

ABSTRAK

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP HASIL KECEPATAN NOMOR 50 m SURFACE MONOFIN CABANG OLAHRAGA SELAM

Pembimbing: Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Raisa Ganeswara*
2014

Dalam nomor perlombaan 50m *surface* peselam membutuhkan beberapa komponen fisik yang membantu gerakan lebih *efektif* dan *efisien* diantaranya adalah *power otot tungkai* dan *fleksibilitas panggul*. *Power otot tungkai* dan *fleksibilitas panggul* salah satu komponen fisik yang sangat berperan dalam gerakan *surface*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power otot tungkai* terhadap kecepatan 50m *surface* dan untuk mengetahui kontribusi *fleksibilitas panggul* terhadap kecepatan 50m *surface*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional, dengan populasi yaitu Pelatcab Selam Kota Bandung yang mahir 50m *surface* yang berjumlah 10 atlet putra, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* yaitu *sampling jenuh* dimana seluruh atlet selam putra dijadikan sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah test *power otot tungkai* menggunakan alat *force platform*, test *fleksibilitas panggul* menggunakan alat *sit and reach*. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *power otot tungkai* dengan hasil kecepatan 50m *surface* dan *fleksibilitas panggul* terhadap hasil kecepatan 50m *surface* di Pelatcab Selam Kota Bandung.

Kata kunci: Power Tungkai, Fleksibilitas Panggul, Kecepatan 50m Surface

***Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga**

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF LEG MUSCLE POWER AND PELVIC FLEXIBILITY TO 50 m SPEED RESULT SURFACE MONOFIN SURFACE SPORT DIVING

Adviser: Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Raisa Ganeswara*
2014

In the race 50m fin swimming surface, swimmers need several physical components that help the movement to be more effective and efficient such as the leg muscles and flexibility of the pelvis. The Power of the leg muscles and flexibility of the pelvis are one of the components which are very involved in the surface movement. The purpose of this research is to know the power of leg muscles for the 50m surface and to know the flexibility of the pelvis for 50m surface speed. This study uses the method of research sort of descriptive set of merely correlational, with a population that is Finswimming Subdivision Training Bandung who is proficient at 50m fin swimming surface which consisted of 10 male athletes, with engineering samples using nonprobability sampling or saturated sampling where all the male athletes are the sample. The instrument of the research is the leg muscle test using a force platform, and for the flexibility of the pelvis using tools to sit and reach. Based on

Raisa Ganeswara, 2018

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP HASIL KECEPATAN NOMOR 50 m SURFACE MONOFIN CABANG OLAHHRAGA SELAM

Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu

the results of the data processing and analysis of the data obtained, the result of this research is significant connection between the power of leg muscles towards the 50m surface and the flexibility of the speed towards 50m surface in Finswimming Subdivision Training in Bandung.

Key World: Leg Power, Pelvis Flexibility, 50m Surface Speed