

ABSTRAK

Zeni Virginia Sunarli. 2021. **PENGARUH LATIHAN *DOUBLE SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PERENANG GAYA DADA.** Jurusan Pendidikan Jasmanai, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Renang merupakan gerakan berpindah tempat di air dengan cepat. Kebiasaan perenang yang dilakukan di les *privat* Renang Sabian Tasikmalaya itu saat diperhatikan masih cenderung lambat untuk berpindah dari satu sisi ke sisi lainnya, maka dari itu harus dilakukan *treatment* untuk memperbaikinya agar tidak terjadi kebiasaan dan juga untuk meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu peneliti menggunakan latihan *double skipping*, dan secara tidak langsung atlet melakukan latihan untuk menciptakan *power* saat berenang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen yang dilakukan terhadap kelompok sampel, yang populasinya berjumlah 10 orang. Subjek penelitian dilakukan pada anggota Les *Privat* Sabian Tasikmalaya yang berlatih di *swimming pool* ramayana hotel Kota Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling karena keterbatasan atlet yang berlatih. Pengujian Hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada, yang diterapkan pada anggota Les *Privat* Sabian Tasikmalaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada.

Kata Kunci : *Skipping*, *Power*, Renang, Gaya Dada.

ABSTRACT

Zeni Virginia Sunarli. 2021. ***THE EFFECT OF DOUBLE SKIPPING EXERCISES ON THE IMPROVEMENT OF LEG MUSCLE POWER IN BREASTSTROKE SWIMMERS.*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Swimming is a movement to move quickly in water. The swimmer's habit, which was carried out in private lessons at the Sabian Tasikmalaya Swimming Pool, when observed, still tends to be slow to move from one side to the other, therefore treatment must be carried out to improve it so that habits do not occur and also to improve athlete performance. Therefore, researchers use double skipping exercises, and indirectly athletes perform exercises to create power when swimming. The research method used is an experimental method conducted on a sample group, which has a population of 10 people. The subject of the study was the members of the private Les Sabian Tasikmalaya who practiced at the Ramayana hotel swimming pool in Tasikmalaya City. The sampling technique was done by total sampling because of the limitations of athletes who practice. Hypothesis testing shows that there is a significant effect of exercise using double skipping on increasing leg muscle power in breaststroke swimmers, which is applied to members of Les Privat Sabian Tasikmalaya. This study aims to determine the effect of double skipping exercise on increasing leg muscle power in breaststroke swimmers.

Keywords: Skipping, Power, Swimming, Breaststroke.