

ABSTRAK

YOEL KRISMAN TARIGAN, “PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET ELASTIS DI DARAT DAN DI AIR TERHADAP KECEPATAN PADA RENANG GAYA CRAWL 50 METER ATLET PUTRA USIA 14-15 TAHUN PADA CLUB LUMBA-LUMBA SWIMMING CLUB BINJAI TAHUN 2021”

Pembimbing : Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan karet elastis di darat dan di air terhadap kecepatan pada renang gaya *crawl* 50 meter atlet putra usia 14-15 tahun pada *club* lumba-lumba *swimming club* Binjai tahun 2021. Latihan menggunakan karet elastis di darat dan di air adalah sebagai sarana alternatif dalam melatih kekuatan. Latihan menggunakan karet elastis sangat positif dilakukan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan atlet. Karena karet dapat di tarik lalu dapat di lepaskan maka akan kembali ke posisi semula, maka memudahkan atlet untuk mengulang-ulang latihan tersebut.

Metode penelitian ini adalah Eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu, dengan latihan 3 kali dalam seminggu sampel penelitian ini berjumlah 8 orang untuk mewakili populasi dari atlet putra lumba-lumba *Swimming Club* Binjai usia 14 – 15 tahun. Semua sampel atlet melakukan latihan dengan bentuk latihan yang telah disusun dalam program latihan dan melakukan *pre-test* sebelum masuk dalam program latihan dan *post-test* setelah diakhir program latihan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis T_{hitung} sebesar 6,9775. 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 $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($6,9775 > 2,3646$) dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan dengan demikian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan karet elastis di darat dan di air terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putra usia 14-15 tahun pada *club* lumba-lumba *swimming club* binjai tahun 2021

Kata Kunci : Renang Gaya *Crawl*, Karet Elastis

ABSTRACT

YOEL KRISMAN TARIGAN “THE EFFECT OF EXERCISE USING ELASTIC RUBBER ON LAND AND IN WATER ON SPEED IN 50 METER CRAWL STYLE SWIMMING MALE ATHLETES AGED 14-15 YEARS AT THE DOLPHIN SWIMMING CLUB BINJAI IN 2021”

Pembimbing : Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

This study aims to determine the effect of exercise using elastic rubber on land and in water on speed in swimming 50 meter crawl style male athletes aged 14-15 years at the Dolphin Swimming Club Binjai Club in 2021. Exercise using elastic rubber on land and in water is as an alternative means of strength training. Exercises using elastic rubber are very positive in increasing the strength of the athlete's arm muscles. Because the rubber can be pulled and then released it will return to its original position, making it easier for athletes to repeat the exercise.

This research method is an experiment with a research time of 6 weeks, with training 3 times a week, the sample of this study amounted to 8 people to represent the population of male athletes from the Dolphin Swimming Club Binjai aged 14-15 years. All samples of athletes perform exercises with the form of exercises that have been arranged in the training program and do 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 6.9775. 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 $T_{(count)} > T_{table}$ ($6.9775 > 2.3646$) with a level $\alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is a significant effect on elastic rubber training on land and in water on the speed of the 50 meter crawl style swimming male athletes aged 14-15 years at the Dolphin Swimming Club Binjai Club in 2021.

Keywords: Crawl Style Swimming, Elastic Rubber