

ABSTRAKS

Abdi Sukma. Efektivitas Pola Kayuhan S dan Pola Kayuhan Tanpa S Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 20 Meter Pada Atlet Renang Pemula Usia 13-15 Tahun Club Renang Tirta Wahyu Kisaran Tahun 2012. (Pembimbing : SYAHBUDDIN SYAH B) Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kayuhan manakah yang paling efektif untuk gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13 – 15 tahun club renang Tirta Wahyu Kisaran tahun 2012, apakah pola kayuhan S atau pola kayuhan tanpa S.

Metode yang digunakan adalah *eksperimen*, dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran kemampuan renang gaya bebas 20 meter. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Tirta Wahyu Kisaran dengan jumlah populasi sebanyak 17 orang dan sampel yang digunakan adalah sebanyak 8 orang dengan teknik *matching paired*. Masing-masing kelompok sebanyak 4 orang, kelompok I adalah kelompok dengan perlakuan kayuhan S dan kelompok II adalah kelompok dengan perlakuan kayuhan tanpa S.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis uji-t berpasangan dua arah. Penelitian menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayuhan pola S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13-15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran tahun 2012 dengan nilai t_h ternyata lebih besar dari harga t_t ($t_h = 3.24 > t_t 1.76$)
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayuhan pola *Tanpa S* terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13-15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran tahun 2012 dengan nilai t_h ternyata lebih besar dari harga t_t ($t_h = 1.89 > t_t 1.76$)
3. Latihan kayuhan Pola S lebih efektif daripada kayuhan pola tanpa S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13-15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran tahun 2012 dengan nilai t_h ternyata lebih besar dari harga t_t ($t_h = 0.41 > t_t 1.7$).