

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN MENDORONG DAN OTOT LENGAN MENARIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA KELAS VIII C SMP WIYATAMA TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Oleh

EPAN CHAIDIR

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP WIYATAMA Tahun Pelajaran 2013/2014.

Metodelogi yang digunakan didalam penelitian ini adalah metode penelitian *deskriptif* data. Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 34 siswa, terdiri dari 7 laki-laki dan 27 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode tes dan pengukuran. teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Dari hasil penelitian di dapat bahwa kekuatan otot lengan mendorong dan otot lengan memiliki hubungan dengan kemampuan kecepatan renang gaya bebas. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kekuatan otot lengan mendorong dengan kecepatan renang gaya bebas sebesar 0,175 kemudian hubungan kekuatan otot lengan menarik dengan kecepatan renang gaya bebas sebesar 0,264 serta hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas sebesar 0,28 Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas.

Kata Kunci : Kekuatan, Kecepatan, Otot lengan, Mendorong, Menarik, Renang gaya bebas