

ABSTRAK

Hafiz Nursalam (2020) : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Mahasiswa Renang Pendalaman FIK Universitas Negeri Padang

Masalah Penelitian ini adalah rendahnya kemampuan renang gaya 100 meter gaya bebas mahasiswa renang pendalaman FIK UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai (X1) dan dayatahan kekuatan otot lengan (X2) sebagai dua variabel bebas terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas (Y) sebagai variabel terikat Mahasiswa Renang Pendalaman FIK Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa renang pendalaman FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman pada hari Kamis. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu sebanyak 22 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel bebas daya tahan kekuatan otot tungkai dengan cara tes *half squat jump* selama satu menit, dayatahan kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *pull up* selama satu menit, dan variabel terikat dengan tes renang 100 meter gaya bebas. Analisis data pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis product moment dan koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil = (1) terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas mahasiswa renang pendalaman FIK UNP sebesar 77,97%. (2) terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas mahasiswa renang pendalaman FIK UNP sebesar 46,10%. terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas mahasiswa renang pendalaman FIK UNP sebesar 69,06%.

Kata Kunci : Dayatahan Kekuatan Otot Lengan, Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas.