

## ABSTRAK

**JULI DHARMA WANSYAH SIREGAR Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Arm Swings* Dengan Latihan *Vertical Swing* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.**

**(Dosen Pembimbing : M. NUSTAN HASIBUAN).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.**

Tujuan dari sekolah renang itu bukan hanya untuk melatih anak-anak bisa berenang saja, melainkan juga sebagai pembibitan atlet masa depan *Club Bina Tirta*. Oleh karena itu, setelah murid sekolah tersebut sudah dapat berenang dengan cukup baik akan dipindahkan ke *Club* untuk dibina menjadi atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Dumbbell Arm Swings* dan latihan *Vertical Swing* terhadap *Power* otot lengan dan hasil renang gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *Dumbbell Arm Swings* dan latihan *Vertical Swing*.

Populasi adalah seluruh Atlet renang yang berjumlah 23 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *Dumbbell Arm Swings* dan *Vertical Swing*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Two Hand Medicine Ball* untuk *Power* otot lengan dan Tes Renang Gaya Bebas 50 Meter, penelitian dilaksanakan selama 20 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis I dari data *Pre-test* dan data *Post-test power* otot lengan latihan *Dumbbell Arms Swings* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 12,82 serta  $t_{tabel}$  3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan, latihan *Dumbbell Arm Swings* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis II dari data *Pre-test* dan data *Post- test* kelompok *Vertical Swing* terdapat *Power* otot lengan diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 13,06 serta  $t_{tabel}$  sebesar 3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dengan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Vertical Swing* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,53 serta  $t_{tabel}$  2,45 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *Dumbbell Arm Swings* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Vertical Swing* terhadap peningkatan *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis keempat dari data *Pre-test* dan data *Post- test* hasil renang gaya bebas kelompok latihan *Dumbbell Arm Swings* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,14 serta  $t_{tabel}$  3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan kesimpulan, latihan *Dumbbell Arm Swings* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis kelima dari data *Pre-test* dan data *Post- test* hasil renang gaya bebas kelompok latihan *Vertical Swing* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,77 serta  $t_{tabel}$  3,18 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Vertical Swing* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -0,13 serta  $t_{tabel}$  2,45 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *Dumbbell Arm Swings* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Vertical Swing* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.