

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP WAKTU PEMBALIKAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER

Reza Herdiyansyah

1206414

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

DOSEN PEMBIMBING : Sandey Tantra Paramitha, M.Pd

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dan *power* tungkai dengan waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah anggota UKM Aquatik BS UPI sebanyak 10 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik, dengan nilai signifikan $0.01 < 0.05$, H_0 ditolak maka data bisa ditarik kesimpulan terdapat hubungan negative yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap waktu pembalikan dan untuk nilai signifikan $0.000 < 0.05$, H_0 ditolak maka data bisa ditarik kesimpulan terdapat hubungan negatif yang signifikan *power* tungkai terhadap waktu pembalikan renang gaya bebas. Pengaruh kekuatan otot perut dan *power* tungkai terhadap waktu pembalikan sebesar 88.1 % sedangkan sisanya sebesar 11,9 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata kunci: daya tahan otot perut, *power* tungkai, waktu pembalikan renang gaya bebas

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH AND LEG POWER TOWARDS FLIPPED TIME IN 100 M CRAWL STYLE

by

Reza Herdiyansyah

1206414

Faculty of Sport and Health Education
Indonesia University of Education

Lecturer : Sandey Tantra Paramitha, M.Pd

This study aims to identify the correlation between abdominal muscle strength and leg power towards flipped time in 100 m crawl style. This study uses descriptive correlational method. The sample of this study are 10 members of Aquatik BS UPI which are taken by using purposive sampling technique. According to the result of statistics examination with significant value $0.01 < 0.05$, H_0 is rejected, the data can be concluded that there is significant negative relationship in abdominal muscle strength toward flipped time and the significant value $0.000 < 0.05$, H_0 is rejected, the data can be concluded that there is significant negative correlation of leg power toward flipped time in crawl style. The effects of abdominal muscle strength and leg power toward flipped time is 88.1 %, while the rest is 11.9 % which is effected by other variables.

Keyword: abdominal muscle strength, leg power, flipped time in crawl style.