
ProSport Journal: Journal of Professional Sport

Volume 1, No 1, 2026 (January)

Organized by Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Published by Universitas Bung Hatta

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 50 METER

M Iqbal Tuwanta Salamaka¹, Eddy Marheni², Fikra Rahmat³

¹Universitas Bung Hatta, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Indonesia

³Universitas Bung Hatta, Indonesia

*e-mail: iqbalbalanca1@gmail.com¹

*e-mail: marheni_kurai@yahoo.co.id²

*e-mail: fikrarahmat78@gmail.com³

Info Artikel

Article History:

Received (November) (2025)

Accepted (December) (2025)

Published (January) (2026)

Abstract

The problem of this research is the lack of ability in the 50 meter breaststroke swimming. This can be seen when students go to swimming lessons, because the lack of leg muscle power has an impact on the less maximal propulsion of the legs, loss of body balance, emotions and emotional intelligence. The purpose of this study was to determine the extent of the relationship between leg muscle power and emotional intelligence with the 50 meter breaststroke swimming skill in class XI students of SMA Negeri 2 Padang Panjang.

This type of research is correlational research. The study population was 88 students. The sampling technique was purposive sampling, the number of samples was 60 students. Data collection techniques used leg muscle power with a vertical jump test, emotional intelligence with a questionnaire, and 50 meter breaststroke swimming skills.

The results of the study with a significant level of <0.05 , namely: (1) There is a significant relationship between leg muscle power and the ability to swim the 50-meter breaststroke in class XI students of SMA Negeri 2 Padang Panjang, with the results of r -count $0.395 > r$ -table 0.254 . (2) There is a significant relationship between emotional intelligence and the ability to swim 50 meters breaststroke in class XI students of SMA Negeri 2 Padang Panjang, with the results of r -count $0.298 > r$ -table 0.254 . (3) There is a significant relationship between leg muscle power and emotional intelligence with the ability to swim the 50-meter breaststroke in class XI students of SMA Negeri 2 Padang Panjang, with the results of F -count $7.03 > F$ -table 1.56 .

Keywords: Leg muscle power, emotional intelligence, 50 meter breaststroke swimming ability

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah kurangnya kemampuan pada renang gaya dada 50 meter. Hal ini dapat dilihat ketika para siswa pergi melakukan pembelajaran renang, karna kurangnya power otot tungkai berdampak pada kurang maskimalnya dorongan dari kakinya, kehilangan keseimbangan tubuh, emosi dan kecerdasan emosional. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara power otot tungkai dan kecerdasan emosional dengan keterampilan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian 88 siswa. Teknik pengambilan sampel purposive sampling, jumlah sampel 60 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan power otot tungkai dengan tes vertical jump, kecerdasan emosional dengan angket, dan keterampilan renang gaya dada 50 meter.

Hasil penelitian dengan taraf signifikan < 0.05 yaitu: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil r -hitung $0.395 > r$ -tabel 0.254 . (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil r -hitung $0.298 > r$ -tabel 0.254 . (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil F -hitung $7.03 > F$ -tabel 1.56 .

Kata Kunci : *Power otot tungkai, kecerdasan emosional, kemampuan renang gaya dada 50 meter*

© 2021 Universitas Bung Hatta
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail: iqbalbalanca1@gmail.com

PENDAHULUAN

Renang adalah olahraga yang sudah lama dikenal sejak zaman dahulu kala, bahkan sebelum manusia mengenal tulisan. Temuan renang ini berasal dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu, dengan adanya gua-gua untuk perenang di dekat Wadi Sora sebelah barat daya mesir. Sejarah renang mulai dikenal sebagai cabang olahraga pada abad ke-19 di London, Inggris dan sebagian besar menggunakan gaya dada. Tahun 1837 hanya ada 6 buah kolam renang di kota tersebut, semenjak tahun dilaksanakannya renang itu renang menjadi populer dan pada tahun 1869 muncul beberapa asosiasi olahraga renang.

Renang resmi menjadi salah satu olahraga yang dilombakan sejak olimpiade Athena, Yunani pada tahun 1896. Olahraga renang di Indonesia dari dulu hingga sekarang semakin berkembang dan juga terlihat besar dari segi organisasi. Olahraga renang Indonesia setiap tahunnya semakin berkembang, dan pada tahun 1952, PRSI menjadi anggota resmi dari Federasi Renang Dunia-FINA. Olahraga renang adalah salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia baik itu dari kalangan anak-anak hingga dewasa sekalipun.

Olahraga renang juga termasuk olahraga prestasi maupun rekreasi. Renang juga termasuk salah satu cabang olahraga perorangan dan kelompok dari kelompok olahraga air. Olahraga renang juga termasuk kedalam olahraga dan kesehatan. Dalam hal ini olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap orang baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa dan juga orang lajut usia.

Olahraga tentunya suatu upaya manusia untuk mencapai kesehatan namun ini merupakan tujuan umum yang ada disetiap manusia. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11 disebutkan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Renang gaya dada adalah renang yang paling lambat dari

keempat gaya, dan juga yang paling unik. Dalam olahraga renang daya dorong maju untuk mendapatkan kecepatan pada olahraga tersebut dominan beberapa pada teknik yang berkaitan dengan gerakan lengan dan gerakan kaki.

Renang gaya dada juga dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, yaitu daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Di dalam pertandingan renang juga diperlukan persiapan kejiwaan yaitu mental, sehingga jika persiapan fisik dan mental sudah terlatih maka ini menjadi fondasi utama dalam meraih prestasi yang diinginkan. Renang gaya dada tidak hanya mengandalkan keterampilan teknik dasar saja, melainkan juga perlu kondisi fisik dan psikologi. Sedangkan terhadap olahraga juga diperlukan salah satunya di olahraga renang, disaat berenang kita harus bisa mengendalikan diri supaya tidak panik, dalam berenang perlu untuk memiliki kecerdasan emosional, dikarenakan dalam kecerdasan emosional yang baik itu terdapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 17 Juli 2021 SMA Negeri 2 Padang Panjang yang beralamat di Jalan Bundo Kanduang nomor 2 Padang Panjang. SMA Negeri 2 merupakan SMA Negeri yang kedua di kota Padang Panjang. Didirikan berdasarkan atas permintaan dan kebutuhan masyarakat serta minat yang tinggi siswa tamatan SLTP untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah menengah atas pada tahun 1996. Pada sekolah menengah atas terdapat mata pelajaran penjaskesrek yang mana di dalamnya ada pembelajaran berenang. Pada pembelajaran renang terdapat materi teori dan praktik dan pembelajaran praktik renang biasanya dilakukan oleh guru dan siswa di kolam renang lubuak mato kuciang. Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa unsur power otot tungkai dan kecerdasan emosional merupakan dua faktor penunjang ketika berenang gaya dada 50 meter. Untuk bisa dikatakan mampu untuk berenang gaya dada, seorang perenang tentunya memerlukan unsur power otot tungkai dan kecerdasan emosional

yang bagus yang akan mendukung memperoleh kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa. Dari hasil pengamatan peneliti, pada saat melakukan renang gaya dada 50 meter siswa tidak mampu melakukan tolakan power otot tungkai dengan sempurna. Di lain pihak, kecerdasan emosional yang dimiliki siswa pada renang gaya dada 50 meter juga masih berada dalam kategori kurang. Hal ini juga dapat dilihat ketika melakukan test renang gaya dada 50 meter. Masih banyak yang kurang percaya diri, masih ragu-ragu mengikuti teman dan masih mempersiapkan metalnya. Ketika berenang juga ditengah-tengah kolam ada yang mulai kehilangan kemampuannya karna faktor melihat temannya yang lebih dahulu sehingga membuatnya kurang percaya diri, ada juga yang dengan gerakan beremosi sangat bersemangat dan baru di kisaran 25 meter sudah kehabisan stamina sehingga berdampak pada penyelesaian akhir yang kurang bagus dan memuaskan serta berakibat fatal dan berdampak pada kegagalan

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Metode korelasi merupakan metode variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini akan mengungkap seberapa besar hubungan *power otot tungkai* (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kota Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri 2 Kota Padang Panjang yang berjumlah 60 orang.

Pengambilan sampel teknik purposive sumpling, yaitu: penetapan sampel berdasarkan kebutuhan atau pertimbangan peneliti., sehingga semua populasi dijadikan sampel yaitu berjumlah 60 siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri 2 Kota Padang Panjang. Instrument Power otot tungkai menggunakan *vertical jump*, Emosi menggunakan angket, dan Kemampuan renang 50 meter gaya dada (jarak terpendek dalam pertandingan) sesuai dengan PRSI. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi dan regresi ganda pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis satu dan dua di analisis dengan korelasi sederhana serta signifikansi uji-t. Selanjutnya, untuk pengujian hipotesis ketiga yaitu secara simultan atau bersama-sama terhadap variabel terikat dengan korelasi dan regresi ganda atau signifikansi uji-F. Analisis regresi ganda bertujuan untuk melihat apakah regresi signifikan dan memprediksi keadaan variabel (arah hubungan). Adapun hasil pengujian hipotesis sebagai berikut.

Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang.

Pengujian hipotesis pertama di analisis dengan korelasi sederhana serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 1. Rangkuman Pengujian Hipotesis 1

Variabel	N	Koefisien Korelasi		Signifikansi Hubungan	
		r_{hitung}	$r_{tabel(n-2)}$	t_{hitung}	$t_{tabel(\alpha/2;n-k-1)}$
X_1 dan Y	60	0,935	0,254	3,28	2,00

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis korelasi $r_{hitung} 0,935 > r_{tabel} 0,254$. Setelah dilakukan uji korelasi power otot tungkai dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, maka dilakukan uji t, dengan hasil $t_{hitung} (3,28) > t_{tabel} (2,00)$. Artinya, terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan kemampuan

renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas xi sma negeri 2 padang panjang.

Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang.

Pengujian hipotesis kedua di analisis dengan korelasi sederhana serta dilanjutkan

dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 2. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2

Variabel	N	Koefisien Korelasi		Signifikansi Hubungan	
		r _{hitung}	r _{tabel (n-2)}	t _{hitung}	t _{tabel (α/2;n-k-1)}
X ₂ dan Y	60	0,298	0,254	2,73	2,00

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis korelasi korelasi kecerdasan emosional dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,298 > r_{tabel(0,05)(n-2=58)} = 0,254$ dan uji lanjut signifikansi nilai $t_{hitung} = 2,73 > t_{tabel(0,05/2=60-1-1)} = 2,00$. Artinya, terdapat hubungan yang berarti antara kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas xi sma negeri 2 padang

panjang.

Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Power Otot Tungkai Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter.

Pengujian hipotesis ketiga di analisis dengan korelasi dan regresi ganda uji-F untuk menguji signifikansi hubungannya. Analisis regresi linier berganda bertujuan untuk memprediksi keadaan variabel (arah hubungan).

Tabel 3. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3

Variabel	N	Signifikansi Hubungan	
		F _{hitung}	F _{tabel (0,05)(2)(27)}
X ₁ , X ₂ dan Y	60	7,03	1,56

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis korelasi ganda terhadap antara power otot tungkai dan kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter diperoleh nilai $F_{hitung} = 7,03 > F_{tabel(0,05)(2)(27)} = 1,56$. Artinya, terdapat hubungan terhadap antara power otot tungkai dan kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50.

kemampuan renang gaya dada 50 meter. Hal ini dapat disebabkan karena dengan baiknya daya ledak otot tungkai maka kemampuan lompatan siswa akan lebih baik sehingga siswa dapat melakukan berenang dengan baik. Hubungan daya ledak otot tungkai terlihat ketika siswa melompat setinggi mungkin secara vertikal untuk meraih papan dan dipukul dengan keras sehingga meninggalkan tanda dari kapur di raihan paling tinggi, ini melihatkan bahwa kemampuan daya ledak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerak yang cendrung bergerak lebih kearah kecepatan gerakan atau kearah kekuatan maksimal menurut besarnya beban/hambatan.

Dalam melakukan gerakan renang membutuhkan power untuk melakukan kecepatan renang gaya dada 50 meter untuk tolakan kaki agar cepat meraih *finish*. Gerakan kaki dalam renang gaya dada 50 meter merupakan gerakan yang membutuhkan *power*, dimana untuk mampu tolakan dengan kuat dan cepat maka otot-otot tungkai dari seorang siswa harus memiliki kondisi daya ledak otot tungkai yang prima.

PEMBAHASAN

Dalam renang gaya dada, power otot tungkai sangat diperlukan, sangat berperan penting dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter terutama untuk siswa. Power otot tungkai merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan dari kaki yang membuat hasil tolakan atau lompatan menjadi tinggi. Tinggi lompatan seseorang merupakan hasil daya ledak otot tungkai. Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimal dan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan kata lain daya ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan. Terlihat pada penelitian bahwa ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap

Dengan demikian hal ini dapat membantu kualitas individu siswa, sehingga siswa tersebut dengan mudah melakukan tolakan keras untuk memperoleh dorongan melalui tolakan tersebut. Namun sebaliknya, apabila siswa tidak memiliki *power* otot tungkai yang baik maka siswa tersebut memiliki peluang yang kurang untuk mencapai hasil yang maksimal.

Kecerdasan Emosi atau Emotional Quotation (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan Mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut. Jadi orang yang cerdas secara emosi bukan hanya memiliki emosi atau perasaan tetapi juga mampu memahami apa makna dari rasa tersebut. Dapat melihat diri sendiri seperti orang lain melihat, serta mampu memahami orang lain seolah-olah apa yang dirasakan oleh orang lain dapat kita rasakan juga.

Sehubungan dengan hal tersebut orang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik diharapkan dapat menampilkan sikap berpikir yang tercermin dari cara berpikir yang logis, cepat, mempunyai kemampuan abstraksi yang baik, mampu mendekripsi, menafsirkan, menyimpulkan, mengevaluasi, dan mengingat, menyelesaikan masalah dengan baik, bertindak terarah sesuai dengan tujuan, serta tingkat kematangan yang baik ketenangan. Hal tersebut berkaitan juga dengan kemampuan intelejensi yang baik (IQ). Penerapan kecerdasan emosional dalam pembelajaran peserta didik dalam penting untuk dilakukan. Dimana peserta didik diarahkan secara perlahan untuk mengembangkan, mengasah serta mengendalikan emosi yang dimiliki, sehingga berdampak baik bagi kehidupan siswa tersebut, baik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, dalam bidang akademis maupun non akademis..

Renang adalah olahraga yang bisa menyehatkan dan menjaga kebugaran pada tubuh dan juga salah satu jenis olahraga yang bisa

dilakukan oleh anak-anak sampai orang dewasa, dimana perenang berupaya mengapung dan mengangkat tubuh agar tidak tenggelam yang bisa dilakukan di air tawar maupun di air asin (lautan). Gaya dada juga sering disebut gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorongkan ke depan bersama-sama dari arah dada pada atau di bawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan dibawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki ditarik bersama-sama ke arah badan, lutut dilekukkan rapat dan kaki terbuka. Setelah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar. Renang gaya dada merupakan gaya yang pertama-tama dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar renang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang ingin mendapatkan hasil keterampilan Renang Gaya Dada 50 Meter yang maksimal, maka perlu memiliki variabel hubungan *power* otot tungkai dan kecerdasan emosional yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil r -hitung $0.395 > r$ -tabel 0.254 .
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil r -hitung $0.298 > r$ -tabel 0.254 .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kecerdasan emosional

dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil F-hitung $7.03 > F$ -tabel 1.56.

Tungkai Tengen Kemampuan Renang Gaya Dada Siswa Kelas V SD Negeri I Metenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga. Skripsi: FIK UNY.

UCAPAN DAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Bung Hatta, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta, dan SMA Negeri 2 Padang Panjang.

REFERENSI

- Armen, Meiriani. 2020. Teori Pembelajaran Renang Dasar. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta.
- Denay, Naluri. 2019. Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang. Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani. (Vol 19, No. 2, 2019).
- Ikhwani, Y. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Gerak Dengan Kecepatan Renang Gaya Dada. Jurnal Sport Pedagogy: Program Pascasarjana Unsyiah, 5(2).
- Maulidin, & Suriatno, Adi Dkk. 2017. Hubungan VO₂ Max dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Mahasiswa Putra IKIP Mataram Semester Genap Tahun Akademik 2016/2017. JIME: Jurnal Ilmiah Mandala Education. (Vol. 3. No. 2)
- Pomatahu, Aisah R. 2018. Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai. Yogyakarta: ZAHIR PUBLISHING.
- Sepdanius, Endang., & Rifki, Muhammad Sazeli Dkk. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono Prof, D. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kulaitatif dan R & D. Bandung: Cv. Alfa Beta.
- Wahyudi, Bangkit. 2013. Hubungan Power