

ABSTRAK

Syaiful Andri. 2017. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Bebas Atlet Putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini didasarkan dari keinginan peneliti untuk melihat kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang karena mereka telah mengikuti kejuaraan nasional (Kejurnas) renang. Kemampuan *start* renang gaya bebas dipengaruhi oleh beberapa faktor khususnya kualitas daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar sumbangan yang diberikan oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang.

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang bulan November 2016 sampai bulan Januari 2017. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet prestasi putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang dengan jumlah 12 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan metode survei teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh akan diolah dengan uji sigfikansi melalui teknik analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: (1) Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang sebesar 59,29%. (2) Kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang sebesar 48,031%. (3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera di *Women’s Swimming Club* Teratai Padang sebesar 38,44%.