

ABSTRAK

Kontribusi *Explosive Power* Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Gaya KupuKupu Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP

Oleh: Arfan Pranata

Gerakan lengan mahasiswa yang tidak mampu bergerak dengan kuat serta cepat dan gerakan pinggang yang kaku pada saat berenang 50 meter gaya kupukupu menjadi kendala bagi mahasiswa untuk berenang dengan cepat. Sehingga hal ini membuat kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa melebihi waktu 1 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi *explosive power* otot lengan dan kelentukan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah 18 orang (15 putera dan 3 puteri) mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP yang mengikuti perkuliahan renang pendalaman semester Januari-Juni 2016. Sampel penelitian mahasiswa putera saja yang berjumlah 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur *explosive power* otot lengan digunakan instrumen *two hand medicine ball put test*, untuk mengukur kelentukan digunakan instrumen *bridge up test* (kayang) dan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu dilakukan dengan mengukur kecepatan berenang sampel pada nomor renang 50 meter gaya kupu-kupu sesuai peraturan. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian yakni; (1) Terdapat kontribusi *explosive power* otot lengan sebesar 38,69% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP. (2) Terdapat kontribusi kelentukan sebesar 29,27% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP. (3) Terdapat kontribusi *explosive power* otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama sebesar 51,69% terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa jurusan kepeleatihan FIK UNP.