

ABSTRAK

**HARIS KURNIAWAN. Kontribusi Latihan *Vertical Swing* dan *Dumble Arm Swings* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 meter Atlet Putri *Club Tirta Prima* – Medan Tahun 2012. (Pembimbing : YAN INDRA SIREGAR)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2012.**

Power otot tungkai dan *power* otot lengan memegang peranan yang cukup penting dalam olahraga renang, yang mana lengan berperan sebagai penggerak utama untuk maju ke depan dan tungkai berperan sebagai alat keseimbangan agar posisi tubuh tetap rata pada saat berenang. Untuk mencapai kecepatan maksimal, maka para atlet renang harus memiliki *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan *vertical swing* dan latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan adalah latihan *dumble arm swings*.

Tujuan penelitian ini adalah peneliti berupaya menyumbangkan ilmu pengetahuan berupa bentuk latihan fisik yang mendukung *power* otot tungkai dan otot lengan agar dapat menghasilkan kecepatan renang yang maksimal dalam olahraga renang, khususnya gaya *crawl*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Jumlah 4 orang coba yang diperoleh dengan metode *purposif random sampling* (sampel bersyarat) adalah 4 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu dengan volume latihan 5 kali setiap minggunya selama 4 minggu.

Instrument untuk mengukur *power* otot tungkai adalah dengan menggunakan *vertical jump test*, mengukur *power* otot lengan dengan menggunakan *two hands medicine ball put* dan untuk mengukur kecepatan renang gaya *crawl* adalah dengan berenang sejauh 50 meter.

Berdasarkan analisis statistik, latihan *vertical swing* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan, dengan sumbangan sebesar 46%. Sedangkan latihan *dumble arm swings* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan, dengan sumbangan sebesar 35%.

Kemudian dari daftar distribusi frekuensi dengan derajat kebebasan 4:6 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh $F_{tabel} = 4.53$, berarti $F_{hitung} < F_{tabel}$, yakni $0.44 < 4.53$ berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *vertical swing* dan *dumble arm swings* secara bersama tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan.