

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN *POWER* OTOT Tungkai TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA MAHASISWA PENJAS FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

OLEH

GUNTUR SAPUTRA

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada mahasiswa Penjas FKIP Universitas Lampung. Metode yang digunakan adalah eksperimen komparatif, dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel digunakan sebanyak 30 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan renang gaya dada 50 meter. Teknik analisis data menggunakan tes dan pengukuran yaitu analisis uji *t* dengan $\alpha = 0,05$, melalui uji prasyarat, uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada, dengan nilai $t_{hitung} = 7,276 > t_{tabel} = 2,145$. 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada, dengan nilai $t_{hitung} = 8,430 > t_{tabel} = 2,145$. 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan kekuatan otot lengan dan kelompok latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada, dengan nilai $t_{hitung} = 0,621 < t_{tabel} = 2,048$.

Kata Kunci: kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, renang gaya dada

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF ARM MUSCLE STRENGTH AND LEG MUSCLE POWER TRAINING ON BREAST STROKE SWIMMING SPEED OF STUDENTS FKIP UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

GUNTUR SAPUTRA

The aim of this research was to determine the effect of arm muscle strength and leg muscle strength training on the breaststroke swimming speed of Physical Education students at FKIP University of Lampung. The method used is a comparative experiment, with a pre-test and post-test design. The sample used was 30 students who were divided into two experimental groups using the ordinal pairing technique. The instrument used was a 50 meter breaststroke swimming speed test. The data analysis technique uses tests and measurements, namely t test analysis with $\alpha = 0.05$, through prerequisite tests, normality tests and homogeneity tests. Based on the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant effect of arm muscle strength training on breaststroke swimming speed, with a calculated t value = $7.276 > t_{table} = 2.145$. 2) There is a significant effect of leg muscle power training on breaststroke swimming speed, with a calculated t value = $8.430 > t_{table} = 2.145$. 3) There is no significant difference between arm muscle strength training and leg muscle strength training groups on breaststroke swimming speed, with a calculated t value = $0.621 < t_{table} = 2.048$.

Keywords: arm muscle strength, leg muscle power, breaststroke swimming