

## S A R I

**Aris Purgiyanto ( 2011 )** : *Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu pada Atlet Putri Club Spectrum Semarang Tahun 2011*. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada sumbangan Kekuatan Otot Lengan, 2) Apakah ada sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, 3) Apakah ada sumbangan Kelentukan Togok, Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu pada Atlet Putri Club Spectrum Semarang Tahun 2011?. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Sumbangan : 1) Kekuatan Otot Lengan, 2) Daya Ledak Otot Tungkai dan 3) Kelentukan Togok, Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu pada Atlet Putri Club Spectrum Semarang Tahun 2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet putri club Spectrum Semarang tahun 2011 sejumlah 12 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini meliputi variabel kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok sebagai variabel bebas serta hasil kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data dianalisis menggunakan analisis regresi ganda.

Hasil analisis data diperoleh : 1) Sumbangan Kekuatan Otot Lengan terhadap kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 60,9%, 2) Sumbangan Daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 16,8%, 3) Sumbangan Kelentukan togok terhadap kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 16,8% , 4) Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelentukan togok terhadap kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 72,5%.

Simpulan dari penelitian ini adalah : 1) Ada sumbangan yang berarti dari Kekuatan Otot Lengan terhadap hasil kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 60,9%, 2) Ada sumbangan yang berarti dari daya ledak otot tungkai terhadap hasil kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 16,8%, 3) Ada sumbangan yang berarti dari kelentukan togok terhadap hasil kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 16,8%, 4) Ada sumbangan yang berarti dari Kekuatan Otot Lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap hasil kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu sebesar 72,5%. Saran : 1) Kepada pelatih dan perenang club renang Spectrum Semarang perlu disadari bahwa Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai , Kelentukan Togok, merupakan salah satu faktor penunjang kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter, sehingga program latihan renang untuk daya ledak dan kekuatan otot mendapat perhatian tersendiri, 2) Bagi para peneliti dianjurkan untuk menggunakan atlet apabila melakukan penelitian, sebab dengan menggunakan atlet hasilnya akan lebih baik karena terdorong oleh motivasi yang tinggi.