

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP HASIL LUNCURAN PEMBALIKAN RENANG GAYA DADA DI JAKA UTAMA *SWIMMING CLUB* LAMPUNG

Oleh

EBA AGATHA BR TARIGAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power tungkai dan fleksibilitas terhadap hasil luncuran pembalikan renang gaya dada di Jaka Utama Swimming Club Lampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Jaka Utama Swimming Club Lampung, dengan sampel sebanyak 15 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes vertical jump untuk mengukur power tungkai, sit and reach test untuk mengukur fleksibilitas, serta tes hasil luncuran pembalikan renang gaya dada yang diukur menggunakan aplikasi Kinovea. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil luncuran dengan nilai korelasi sebesar 0,606, serta hubungan antara fleksibilitas terhadap hasil luncuran sebesar 0,619. Secara simultan, power tungkai dan fleksibilitas memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil luncuran dengan nilai korelasi sebesar 0,681. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa power tungkai dan fleksibilitas memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil luncuran pembalikan renang gaya dada. Semakin baik power tungkai dan fleksibilitas, maka semakin optimal hasil luncuran yang dihasilkan.

Kata kunci: power tungkai, fleksibilitas, luncuran pembalikan, renang gaya dada

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LOWER LIMB POWER AND FLEXIBILITY AND THE GLIDE PERFORMANCE OF BREASTSTROKE TURN AT JAKA UTAMA SWIMMING CLUB LAMPUNG

By

EBA AGATHA BR TARIGAN

This study aims to determine the relationship between lower limb power and flexibility on the glide performance of breaststroke turn at Jaka Utama Swimming Club Lampung. This research employed a quantitative descriptive method with a correlational approach. The population consisted of athletes from Jaka Utama Swimming Club Lampung, with a sample of 15 participants selected using purposive sampling technique. The instruments used were the vertical jump test to measure lower limb power, the sit and reach test to measure flexibility, and the breaststroke turn glide test measured using the Kinovea application. The results of data analysis indicated a significant relationship between lower limb power and glide performance with a correlation value of 0.606, and between flexibility and glide performance with a correlation value of 0.619. Simultaneously, lower limb power and flexibility showed a significant relationship with glide performance with a correlation value of 0.681. It can be concluded that lower limb power and flexibility have a significant relationship with the glide performance of breaststroke turn. The better the lower limb power and flexibility, the more optimal the glide performance achieved.

Keywords: *lower limb power, flexibility, glide performance, breaststroke turn*