

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, POWER LENGAN, DAN POWER TUNGKAI DENGAN JARAK LUNCUR SATU KAYUHAN RENANG GAYA DADA**

**Oleh**

**MUHAMMAD RANGGANI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot serta *power* lengan dan tungkai dengan jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang tahun ajaran 2012/2013

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional, penelitian deskriptif korelasional adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan atau hubungan antara variabel bebas yaitu X1 (kekuatan otot lengan), X2 (kekuatan otot tungkai), X3 (*power* lengan), dan X4 (*power* tungkai) dengan variabel terikat Y (jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada). Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang sebanyak 44 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes berupa tes kekuatan otot lengan dengan *push and pull dynamometer*, tes kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*, *power* lengan dengan *medicine ball test*, dan *power* tungkai dengan *vertical jump*. Serta pengukuran jarak renang satu kayuhan gaya dada.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) ada hubungan antara kekuatan otot lengan sebesar 0,5486 dengan jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada, 2) ada hubungan antara kekuatan otot tungkai sebesar 0,5279 dengan jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada, 3) ada hubungan antara *power* lengan sebesar 0,0902 dengan jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada, 4) ada hubungan antara *power* tungkai sebesar 0,7087 dengan jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada pada siswa putra kelas XI SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang,

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keempat variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, *power* lengan, dan *power* tungkai memiliki hubungan dengan variabel terikat jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada pada siswa putra kelas XI SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang.