

ABSTRAK

Ahmad Riefki Armando, Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada (Studi Experimen pada Atlet Renang Golden Black Swimming Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu kecepatan renang 50 meter gaya dada yang dimiliki Atlet Renang Golden Black Swimming Padang masih terbilang rendah. Variabel dalam penelitian ini latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada Atlet Renang Golden Black Swimming Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen (*eksperimen semu*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 13 orang Atlet Renang Golden Black Swimming Padang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t (uji beda mean) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian diperoleh skor detik sehingga perolehan koefisien uji beda mean (Uji t) dimana $t_{hitung} = 6,85 > t_{tabel} = 2,18$, dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada Atlet Renang Golden Black Swimming Padang. Artinya salah satu metode latihan yaitu daya ledak otot tungkai dapat digunakan untuk memberikan pengaruh pada kecepatan renang 50 meter gaya dada.

Kata Kunci: DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA

A_02_AHMAD_RIEFKI_ARMANDO_1303351_1768_2021