

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET *CLUB* TIRTA KARTIKA METRO

Oleh

Dinanda Syefa Meita

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dalam kecepatan renang 50 meter pada atlet Club Tirta kartika Metro. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi korelasional. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Teknik Pengambilan data tes kekuatan otot tungkai menggunakan alat legdynamometer, Sedangkan pengambilan data tes kekuatan otot lengan menggunakan alat Push and Pull dan pengambilan data kecepatan renang gaya bebas dilakukan dikolam STO Metro menggunakan stopwatch dengan jarak 50 meter. Analisis data menggunakan korelasi product moment.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter sebesar 0,586 (2) hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter sebesar 0,715 (3) hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter sebesar 0,720. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dalam kecepatan renang 50 meter pada atlet Club Tirtakartika Metro.

Kata Kunci: kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, renang.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIMB MUSCLE STRENGTH AND ARM MUSCLE STRENGTH WITH RESULTS OF 50 METER FREESTYLE SWIMMING SPEED IN CLUB ATHLETES TIRTA KARTIKA METRO

By

Dinanda Syefa Meita

The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle strength and arm muscle strength in swimming speed of 50 meters in Club Tirta Kartika Metro athletes. The method used in this research is correlational description. The samples used were 20 athletes. Sampling using total sampling technique. Data collection techniques for leg muscle strength tests using a leg dynamometer, while data collection for arm muscle strength tests using a Push and Pull tool and data collection for freestyle swimming speed is carried out in the STO Metro pool using a stopwatch at a distance of 50 meters. Data analysis using product moment correlation.

The results of data analysis show that (1) the relationship between leg muscle strength and the results of the 50 meter freestyle swimming speed of 0.586 (2) the relationship between arm muscle strength and the 50 meter freestyle swimming speed of 0.715 (3) the relationship between leg muscle strength and strength arm muscles with a 50 meter freestyle swimming speed of 0.720. The conclusion of this study is that there is a relationship between leg muscle strength and arm muscle strength in swimming speed of 50 meters in Club Tirtakartika Metro athletes.

Keywords: *leg muscle strength, arm muscle strength, swimming.*