

ABSTRAK

AMELIA FAUZIA ANGGRAENA. 2025. **Kontribusi *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, dan Fleksibilitas Panggul terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang. Latar belakang penelitian ini adalah kontribusi komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap kecepatan, khususnya olahraga yang membutuhkan kecepatan seperti renang gaya bebas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik studi lapangan melalui tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota *Swimer Swim Academy Center* Kota Tasikmalaya yang berjumlah 10 orang dan sampel yang digunakan adalah 10 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling total*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Forward Overhead medicine Ball Throw test*, *Standing Broad Jump*, *Sit And Reach Test* dan digunakan tes renang 50 meter gaya bebas. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas yaitu diketahui bahwa nilai $F_{hitung} (12,7) > F_{tabel} (4,76)$, hal ini dikuatkan dengan koefisien determinasi sebesar 86,49%. Ini menunjukkan bahwa 86,49% dari kecepatan renang 50 meter gaya bebas dapat dijelaskan oleh variabel *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas panggul. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas panggul memiliki kontribusi signifikan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

Kata Kunci : fleksibilitas panggul, kecepatan renang 50 meter gaya bebas, *power* otot lengan, *power* otot tungkai, renang