

ABSTRAK

KONTRIBUSI *FLEKSIBELITAS* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA *DOLPHIN* (TANPA GERAKAN TANGAN) PADA MAHASISWA PENJAS UNILA ANGKATAN 2012 TAHUN AJARAN 2013

Oleh

MIFTAHUL MAHMUDAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi *Fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada Mahasiswa penjas unila angkatan 2012 Tahun ajaran 2013

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, serta menggunakan pada Mahasiswa penjas unila angkatan 2012 Tahun ajaran 2014. Populasinya merupakan populasi sample yang berjumlah 60 mahasiswa.

Dari hasil penelitian di dapat bahwa ada Kontribusi *Fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) sebesar 0,73 (53,29 %). Hal ini berarti adanya hubungan yang positif antara *Fleksibilitas* terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) cabang olahraga renang. Oleh karena itu seorang pelatih atau guru agar dapat meningkatkan kemampuan *Fleksibilitas* dengan memberikan latihan yang sifatnya melatih *Fleksibilitas* tanpa melupakan komponen yang lainnya.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *Fleksibilitas* memberikan hubungan yang positif terhadap kecepatan renang gaya *dolphin* (tanpa gerakan tangan) pada Mahasiswa penjas unila angkatan 2012 Tahun ajaran 2013

Kata kunci: Renang, Gaya Dolphin *Fleksibilitas* dan Kecepatan