

ABSTRAK

Akbar Oktavian. 2017. "Hubungan *Explosive Power* Otot Kaki dan Kelentukan Tubuh Dengan Kemampuan *Start* Renang Gaya Bebas Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Permasalahan pada kemampuan *start* renang gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang menjadi latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *explosive power* otot kaki dan kelentukan tubuh dengan kemampuan *start* renang gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.

Disain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 27 orang (16 putera dan 11 puteri). Sampel dipilih hanya atlet putera saja yang berjumlah 16 orang, dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur *explosive power* otot kaki digunakan *standing long jump test*, untuk mengukur kelentukan tubuh digunakan *flexion of trunk test*, dan untuk mengukur kemampuan *start* renang gaya bebas dilakukan pengukuran terhadap *start* atlet dengan menggunakan meteran. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dari Pearson dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: Terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot kaki dengan kemampuan *start* renang gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang ($t_h = 3,18 > t_t = 1,76$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan kemampuan *start* renang gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang ($t_h = 2,55 > t_t = 1,76$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot kaki dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan *start* renang gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang ($F_h = 6,80 > F_t = 3,80$).