

## ABSTRAK

### KONTRIBUSI *DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI*, *POWER* LENGAN, DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA MAHASISWA PENJASKESREK UNIVERSITAS LAMPUNG ANGGARAN 2015

Oleh

OKI RINOKI

Masalah dalam penelitian ini adalah besarnya kontribusi *daya ledak otot tungkai*, *power* lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung Angkatan 2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey*. Dengan sampel berjumlah 71 orang merupakan sampel populasi. Data dikumpulkan melalui tes *daya ledak otot tungkai* dengan *Standing Broad Jump*, *power* lengan dengan *two hand medicine ball put*, kekuatan otot punggung dengan *extention dynamometer*, kecepatan renang gaya bebas diambil dengan waktu renang jarak 20 meter serta analisis data menggunakan teknik *regresi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *daya ledak otot tungkai* memiliki koefisien korelasi 0,301 dengan kontribusi sebesar 30,1%, *power* lengan memiliki koefisien korelasi 0,468 dengan kontribusi sebesar 46,8%, kekuatan otot punggung memiliki koefisien korelasi 0,188 dengan kontribusi sebesar 18,8%, sedangkan *daya ledak otot tungkai*, *power* lengan dan kekuatan otot punggung memiliki koefisien korelasi 0,562 dengan kontribusi sebesar 56,2%.

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa gabungan antara *daya ledak otot tungkai*, *power* lengan dan kekuatan otot punggung memberikan kontribusi yang paling besar terhadap renang gaya bebas. bila dilihat secara persial, *power* lengan memiliki kontribusi lebih besar terhadap kecepatan renang gaya bebas dibandingkan dengan variabel lainnya.

**Kata Kunci** : Kecepatan Renang Gaya Bebas, Kekuatan Otot Punggung, *Power* Lengan, *Daya Ledak Otot Tungkai*.