

ABSTRAK

Al Afifi (2017). “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Dada Atlet Tirta Kaluang Kota Padang”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan atlet Tirta Kaluang Kota Padang dalam melakukan *start* renang gaya dada mungkin disebabkan oleh tidak adanya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh pada atlet. Jenis penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan kelentukan tubuh (X_2) terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet Tirta Kaluang Kota Padang (Y).

Populasi penelitian ini adalah atlet Tirta Kaluang Kota Padang berjumlah 17 orang dengan rincian 17 orang putera. Penarikan sampel dengan *purposive sampling* berjumlah 17 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan dan kelentukan tubuh menggunakan *flexiometer*. Selanjutnya kemampuan *start* dilakukan dengan tes kemampuan *start* renang gaya dada.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil : 1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet Tirta Kaluang Kota Padang sebesar 32,5%. 2) Terdapat kontribusi kelentukan tubuh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet Tirta Kaluang Kota Padang sebesar 15,3%. 3) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan *start* renang gaya dada atlet Tirta Kaluang Kota Padang sebesar 47,8%.

Kata Kunci : daya ledak, kelentukan, kemampuan.