

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA PUTRA SMK PELAYARAN SATRIA BAHARI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2016

Oleh

FERDIANSYAH

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra SMK Pelayaran Satria Bahari Bandar Lampung Tahun 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Korelasional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa putra ekstrakurikuler renang yang ada di SMK Pelayaran Satria Bahari Bandar Lampung Tahun 2016. Pengambilan data untuk tes kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer*, untuk tes kekuatan otot lengan menggunakan *Push and Pull Dynamometer*, dan tes renang gaya bebas dilakukan di kolam renang unila menggunakan *Stopwatch* dengan jarak 25 meter yang telah diukur dengan *Anthropometer*. Selanjutnya data dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil perhitungan uji korelasi variabel kekuatan otot tungkai (X_1) dengan hasil renang gaya bebas (Y) diperoleh $r_{x_1y} = 0,513$ tergolong cukup kuat, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} atau r_{hitung} ($0,513$) $> r_{tabel}$ ($0,444$) maka yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil renang gaya bebas. Hasil perhitungan antara kekuatan otot lengan (X_2) dengan hasil renang gaya bebas (Y) yang diperoleh $r_{x_2y} = 0,460$ tergolong cukup kuat, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} atau r_{hitung} ($0,460$) $> r_{tabel}$ ($0,444$) maka yang berarti ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil renang gaya bebas. Hasil perhitungan analisis korelasi ganda dengan uji F menunjukkan konsultasi antara $F_{hitung} = 5,07 > 3,59$ dengan taraf signifikansi 5% ($0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil renang gaya bebas pada siswa putra SMK Pelayaran Satria Bahari Bandar Lampung.

Kata kunci : Otot Lengan, Otot Tungkai, Renang