

ABSTRAK

Hendra. 2016. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan atlet saat melakukan *start*, seperti lompatan atlet kurang jauh dan tubuh atlet saat masuk ke air terjadi hempasan. Hal ini disebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang yang dimiliki atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 18 orang (16 putera dan 2 puteri). Sampel penelitian hanya atlet putera saja sebanyak 16 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan instrumen *standing broad jump test*, untuk mengukur kelentukan pinggang digunakan instrumen *flexiometer* dan untuk mengukur kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu dilakukan *start* renang gaya kupu-kupu. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 44,49% terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang. (2) Terdapat kontribusi kelentukan tubuh sebesar 25,91% terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang. (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama sebesar 46,92% terhadap kemampuan *start* renang gaya kupu-kupu pada atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.