

ABSTRAK

Patli Alif Putra. 2017. "Korelasi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Bebas. (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang). *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Gerakan lengan mahasiswa yang tidak dapat bergerak secara kuat dan tahan serta kelelahan hebat (berarti) yang dialami oleh mahasiswa diduga menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan renang 200 meter gaya bebas. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui korelasi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan aerobik dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas.

Disain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang yang mengikuti perkuliahan renang lanjutan semester Juli-Desember 2016 yang berjumlah sebanyak 37 orang (36 putera dan 1 puteri). Sampel dipilih hanya mahasiswa putera yang berjumlah 36 orang, dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur dayatahan kekuatan otot lengan digunakan *pull up test*, untuk mengukur dayatahan aerobik digunakan *bleep test*, dan untuk mengukur kemampuan renang 200 meter gaya bebas dilakukan pengukuran kecepatan renang gaya bebas nomor 200 meter. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayatahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang 200 meter gaya ($t_h= 3,73 > t_t= 1,69$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayatahan aerobik dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas ($t_h= 2,64 > t_t= 1,69$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan aerobik secara bersama-sama dengan kemampuan renang 200 meter gaya bebas ($F_h=11,1 > F_t=3,29$).