

ABSTRAK

RINO PUTRA PERMANA. 2023. Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Dada. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berarti atau tidaknya kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet renang GAC (Galunggung Akuatik Club) Kota Tasikmalaya berjumlah 45 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 20 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan uji statistik, ternyata secara empiris terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada, terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada dan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki secara bersama-sama terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada dan hasil hipotesis diterima. Penelitian ini menekankan pentingnya kedua variabel tersebut terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada.

Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, Fleksibilitas Pergelangan Kaki, 50 meter Renang Gaya Dada

ABSTRACT

RINO PURTA PERMANA. 2023. *Contribution of Arm and Leg Muscle Power and Flexibility Ankle to The Speed of The 50 Meter Swimming Breaststroke. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.*

The problem raised in this study is whether there is a significant contribution of leg muscle power and flexibility ankle to the speed of the 50 meter swimming breaststroke. The purpose of this study was to determine whether or not the contribution of leg muscle power and flexibility ankle to the speed of the 50 meter swimming breaststroke. This type of research is descriptive quantitative. The populations of this athlete swimming GAC (Galunggung Aquatic Club) Tasikmalaya Town to 45 people and sampling 20 people. The sampling technique used purposive sampling. Based on the results of data processing with statistical test, it was found that empirically there is a significant contribution of leg muscle power to the result of the speed of the 50 meter swimming breaststroke, there is a significant contribution of flexibility ankle to the speed of the 50 meter swimming breaststroke, and there is a significant contribution of leg muscle power and flexibility ankle to the speed of the 50 meter swimming breaststroke

Keywords : Leg Muscle Power, Flexibility Ankle, 50 Meter Swimming Breaststroke