

ABSTRAK

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA PUNGGUNG

Pembimbing I : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd
Pembimbing II : Drs. Satriya

Adzhani Rasyiqa
1000482

Beberapa komponen kondisi fisik yang berperan dalam meningkatkan kecepatan perenang adalah *power* lengan dan daya tahan otot perut. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Perut Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Punggung”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gaya punggung klub renang Tirtamerta, sedangkan sampel terdiri dari 14 orang atlet renang gaya punggung, dengan menggunakan teknik *total sampling* atau sampel jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes *medicine-ball put* untuk *power* otot lengan, tes sit-ups untuk daya tahan otot perut dan tes renang gaya punggung 50 meter untuk kecepatan. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data nilai yang diperoleh persentase untuk *power* otot lengan adalah 67,44%, daya tahan otot perut 56,12%, dan *power* otot lengan dan daya tahan otot perut bersama-sama 84,82%. Sedangkan uji hipotesis dengan uji signifikansi dua rata – rata skor berpasangan diperoleh $t_{hitung} 4,9853 > t_{tabel} 2,18$ untuk *power* lengan dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter, dengan demikian hipotesisnya ditolak, artinya memberikan kontribusi yang signifikan. Untuk daya tahan otot perut diperoleh $t_{hitung} 3,9174 > t_{tabel} 2,18$ dengan demikian hipotesis ditolak, artinya memberikan kontribusi yang signifikan. Sedangkan untuk *power* otot lengan daya tahan otot perut secara bersama-sama diperoleh $f_{hitung} 30,7319 > f_{tabel} 3,98$ dengan demikian hipotesis ditolak, artinya memberikan kontribusi yang signifikan. Maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : *power* otot lengan dan daya tahan otot perut masing-masing berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter, begitu pula dengan *power* otot lengan dan daya tahan otot perut secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

Kata kunci: *kontribusi, power otot lengan, daya tahan otot perut, kecepatan, gaya punggung*

THE CONTRIBUTION OF ARM MUSCLE POWER AND ABDOMENT MUSCLE ENDURANCE TOWARDS 50 METERS BACKSTROKE SWIMMING SPEED

ADZHANI RASYIQA¹, DRS. DADAN MULYANA², M.PD, DRS. SATRIYA³

ABSTRACT

Some of the physical condition component that affect the increase of speed for swimmers are arm muscle power and abdomen muscle endurance. Therefore, this research is about “The Contribution of Arm Muscle Power and Abdoment Muscle Endurance Towards 50 Meters Backstroke Swimming Speed”. The method used in this research is the descriptive method. Population this research is the backstroke athlete in Tirtamerta Swimming Club, and the samples are all 14 backstroke athletes, with using the total sampling technique. The instrument for this research are medicine ball-put test for arm power, sit-ups test for abdomen muscle endurance, and 50 meter backstroke swim for speed. Based on data process and analysis, the percentage point for arm muscle power is 67,44%, abdomen muscle endurance 56,12%, and both arm muscle power and abdomen muscle endurance 84,82%. The result for hypotheses test with paired skor test are 1) for arm power $t_{count} 4,9853 > t_{table} 2,18$, therefore the arm muscle power is contributing significantly; 2) for abdomen muscle endurance $t_{count} 3,9174 > t_{table} 2,18$, therefore the abdomen muscle endurance is contributing significantly. For both arm muscle power and abdomen muscle endurance $f_{count} 30,7319 > f_{table} 3,98$, therefore both arm muscle power and abdomen muscle endurance are contributing significantly. The conclusion on this research are: arm muscle power and abdomen muscle endurance each contributing significantly towards the 50 meters swimming speed and both arm muscle power and abdomen muscle endurance together are also contributing significantly towards the 50 meters swimming speed

Keyword: *contribution, arm muscle power, abdomen muscle endurance, backstroke*