ABSTRAK

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN, TUNGKAI DAN KEKUATAN PUNGGUNG TERHADAP HASIL RENANG GAYA DADA JARAK 10 METER PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 NATAR

Oleh

TRI ASRI SHOLLY HAJMI

Masalah dalam penelitian ini adalah besarnya kontribusi *power* lengan, tungkai dan kekuatan punggung terhadap hasil renang gaya dada jarak 10 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Natar.

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey*. Populasi dari penelitian ini berjumlah 123 siswa. Sampel dari penelitian ini berjumlah 30 siswa putra. Data dikumpulkan melalui tes *power* lengan dengan *medicine ball*, *power* tungkai dengan *vertical jump* dan kekuatan punggung dengan *back dynamometer*, serta teknik analisis data menggunakan *regresi* tunggal.

Hasil penelitian menunjukan bahwa *power* lengan memiliki koefisien determinasi 0,444 dengan kontribusi sebesar 44,4%, *power* tungkai memiliki koefisiensi determinasi 0,556 dengan kintribusi sebesar 55,6%, kekuatan punggung memiliki koefisien determinasi 0, 298 denagn kontribusi sebesar 29,8%.

Kesimpulan penelitian ini menunjukan bahwa *power* tungkai memberikan kontribusi lebih besar terhadap hasil renang gaya dada dibandingkan dengan variable lainnya. Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh hasil renang gaya dada perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama *power* tungkai.

Kata Kunci : Kekuatan Punggung, *Power* Lengan, *Power* Tungkai.