

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Kaki dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung Pada Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang

Oleh: Lenggo Putra

Seringkali terjadi kesalahan-kesalahan atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang ketika melakukan *start* renang gaya punggung menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan daya ledak otot kaki dan kelentukan pinggang dengan kemampuan *start* renang gaya punggung atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 27 orang (17 putera dan 10 puteri). Sampel penelitian hanya atlet putera saja sebanyak 17 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur daya ledak otot kaki digunakan *standing long jump test*, untuk mengukur kelentukan pinggang digunakan tes *bridge up* (kayang), dan untuk mengukur kemampuan *start* renang gaya punggung dilakukan tes kemampuan *start* renang gaya punggung. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $a=0,05$.

Hasil penelitian: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan *start* renang gaya punggung atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang, dimana diperoleh $th=3,24 > tt= 1,75$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *start* renang gaya punggung atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang, dimana diperoleh $th=2,69 > tt=1,75$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot kaki dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan *start* renang gaya punggung atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang, dimana diperoleh $Fh=8,84 > Ft= 3,74$.