

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAN TINGGI BADAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET KLUB RENANG TOTOHARJO SC LAMPUNG TIMUR TAHUN 2016

Oleh

E A RIAN SAPUTRA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan tinggi badan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan adalah 10 atlet renang Lampung Timur. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m, ada kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m, dan ada kontribusi antara tinggi badan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m pada atlet klub renang Totoharjo SC Lampung Timur tahun 2016, ada kontribusi antara kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan tinggi badan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m pada atlet klub renang Totoharjo SC Lampung Timur tahun 2016.

Kata Kunci : Kecepatan, Kontribusi, Renang