

## ABSTRAK

**RUSDIANSYAH BATUBARA, NIM 071266220139. Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* Dengan Latihan *Dumbbell Arm Swings* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 11-12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012**

( Pembimbing : M. Ismail )

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* dengan Latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan dan Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter pada Atlet Putra Usia 11-12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012. Metode penelitian adalah metode eksperimen. Tehnik Sampel yang digunakan adalah *Purposif Random Sampling* (sampel bersyarat) adalah 14 orang. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan melihat hasil *power* otot lengan yaitu kelompok *Medicine Ball Throw* dan kelompok *Dumbbell Arm Swings*. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan volume latihan 4 kali setiap minggunya.

Intstrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot Lengan adalah test Tolak Bola *Medicine* (TBM) dan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Analisis data yang digunakan adalah dengan perhitungan statistik yaitu dengan uji hipotesis atau uji t. Berdasarkan pengujian hipotesa pertama  $t_{hitung} = 3,57$  dan  $t_{tabel} = 2,45$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Medicine Ball Throw* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *Power* otot lengan.

Pengujian hipotesis kedua  $t_{hitung} = 2,72$  dan  $t_{tabel} = 2,45$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Dumbbell Arm Swings* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *Power* otot lengan.

Pengujian hipotesis ketiga  $t_{hitung} = 0,44$  dan  $t_{tabel} = 2,18$  dengan  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *Medicine Ball Throw* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap peningkatan *power* otot lengan.

Pengujian hipotesis keempat  $t_{hitung} = 9,81$  dan  $t_{tabel} = 2,45$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Medicine Ball Throw*

secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter..

Pengujian hipotesis kelima  $t_{hitung} = 11,73$  dan  $t_{tabel} = 2,45$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Dumbbell Arm Swings* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Pengujian hipotesis keenam  $t_{hitung} = -0,58$  dan  $t_{tabel} = 2,18$  dengan  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *Medicine Ball Throw* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter.

