

## **ABSTRAK**

**SHILVIA KUMALA. Kontribusi Latihan *Bench Stepping* Dan Latihan Statis Aktif Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya *Crawl* Pada Atlet Putra KU IV Gading *Swimming Club* Tahun 2022.**

**(Pembimbing Skripsi YAN INDRA SIREGAR)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai dan kelentukan sendi pinggul pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperiment dan pelaksanaan latihan yaitu *plyometric*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 23 orang. Jumlah sampel 8 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). Instrument penelitian untuk mengumpulkan data dengan tes dan pengukuran yaitu *test power* otot tungkai, *test* kelentukan sendi dan kecepatan renang gaya bebas. Peneliti melihat kontribusi masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t. Hasil analisis data pre-test dalam penelitian ini berdistribusi normal, seperti terlihat pada tabel. Nilai Asymp.Sig. (2-tailed) pada data pre-test adalah 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa nilainya lebih tinggi dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ). Dari segi data post-test, tabel diatas menunjukkan bahwa data post-test dalam penelitian ini berdistribusi normal, dapat dilihat nilai Asymp.Sig. (2-tailed) pada data pre-test adalah 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa nilainya lebih tinggi dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ). Maka data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki distribusi normal.

**Kata Kunci : *Bench Stepping*, Statis Aktif, dan Kecepatan Renang Gaya *Crawl***



## **ABSTRACT**

**SHILVI KUMALA. The Contribution of Bench Stepping Exercises and Active Static Exercises on the Ability to Swim 50 Meters Crawl Style in the Men's Athletes of KU IV Gading Swimming Club in 2022.**

**(Thesis Supervisor YAN INDRA SIREGAR)**

**Thesis Medan : Faculty of Sports Science UNIMED 2022.**

The purpose of this study was to determine the increase in leg muscle power and hip joint flexibility in male athletes of KU IV Gading Swimming Club. The research method used in this research is the experimental method and the implementation of the exercise, namely plyometric. The population in this study amounted to 23 people. The number of samples is 8 people using purposive sampling technique (samples aimed). Research instruments to collect data with tests and measurements are leg muscle power test, joint flexibility test and freestyle swimming speed. The researcher saw the effect of each independent and dependent variable using the t-test statistical calculation. The results of the pre-test data analysis in this study were normally distributed, as shown in the table. Asymp.Sig value. (2-tailed) on the pre-test data is 0.200. This indicates that the value is higher than 0.05 ( $0.200 > 0.05$ ). In terms of post-test data, the table above shows that the post-test data in this study is normally distributed, it can be seen the value of Asymp.Sig. (2-tailed) on the pre-test data is 0.200. This indicates that the value is higher than 0.05 ( $0.200 > 0.05$ ). So the data used in this study has a normal distribution.

**Keywords: Bench Stepping, Active Static, and Crawl Style Swimming Speed**

