ABSTRAK

Ghulam Mukhoyar. 2011. " *Sumbangan Kekuatan, dan Kecepatan Otot Tungkai serta Kelentukan sendi bahu terhadap kemampuan renang gaya Crawl 50 meter pada perenang Klub Tirta Arga Wonosobo Tahun 2011* ". Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Drs. M. Waluyo, M.Kes, Pembimbing II: Sri Sumartinigsih, S.Si M.Kes.

Kata kunci : sumbangan kekuatan otot, kelentukan, kecepatan otot tungkai, kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter

Penelitian bertujuan mengetahui besarnya sumbangan kekuatan otot , kelentukan dan kecepatan tungkai terhadap kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter. Hasil penelitian ini diharap dapat memberikan masukan bagi para pembina olahraga renang, guru pendidikan jasmani, maupun para atlet agar memberikan pembinaan, pelajaran atau latihan memiliki landasan ilmiah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perenang yang tergabung dalam club renang Tirta Arga Wonosobo tahun 2011yang berjumlah 50 orang. Sampel adalah wakil dari populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang mampu melakukan renang gaya *crawl* 50 meter yang bukan merupakan atlet. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling.* Variabel dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan otot tungkai, dan kelentukan sendi bahu sebagai variabel bebas dan kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah survei tes dengan tes kekuatan otot tungkai, tes kecepatan otot tungkai, tes kelentukan sendi bahu, dan tes kemampuan renang gaya *craw*l 50 meter. Teknik analis data yang digunakan adalah analis regresi.

Hasil analisis menunjukkan : 1) korelasi parsial untuk kekuatan otot tungkai diperoleh nilai Fhitung = 9,020 dengan signifikansi 0,011< 0,05. 2) korelasi parsial untuk kecepatan otot tungkai diperoleh nilai Fhitung = 9,203 dengan signifikansi 0,010< 0,05. 3) korelasi parsial untuk kelentukan sendi bahu diperoleh nilai Fhitung = 7,483 dengan signifikansi 0,018 < 0,05. 4) analisis varians untuk kekuatan otot tungkai, kecepatan otot tungkai, dan kelentukan sendi bahu, diperoleh nilai Fhitung = 4,565 dengan signifikansi 0,029 < 0,05. Sehingga hasil peneltian menunjukkan : 1) kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang sedang terhadap kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter sebesar 42,9%, 2) kelentukan sendi bahu memberikan kontribusi yang sedang terhadap kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter sebesar 38,4%, 3) kecepatan otot tungkai memeberikan kontribusi yang sedang terhadap kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter sebesar 43,4%, 4) kekuatan otot tungkai, kecepatan otot tungkai, dan kelentukan sendi bahu memberikan kontribusi yang sedang terhadap jauhnya kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter sebesar 57,8%.

Simpulan penelitian ini adalah kekuatan, kecepatan otot tungkai dan kelentekuan sendi bahu memberikan kontibusi sedang terhadap kemampuan renang gaya *crawl* 50 meter sehingga penulis dapat mengajukan saran antara lain : disarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai serta memberikan latihan kelentukan bagian sendi bahu.