

Abstrak

DANIEL FEBRIYAN SARAGIH :PENGARUH LATIHAN *DRY LAND,CORE STABILITY* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER ATLET PUTRA USIA 12-13 TAHUN PADA *CLUB* LUMBA-LUMBA SWIMMING CLUBBINJAI TAHUN 2021.

Pembimbing : Basyaruddin Daulay

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Dry Land, Core Stability* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 Meter atlet putra usia 12-13 tahun pada *Club* Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai Tahun 2021. Latihan sit-up dan latihan *plank* merupakan salah satu latihan beban dalam yang menggunakan berat badan sendiri (*body weight*) yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan renang gaya punggung dan bermanfaat untuk meningkatkan kekuat otot perut, mengencangkan otot perut, dan meningkatkan seimbangan tubuh. Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila terprogram secara baik sesuai dengan acuan yang benar. Latihan sit-up dan latihan *plank* mempunyai peran yang penting untuk memberikan pengaruh fisik agar dapat berenang dengan cepat

Metode penelitian ini adalah Eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu, frekuensi latihan 3 kali seminggu.Sampel penelitian ini berjumlah 8 orang atlet putralumba-lumba *Swimming Club* Binjai usia 12 – 13 tahun. Semua sampel atlet melakukan latihan dengan bentuk latihan yang telah disusun dalam program latihan dan melakukan *pre-test* sebelum masuk dalam latihan program dan *post-test* setelah diakhir program latihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis T_{hitung} sebesar 4,421847. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga tabel dengan $dk = n-1 = 8-1 = 7$ pada taraf $\alpha = 0,05 = 2,3646$. Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($4,421847 > 2,3646$) dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dry land* dan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 Meter Atlet Putra usia 12-13 tahun pada *Club* Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai Tahun 2021.

Kata kunci : latihan *dry land,core stability*

ABSTRACT

THE EFFECT OF DRY LAND TRAINING, CORE STABILITY ON BACKSTROKE SWIMMING SPEED OF 50 METER ATHLETES AGES 12-13 YEARS OLD ON THE BINJAI CLUB SWIMMING CLUB IN 2021

Mentor : Basyaruddin Daulay

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

This study aims to determine the effect of dry land exercise, core stability on the speed of the 50 meter backstroke for male athletes aged 12-13 years at the Club Lumba-lumba Swimming Club Binjai in 2021. Sit-ups and plank exercises are one of the weight training exercises in which uses body weight which is useful for increasing backstroke swimming speed and is useful for increasing abdominal muscle strength, tightening abdominal muscles, and improving body balance. The exercise will run according to the purpose if it is programmed properly according to the correct reference. Sit-ups and plank exercises have an important role in providing physical influence to be able to swim quickly

This research method is an experiment with a research time of 6 weeks, the frequency of exercise is 3 times a week. The sample of this study consisted of 8 male athletes from Swimming Club Binjai dolphins aged 12-13 years. All samples of athletes did exercises in the form of exercises that had been arranged in the training program and did a pre-test before entering the training program and post-test after the end of the training program.

Based on the results of the research conducted, the hypothesis testing $T_{(count)}$ is 4.421847. Furthermore, the price is compared with the table price with $dk = n-1 = 8-1 = 7$ at the level of $\alpha = 0.05 = 2.3646$. In the hypothesis testing criteria it is stated that at $T_{(count)} > T_{table}$ ($4.421847 > 2.3646$) with a level $\alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an effect of dry land and core stability training on the speed of the 50 meter backstroke for male athletes aged 12-13 years at the Club Dolphin Swimming Club Binjai in 2021.

Keywords: dry land exercise, core stability