

ABSTRACT

JUVIANTI BR SEMBIRING NIM : 6161121033. "The Effect of Resistance Band Exercise Variations on Arm Muscle Strength in Male Swimming Athletes aged 12-13 Years Sailfish Swimming Club Medan in 2021"
(Guidance: Mhd.Faisal Ansari Nasution)
Thesis : Faculty of Sport Science UNIMED, 2021

This study aims to determine the effect of variations in resistance band training on arm muscle strength in male swimming athletes aged 12-13 years at Sailfish Swimming Club Medan in 2021. This research was conducted at the Sailfish Swimming Club with a population of all male athletes from Sailfish Swimming Club and using a sample of 8 people. The time of the study was held from July 08 to September 06 2021 with a training frequency of 18 meetings with 3 times a week. This study uses an experimental research method with an instrument in the form of a test. The test instrument in this study was a test of arm muscle strength. The variables in this study are the independent and dependent variables. From the results of research that has been carried out the effect of the resistance band exercise on arm muscle strength male swimming athletes. And the results of data processing with statistical analysis, obtained: hypothesis, $t_{count} = 11$ and $t_{tabel} = 1,90$ then $t_{count} > t_{tabel}$, thus H_0 is rejected. So it can be included that there was an effect of resistance band exercise on arm muscle strength male swimming athletes by age 12-13 years old Sailfish Swimming Club Medan in 2021.

Key Words : Strength, Swimming, Resistance Band

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRAK

JUVIANI BR SEMBIRING NIM : 6161121033. "*Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021*"
(Pembimbing: Mhd.Faisal Ansari Nasution)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet renang putra usia 12-13 tahun *sailfish swimming club medan tahun 2021*. Penelitian dilaksanakan di *sailfish swimming club* populasi pada penelitian ini sebanyak 30 atlet. Dengan menggunakan teknik purposive sampling maka total sample sebanyak 8 orang atlet. Penelitian diadakan dimulai dari 08 juli sampai dengan 06 september 2021 dengan frekuensi latihan sebanyak 18 kali pertemuan dan latihan ini dilaksanakan 3 kali seminggu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen one group pretest posttest design dengan menggunakan alat expanding dynamometer atau di sebut juga dengan pull and push dynamometer. Instrumen test pada penelitian ini adalah test kekuatan otot lengan. Adapun yang menjadi variabel-variabel dalam penelitian ini adalah *resistance band* sebagai variabel bebas dan kekuatan otot lengan sebagai variabel terikat. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pengaruh variasi latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet putra *sailfish swimming club Medan*. Dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh : hipotesis , $t_{hitung} = 11$ dan $t_{tabel} = 1.90$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan demikian H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dari variasi latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet renang putra usai 12-13 tahun *sailfish swimming club medan tahun 2021*

Kata Bantu : Kekuatan, Renang, Resistance Band

THE
Character Building
UNIVERSITY