

ABSTRAK

HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA KUPU-KUPU

**Asep Hermawan
2017**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasional. Sampel penelitian ini adalah anggota UKM Aquatik UPI Bandung sebanyak 10 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes squat jump, tes push up, alat ukur trunk ekstention dynamometer dan tes kecepatan renang gaya kupu-kupu. Dengan hasil penelitian daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan renang adalah $r = 0.722$, nilai sig. $0.018 < 0.05$, hasil penelitian daya tahan kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang adalah $r = 0.826$, nilai sig. $0.003 < 0.05$, hasil kelentukan togok terhadap kecepatan renang adalah $r = 0.686$, nilai sig. $0.029 < 0.05$. Dan daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok secara bersama-sama untuk hasil kecepatan renang adalah $r = 0.843$, nilai sig. $0.047 < 0.05$. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu.. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Kata kunci: renang, daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, renang.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE STRENGTH ENDURANCE, ARM MUSCLE STRENGTH ENDURANCE AND THE FLEXIBILITY OF TORSO TOWARDS THE SPEED OF SWIMMING IN THE STYLE OF BUTTERFLY

Asep Hermawan
2017

The purpose of this study was to determine the relationship between endurance of leg muscle strength, endurance of arm muscle strength and the flexibility of torso to the speed of swimming butterfly style. This research uses quantitative method with correlational study. The sample of this research is members of UKM Aquatik UPI Bandung as many as 10 people taken by using purposive sampling technique. The instruments in this study are squat jump test, push up test, trunk extension dynamometer and the butterfly swimming speed test. With the result of resistance research of leg muscle strength with swimming speed is $r = 0.722$, sig value. $0.018 < 0.05$, the result of endurance of arm muscle strength with swimming speed is $r = 0.826$, sig value. $0.003 < 0.05$, the result of the flexibility to the swimming speed velocity is $r = 0.686$, the sig value. $0.029 < 0.05$. And the endurance of leg muscle strength, endurance of arm muscle strength and conformity of flexibility together for the result of swimming speed is $r = 0.843$, sig value. $0.047 < 0.05$. Shows that there is a relationship between endurance of leg muscle strength, endurance of arm muscle strength and flexibility of torso against the speed of the butterfly swimming pool. Hopefully this research is useful for many parties.

Keywords: pool, endurance, strength, flexibility, speed, pool .