

## SARI

**Raju Raino Yujantiyo, 2010.** *Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Jauhnya Start Renang Gaya Grab pada Atlet Putri Spectrum Semarang Tahun 2010.* Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan penelitian adalah : 1) Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai terhadap jauhnya *start* renang gaya *grab* ?, 2) Apakah ada hubungan antara panjang tungkai terhadap jauhnya *start* renang gaya *grab* ?, 3) Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya *start* renang gaya *grab* ?, dan 4) Seberapa besar sumbangan antara *power* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap Jauhnya *start* renang gaya *grab* ?. Tujuan penelitian untuk mengetahui : 1) Hubungan antara *power* otot tungkai terhadap jauhnya *start* renang gaya *grab*, 2) Hubungan antara panjang tungkai terhadap jauhnya *start* renang gaya *grab*, 3) Hubungan antara *power* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap Jauhnya *start* renang gaya *grab*, dan 4) Sumbangan antara *power* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya *start* renang gaya *grab*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putri Spectrum Semarang tahun 2010 dengan 14 orang kelompok umur 4 dan 5 yaitu antara umur 8-12 tahun. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini meliputi variabel *power* otot tungkai dan panjang tungkai sebagai variabel bebas serta jauhnya *start* renang gaya *grab* sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana dan regresi ganda.

Hasil analisis data diperoleh : 1) *Power* otot tungkai ( $X_1$ ) dengan jauhnya luncuran *start* renang gaya *grab* ( $Y$ ) sebesar 42,7%, 2) Panjang tungkai ( $X_2$ ) dengan jauhnya luncuran ( $Y$ ) sebesar 27,5%, 3) *Power* otot tungkai ( $X_1$ ) dan panjang tungkai ( $X_2$ ) dengan Jauhnya *start* renang gaya *grab* ( $Y$ ) sebesar 70,1%.

Terkait dengan hal penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan jauhnya *start* renang gaya *grab*, 2) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan jauhnya *start* renang gaya *grab*, 3) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan panjang tungkai dengan jauhnya *start* renang gaya *grab*, 4) Secara bersama-sama *power* otot tungkai dan panjang tungkai memberikan sumbangan yang besar terhadap jauhnya *start* renang gaya *grab*. Terkait dengan hal tersebut dapat diajukan saran : 1) Perenang agar memiliki jauhnya *start* renang gaya *grab* yang baik perlu meningkatkan *power* otot tungkainya melalui kegiatan latihan *start* di dinding kolam, latihan loncat-loncat di dalam

kolam untuk menambah *power* otot tungkainya, 2) Pelatih dalam pemilihan bibit perenang perlu mempertimbangkan panjang tungkainya, sebab secara nyata panjang tungkai turut menjadi faktor penentu pencapai prestasi renang, dan 3) Penelitian lebih lanjut sebaiknya dilakukan pada perenang seneor dengan penguasaan teknik dasar *start* renang gaya *grab* yang baik agar diperoleh informasi yang semakin lengkap sebagai dasar dalam menyusun program latihan bagi pelatih.

