

SARI

Fredi Irawan 2011. *Sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan articulatio talocruralis terhadap waktu tempuh renang 50 meter gaya punggung pada atlit club Spectrum Semarang tahun 2011.*

Permasalahan dalam penelitian adalah 1) Apakah ada sumbangan antara kekuatan otot dorong lengan terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung? 2) Apakah ada sumbangan antara kekuatan otot tarik lengan terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung? 3) Apakah ada sumbangan antara kelentukan *articulatio talocruralis* terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung? 4) Apakah ada sumbangan antara kekuatan otot dorong lengan, kekuatan otot tarik lengan dan kelentukan *articulatio talocruralis* terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung pada atlit club Spectrum Semarang? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Sumbangan antara kekuatan otot dorong lengan terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung. 2.) Sumbangan antara kekuatan otot tarik lengan terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung. 3) Sumbangan antara kelentukan *articulatio talocruralis* terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung. 4) Sumbangan antara kekuatan otot dorong lengan, kekuatan otot tarik lengan dan kelentukan *articulatio talocruralis* terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung pada atlit club Spectrum Semarang 2011.

Metode penelitian ini adalah menggunakan metode *survey* tes, populasi dalam penelitian ini adalah semua atlit yang masih aktif latihan pada club Spectrum Semarang 2011 berjumlah 30 peserta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sample*. sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang. Teknik pengukuran dilakukan dengan penghitungan statistik deskriptif. Teknik analisis data menggunakan analisis dengan teknik regresi, dilakukan uji persyaratan yakni uji normalitas, dan uji homogenitas, uji linieritas dan keberartian model dengan.

Hasil analisis yang dihitung menggunakan garis regresi diperoleh nilai sumbangan: kekuatan otot dorong lengan sebesar **85%**, sedangkan otot tariknya sebesar **91,8 %**, dan kelentukan *articulatio talocruralis* sebesar **84,3 %**, kemudian kekuatan otot dorong lengan, otot tarik lengan dan kelentukan *articulatio talocruralis* sebesar **92,6 %** dan **7,4 %** dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa 1) Ada sumbangan antara kekuatan otot dorong lengan terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung pada atlit club Spectrum Semarang 2011 sebesar **85%**. 2) Ada sumbangan antara kekuatan otot tarik lengan terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung pada atlit club Spectrum Semarang 2011 sebesar **91,8%**. 3) Ada sumbangan antara kelentukan *articulatio talocruralis* terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung pada atlit club Spectrum Semarang 2011 sebesar **84,3%**. 4) Ada sumbangan antara kekuatan otot dorong lengan, kekuatan otot tarik lengan dan kelentukan *articulatio talocruralis* terhadap waktu tempuh renang 50 m gaya punggung pada atlit club Spectrum Semarang 2011 sebesar **92,6%**. Untuk itu disarankan : 1) Para atlit dalam melakukan renang gaya punggung agar mencapai waktu yang efisien lebih baik menggunakan kekuatan otot dorong lengan, kekuatan otot tarik lengan dan kelentukan *articulation talocruralis* yang maksimal.