

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA *CLUB SWIMMER TIRTA KARTIKA*

Oleh

DINDA FAMEILA DENATA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *power* otot tungkai dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Club Swimmer* Tirta Kartika.

Metode yang digunakan adalah eksperimen semu, dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel digunakan sebanyak 20 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik ordinal pairing. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa. (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Club Swimmer* Tirta dengan hasil data t hitung = 8,644 > t tabel = 2,262 dengan $\alpha = 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Club Swimmer* Tirta Kartika dengan hasil data t hitung = 8,108 > t tabel = 2,262 dengan $\alpha = 0,05$. (3) Latihan *power* otot tungkai lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Club Swimmer* Tirta Kartika dengan hasil data t hitung = 2,58 > t tabel = 1,734. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada tes akhir ada perbedaan pengaruh kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Club Swimmer* Tirta Kartika yang signifikan antara kelompok latihan *power* otot tungkai dan latihan kekuatan otot lengan. Sehingga, latihan *power* otot tungkai lebih berpengaruh secara signifikan jika dilihat dari rata-rata peningkatan pada tes akhir kedua kelompok.

Kata Kunci: kecepatan, kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai.

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA CLUB SWIMMER TIRTA KARTIKA

By

DINDA FAMEILA DENATA

The purpose of this study was to determine the difference in the effect of exercise power leg muscle and arm muscle strength training on the speed of 50 meters freestyle swimming at Club Swimmer Tirta Kartika.

The method used is a quasi-experimental, with pre-test and post-test designs. The sample used was 30 athletes who were divided into two experimental groups with ordinal pairing technique. The instrument used was a 50 meter freestyle swimming speed test.

The results showed that. (1) There is a significant effect of exercise power leg muscles to the 50 meter freestyle swimming speed at Club Swimmer Tirta Kartika with the results of the data $t_{count} = 8,644 > t_{table} = 2,262$ with $\alpha = 0,05$. (2). There is a significant effect of arm muscle strength training on the speed of the 50 meter freestyle swimming at Club Swimmer Tirta Kartika with the results of data $t_{count} = 8,108 > t_{table} = 2,262$ with $\alpha = 0,05$. (3) exercise power leg muscles have a significant effect on the speed of 50 meter freestyle swimming in Club Swimmer Tirta Kartika with the results of the data $t_{count} = 2,58 > t_{table} = 1,734$. Thus, it can be concluded that in the final test there was a significant difference in the effect of the 50 meter freestyle swimming speed on Club Swimmer Significant Tirta Kartika between exercise groups power leg muscles and arm muscle strength training. So, practice power leg muscles were significantly more influential when viewed from the average increase in the final test of the two groups.

Keywords: *arm muscle strength, leg muscle power, speed.*