

## ABSTRAK

### **Benny Krisna (2019) Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang gaya bebas 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa FIK UNP**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan renang gaya bebas masih jauh dari yang diharapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan Renang gaya bebas 50 Meter gaya bebas mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa renang dasar kepelatihan yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang mahasiswa. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) tes kekuatan otot lengan dengan pull up test, 2) tes daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test*, 3) dan tes kemampuan renang gaya bebas 50 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus product moment dan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan 1) Terdapat Kontribusi Kekuatan otot lengan sebesar 86,02% terhadap Kemampuan renang gaya bebas 50 m mahasiswa renang dasar FIK UNP. 2) Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai sebesar 41,63% terhadap Kemampuan renang gaya bebas 50 m mahasiswa renang dasar FIK UNP. 3) Terdapat Kontribusi Kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersamaan sebesar 76,78% terhadap Kemampuan renang gaya bebas 50 m mahasiswa renang dasar FIK UNP.