

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN RENANG 25 METER GAYA DADA MAHASISWI PENJASKESREK 2010 UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

Yuanda Nugroho S

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya tahan otot lengan dan otot tungkai dengan kemampuan renang 25 meter gaya dada pada mahasiswi Penjaskesrek 2010 Universitas Lampung. Penelitian ini bertujuan agar peneliti mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing variabel. Kepada guru penjaskes agar penelitian ini dapat memberikan landasan pembelajaran penjaskes khususnya renang gaya dada, bahwa faktor apa saja yang memberikan dukungan untuk melakukan olahraga tersebut .

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah populasi sampel yaitu mahasiswi Penjaskesrek 2010 Universitas Lampung yang berjumlah 10 orang. Pengumpulan data menggunakan teknik test yang diambil secara langsung.

Dari hasil penelitian ini didapat bahwa daya tahan otot lengan dan otot tungkai sangat signifikan mempengaruhi kemampuan renang gaya dada. Hasil penelitian menunjukkan korelasi daya tahan otot lengan dengan renang sebesar 0.179 selanjutnya koefisien korelasi daya tahan otot tungkai dengan renang sebesar 0.489. Ini berarti bahwa variable daya tahan otot lengan memiliki hubungan yang lemah, dan variable daya tahan otot tungkai memiliki hubungan yang kuat, dengan kemampuan renang 25 meter gaya dada mahasiswi Penjaskesrek 2010 Universitas Lampung.

Kata Kunci : Daya Tahan ,Otot Lengan, Otot Tungkai, Renang Gaya Dada