

ABSTRAK

MUHAMMAD RESTU ILLAAHI 2023. **Pengaruh Variasi Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Implikasinya Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 200 Meter.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Olahraga adalah kegiatan dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek social. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari – hari. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena dengan kondisi fisik yang baik atlet dapat mengikuti latihan – latihan dengan sempurna. Kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan yaitu daya tahan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *skipping* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai yang implikasinya terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter pada anggota renang *Sukapura Swimming Club* Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota renang *Sukapura Swimming Club* berjumlah 15 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh. Analisis menunjukkan bahwa variasi latihan *skipping* memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya tahan otot tungkai pada anggota renang *Sukapura Swimming Club*. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa variasi latihan *skipping* mempunyai pengaruh yang berarti terhadap daya tahan otot tungkai pada anggota renang *Sukapura Swimming Club*. dengan selisih rata – ratanya *wall squat test* 11,2 dan renang gaya bebas 200 meter 1,04. Hal ini berarti variasi latihan *skipping* efektif dan efisien untuk digunakan dalam peningkatan daya tahan otot tungkai yang implikasinya terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter.

Kata Kunci : Daya Tahan Otot Tungkai, Renang Gaya Bebas, *Skipping*

ABSTRACT

MUHAMMAD RESTU ILLAAHI 2023. *The Effect of Skipping Exercise Variations on Increasing Leg Muscle Endurance Implications for 200 Meter Freestyle Swimming Speed.* Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya.

Sport is an activity in human life that does not only involve physical aspects, but also spiritual and social aspects. Sport is a very important need because it cannot be separated from the basic needs in carrying out daily movement activities. The development of overall physical condition is very important, because with good physical condition athletes can follow the exercises perfectly. The physical condition that needs to be considered to be developed is the endurance of leg muscle. This study aims to determine how much influence the variation of skipping exercises has on increasing the endurance of leg muscle, which has implications for the speed of the 200-meter freestyle swimming in members of the Sukapura Swimming Club, Tasikmalaya City. This type of research is a quantitative experimental research. The population in this study were 15 members of the Sukapura Swimming Club and the sample used was 15 people. The sampling technique used in this research is saturated sampling. The analysis shows that variations in skipping exercises have a significant effect on the endurance of leg muscle in Sukapura Swimming Club swimming members. Based on the results of data analysis, description, testing of research results and discussion, it can be concluded that variations in skipping exercises have a significant effect on the endurance of leg muscle in Sukapura Swimming Club swimming members. with the average difference wall squat test 11,2 and 200- meter freestyle swimming 1,04. This means that variations of skipping exercises are effective and efficient for use in increasing the endurance of leg muscle which implications for the speed of swimming freestyle 200 meters.

Keyword : *Freestyle Swimming, Leg Muscle Endurance, Skipping*