perenang berenang dengan memakai gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya trudge di lomba-lomba renang setelah meniru renang gaya bebas suku Indian.

F. **Pengertian Berenang**

Di dalam buku Drs. Zulfan Heri (23: 1998) yang berjudul “sejarah teknik dasar renang dan peraturan perlombaan renang” menyatakan bahwa renang adalah suatu bentuk gerakan yang sama tuanya dengan bentuk-bentuk gerakan yang lain

misalnya lari, lempar dan sebagainya. menurut Andreas Viklund (45: 1995) berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang bias menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga.

G. **Renang Dolphin**

Renang gaya kupu-kupu adalah sebagai gaya lanjutan, artinya para perenang untuk merenang gaya ini telah dapat melakukan gaya yang lain (gaya *crawl* atau gaya dada). Renang gaya kupu-kupu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gaya kupu-kupu *dolphin*, yaitu gaya kupu-kupu yang menggunakan gerakan tungkai menirukan lecutan ekor ikan *dolphin*. Gaya ini biasa disebut gaya *dolphin kick* atau *The Dolphin Butterfly Stroke* (Kasiyo, 1980 : 15). Dalam membicarakan gaya kupu-kupu, Nadwi Syam (89:1998) membagi menjadi 5 (lima) bagian, yang terdiri dari:

- a. Posisi Badan
- b. Gerakan Kaki
- c. Gerakan Lengan
- d. Pernapasan
- e. Koordinasi Gerak

H. **Kerangka Pikir**

Tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor, perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga selain perubahan yang sifatnya afektif dan kognitif. Maka dapat diketahui bahwa dalam melakukan renang terutama gaya *dolphin* harus mengetahui teknik ataupun gerak dasar yang dapat digunakan dalam berenang sehingga

dapat melakukan dengan maksimal akibatnya hasil akan meningkat, selain mengetahui gerak dasar ataupun teknik siswa harus menggunakan kecepatan yang maksimal serta pesertapun harus mengetahui semua komponen yang memiliki kontribusi terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) terutama kontribusi *fleksibilitas*. Secara singkat dapat digambarkan kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan).

I. Hipotesis

Menurut Arikunto Suharsimi(1998:67) hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah, karena merupakan petunjuk ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Artinya hipotesis adalah dugaan sementara yang belum tentu empiris. Maka pada penelitian

Metode Penelitian dan Objek Penelitian

1. Populasi penelitian

Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014 yang berjumlah 60 mahasiswa.

2. Sampel

Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat 20 %-25% , karena mahasiswa yang mengikuti pembelajaran ini kurang dari 100, maka sampel diambil sebanyak mahasiswa yang ada, maka

kuantitatif kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014 hipotesisnya yang dirumuskan yaitu :

1. *fleksibilitas* mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah adalah suatu cara berfikir dan berbuat, yang dipersiapkan dengan baik untuk mengadakan suatu kegiatan penelitian dan untuk mencapai suatu tujuan dengan sebaik mungkin dari usaha penelitian itu sendiri (Suharsimi Arikunto, 1998:131). Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini yait

diambil sampel sebanyak 60 siswa.

3. Identifikasi Variabel

- a) Variabel bebas : Kontribusi *Fleksibilitas* (X1)
- b) Variabel terikat : kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) (Y)

B. Instrumen Penelitian

Menurut Sudjana (2006 : 149), Instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Keberhasilan suatu penelitian diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah :

- 1) Tes mengukur *Fleksibilitas* : diukur dengan menggunakan alat ukur *Whole body reaction* yang telah berada pada laboratorium Penjaskes Universitas Lampung dengan Validitas tes adalah *face validity*.
- 2) Tes mengukur kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan): diukur dengan menggunakan *stop watch* yang telah disediakan oleh AAHPR (*American Association For Health Physical Education And Recreation*). (FINA 2006 : 218)

1. Instrumen Tes *Fleksibilitas*

a. Tujuan : Mengukur kemampuan *Fleksibilitas* saat diberi rangsangan.

b. Alat dan perlengkapan :

- *Sit and Reach Test*

- Formuler Tes dan Alat tulis.

Untuk mengukur *Fleksibilitas* orang yang dites dihadapkan dengan alat *sit and reach test* duduk kaki dan tangan diluruskan kemudian mendorong angka keletukan dengan kedua tangan ketika alat yang di dorong itu berhenti pada angka bisa kita liat pada tempat berhentinya. Catatan gerakan hanya berlaku sekali tanpa ada gerakan tambahan. satuan ukuran *centimeter*

3. Instrumen Kecepatan Renang Gaya Dolphin (tanpa gerakan tangan)

Tes Renang

dalam penelitian ini adalah tes kecepatan renang yaitu

kemampuan seseorang untuk berenang menempuh jarak yang ditetapkan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya atau secepat

–cepatnya, Sedangkan menurut FINA, (2006:29) kecepatan renang cukup dengan menempuh jarak 40 meter. Adapun tes yang dilakukan untuk mengukur kecepatan adalah sebagai berikut: Kecepatan renang Peralatan yang digunakan adalah :

- Kolam renang yang sesuai dengan standar
- *Stopwatch* dan *Pluit* dan alat-alat pencatat hasil

C. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data dari mengolah data hasil tes *Fleksibilitas* (X_1) terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) (Y). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*).

1. Uji Statistik (Hipotesis)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*). Menurut Suharsi Arikunto (1998:24), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y , X_2 dengan Y dan X_3 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi

N = Jumlah sampel

X = Skor variabel X
 Y = Skor variabel Y
 $\sum X$ = Jumlah skor variabel X
 $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel

Menurut Sudjana (2006:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan menggunakan tabel r , kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan terima H_0 jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, dengan taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ atau taraf kepercayaan 95%. Untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Kerangan:

KP = Nilai Koefisien Determinansi

r = Koefisien Korelasi

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi t-skor, nilai terendah, t-skor tertinggi, nilai rata – rata, nilai simpangan baku, dan diagram batang dari masing – masing variable X_1 dan Y , dibuat deskriptif data hasil penelitian. Adapun deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kemampuan Variable X_1 dan Y ,

Keterangan	<i>Fleksibilitas</i>	Renang
T-Skor Min	46,7778	30,6061
T-Skor Max	51,9444	71,0909
Rata-Rata	40	35,4
Standar Deviasi	90	6,6

Berdasarkan table di atas dapat disimpulkan, bahwa nilai t-skor kemampuan *fleksibilitas* minimal bernilai 46,7778 dan nilai maksimal 51,9444, sedangkan rerata dan standar deviasi bernilai 90 dan 40. Pada kemampuan renang bernilai t-skor kemampuan reaksi minimal bernilai 30,6061 dan nilai maksimal 71,0909, sedangkan rerata dan standar deviasi bernilai 35,4 dan 6,6. Data tersebut dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut :

B. Pengujian Hipotesis

1. **Kontribusi *fleksibilitas* (X_1), terhadap kecepatan renang gaya dolphin (tanpa gerakan tangan) (Y) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012.**

Dalam hasil penelitian ini kontribusi antara *fleksibilitas* (X_1) terhadap

renang gaya dolphin (tanpa gerakan tangan) (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0,73$

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Kontribusi Antara *fleksibilitas* (X_1) terhadap renang gaya dolphin (tanpa gerakan tangan) (Y)

r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
0,73	0,254	Kuat	Signifikan

Besarnya hubungan antara *fleksibilitas* terhadap renang gaya dolphin (tanpa gerakan tangan) dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$ yaitu 0,73. Jadi dapat diketahui pula besarnya hubungannya adalah 53,29%.

C. Pembahasan

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang besarnya kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya dolphin (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kontribusi *fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya dolphin (tanpa gerakan tangan), hal ini dikarenakan oleh intensitas latihan yang teratur dan terprogram dilakukan oleh siswa serta, memaksimalkan kesempatan saat latihan yang teratur dan terprogram yang dilakukan di club-club mereka masing- masing, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar serta kondisi lapangan cukup memadai. Pada pengertiannya Harsono, (1988:163), memberikan defenisi

sebagai berikut : “Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot –otot, tendo dan ligamen”. Adapun *fleksibilitas* memberikan kontribusi yang kuat dikarenakan *fleksibilitas* berhubungan dengan renang gaya dolphin karena ketiga togok kita meliukan seperti gerakan ikan maka disitu *fleksibilitas* diperlukan sangat besar karena dapat mendorong, sehingga berenang dapat lebih cepat. Dalam penelitian ini sampel yang diteliti sample masih dalam keadaan normal bahkan *fleksibilitas* mereka masih dikatakan sangat baik dalam dalam meliukan togoknya. Oleh karena itu jika seorang guru atau pelatih memberikan latihan atau tugas berupa latihan-latihan yang menekankan pada *fleksibilitas* misalkan dengan merenggangkan otot –otot agar menjadi lentul dan *fleksibilitas* sehingga terhindar dari cedera

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. *Fleksibilitas* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dolphin (tanpa gerakan tangan) pada mahasiswa penjas Unila angkatan 2012 tahun ajaran 2014

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Perlu untuk melatih serta meningkatkan komponen *Fleksibilitas* karena factor tersebut mempunyai hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang dalam olahraga renang seseorang, tentunya tanpa mengabaikan factor – factor lainnya.

2. Bagi Pelatih dan Guru Pendidikan Jasmani

Dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal hendaknya memperhatikan komponen *Fleksibilitas* dalam penguasaan peningkatan kecepatan renang dalam olahraga renang seseorang.

3. Bagi Program Study Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

masih ada unsur lain yang mempengaruhi dalam usaha peningkatan kemampuan melakukan pukulan gyiakusuki, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur – unsure lain yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan yang dapat diteliti mahasiswa lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewey, John. 2005. *How We Think*. Boston: D.C. Health and Co.
- Fina, Winata. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka Phublisher.

- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Heri, Drs. Zulfah. 1998.. *Renang dan Metodik Untuk SGO*. Editor Dong Kamtomo Jakarta: P.T. Karya Unipress
- Kasiyo, Dwijoyowinoto. 1980. *Renang Perkembangan Pengajaran Teknik dan Taktik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta
- Richardson. 1986. *Swimming Coaching*. Ramsbury, Melborough: Crowood Press
- Samsudin. 2008. *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sudjana, Nana. 2006. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Suharsimi, Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Suparman, Eddy. 2000. *Teori Belajar Motorik. FPOK UPI seri Bahan Ajar*. Tidak diterbitkan
- Syam, Nadwi. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Uram, Paul.1986. *Latihan Peregangan*. Jakarta: Akademi Presindo.
- Vicklund, Andreas. 1995. *The Athlete Guide; Increasing Strength, Power and Agility*. West Nyak, N.Y: Parker Publishing Company.