ABSTRAK

Sri Marta Sari.2017. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa FIK UNP

Berdasarkan data lapangan ditemukan terjadinya penurunan kecepatan mahasiswa. Lengan, tungkai, dan kelentukan pinggang mahasiswa tidak dapat lagi bergerak dengan cepat. Kualitas dan kuantitas gerakan dari lengan, tungkai, dan kelentukan pinggang mahasiswa menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuikontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa FIK UNP.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada 03 Mei 2017dikolam renang FIK UNP. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa FIK UNPyang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling.* Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment.*Pengumpulan data data dilakukan dengan cara mengukur kekuatan otot lengan dengan instrumen *pull up*, kekuatan otot tungkai dengan *squat jump*, dan kelentukan pinggang dengan *flexiometer*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan paket spss.

Ada kontribusi signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa FIK UNP (nilai r = 0,666 dan p = 0,000).Ada kontribusi signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa FIK UNP (nilai r = 0,468 dan p = 0,021).Ada kontribusi signifikan antara kelentukan pinggang terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa FIK UNP (nilai r = 0,423 dan p = 0,039).Ada kontribusi positif signifikan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas mahasiswa FIK UNP (r = 0,702 dan p=0,003).

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan,Kekuatan Otot Tungkai,Kelentukan Pinggang Dan Kecepatan Renang