

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEMAMPUAN POWER TUNGKAI, POWER LENGAN, DAN KAPASITAS AEROBIK (VO<sub>2</sub> Max) DENGAN PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER

Dosen Pembimbing: **Dr. R. Boyke Mulyana M.Pd**  
**Drs. Satriya**

**NURCAHYO**  
**2013**

Pada jaman sekarang prestasi olahraga dikalangan elit atlet sangat dipengaruhi oleh faktor komponen kondisi fisik, tak terkecuali dalam olahraga renang nomor jarak pendek, dalam nomor jarak pendek kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi, bagai mana seorang atlet harus mampu mengeluarkan energi yang cukup *explosive* dalam waktu yang relatif cukup lama. Dalam renang gaya bebas 50 meter sangat dibutuhkan power tungkai, power lengan yang harus dipertahankan selama kurang lebih 23 detik dan perlu dukungan kapasitas aerobik.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa FPOK yang tergabung dalam UKM renang. Melalui metoda *purposive sampling*, sampel diperoleh sebanyak 8 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes power tungkai dan power lengan, kapasitas aerobik dan renang 50 meter gaya bebas. Pendekatan statistik yang dipakai adalah analisis regresi dan studi korelasional.

Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut : Hubungan antara power tungkai dengan renang 50 meter diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,905. Hubungan antara power lengan dengan renang 50 meter diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,828. sedangkan hubungan antara kapasitas aerobik dengan renang 50 meter diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,914.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa, 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan renang 50 meter. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan dengan renang 50 meter. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kapasitas aerobik dengan renang 50 meter. Rekomendasi yang ingin penulis berikan dari hasil penelitian ini adalah para pelatih hendaknya memperhatikan faktor kondisi fisik dalam proses pelatihannya.

Nurchahyo, 2013

Hubungan Kemampuan Power Tungkai, Power Lengan, Dan Kapasitas Aerobik (Vo<sub>2</sub> MAX) Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu