

ABSTRAK

GILANG SEPTIA GUSFA : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet renang Club Tirta Kaluang Padang. Variabel dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter di Club Tirta Kaluang Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Renang Club Tirta Kaluang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Maka dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah 7 orang atlet putra prestasi yang mengikuti latihan pada Club Renang Tirta Kaluang. Untuk mendapatkan data daya ledak otot tungkai dengan tes Standing board jump, data kekuatan otot lengan diambil menggunakan tes *pull up* dan data kemampuan renang gaya Bebas dengan tes kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter. Data yang diperoleh di analisis dengan metode korelasi *product moment*, kemudian dengan analisis korelasi ganda dan dilanjutkan dengan koefisien determinasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Daya Ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 66,09 % terhadap Kecepatan renang gaya bebas 50 meter. (2). Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 60,52 % terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. (3). Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara Daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter sebesar 77,61 %.