

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEPATAN, KELENTUKAN DAN DAYA TAHAN VO2MAX TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADASISWA EKSTRAKULIKULER RENANG SMK NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG

Oleh

NUHA NUR AZIZAH

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi kecepatan, kelentukan dan daya tahan VO2MAX terhadap prestasi renang gaya bebas 50 meter. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Pengambilan data yang digunakan adalah metode survey. Sampel yang digunakan sebanyak 15 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memiliki persamaan regresi $y = 4,518 + 0,910X$, koefisien determinasi 0,827 sehingga memberikan kontribusi sebesar 82,7% , kelentukan memiliki persamaan regresi $y = 18,924 + 0,622X$, koefisien determinasi 0,386 sehingga memberikan kontribusi sebesar 38,6%, daya tahan memiliki persamaan regresi $y = 11,121 + 0,778X$, koefisien determinasi 0,605 sehingga memberikan kontribusi sebesar 60,5% dan secara bersama-sama kecepatan, kelentukan dan daya tahan memiliki persamaan regresi $y = 1,008 + 0,780 + 0,147 + 0,052$, koefisien determinasi 0,842 sehingga memberikan kontribusi sebesar 84,2%. Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa kecepatan memberikan kontribusi paling besar terhadap prestasi renang gaya bebas 50 meter. Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh keberhasilan dalam cabang renang, perlu memperhatikan semua unsure fisik terutama kecepatan.

Kata Kunci : daya tahan, kecepatan, kelentukan, renang gaya bebas