

## ABSTRAK

### **Ilham Setiawan (2017) : Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung Atlet *G-Sport Center* Kota Padang**

Masalah penelitian ini adalah lemahnya tolakan kaki ketika melakukan *start* dan jarak yang di dapatkan sangat pendek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *start* gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang, untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang dengan kemampuan *start* gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang dan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung Atlet Renang *G-Sport Center* Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi penelitian ini adalah atlet-atlet renang prestasi *G-Sport Center* Kota Padang. Atlet prestasi tersebut berjumlah sebanyak 12 orang. Terdiri dari 7 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*, Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet yang menjadi populasi dalam penelitian yaitu sebanyak 7 orang atlet putra *G-Sport Center* Kota Padang. Pengolahan data dan pengujian Hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil (1) *Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 61%, (2) Kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 79%, dan (3) *Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung atlet *G-Sport Center* Kota Padang sebesar 80%.