

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Punggung pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP

OLEH : Ella Novianti, 2013.

Kurangnya kemampuan *start* renang gaya punggung mahasiswa renang pendalaman FIK UNP disebabkan oleh banyak faktor penyebab diantaranya kondisi fisik khususnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang, teknik, mental, latihan, koordinasi gerakan dan waktu yang tepat serta sarana dan prasarana yang tersedia. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung mahasiswa Kepelatihan FIK UNP (Y) sebagai variabel terikat.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang mengambil matakuliah renang pendalaman pada semester pendek tahun 2012 yang berjumlah 21 orang (20 orang putra dan 1 orang putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu mahasiswa putra saja yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *standing broad jump* dan kelentukan pinggang dengan tes *bridge-up* (kayang). Selanjutnya kemampuan *start* renang gaya punggung dilakukan dengan tes kemampuan *start* renang gaya punggung. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil, (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai yang signifikan terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung, dengan tingkat kontribusi sebesar 39,7%. (2) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang yang signifikan terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung, dengan tingkat kontribusi sebesar 22,2%. (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kelentukan pinggang yang signifikan secara bersama-sama terhadap kemampuan *start* renang gaya punggung, dengan tingkat kontribusi sebesar 45,9%.