

ABSTRAK

ELFRIDA YANTY SIREGAR. Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Club IRC Padangsidempuan Tahun 2013.

(Pembimbing : BENNY SUBADIMAN)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2013

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi seberapa besar peningkatan kecepatan renang gaya dada melalui latihan *push-up* pada Club IRC Padangsidempuan tahun 2013.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Jumlah sampel sebanyak 10 orang atlet Club IRC Padangsidempuan, yang diperoleh berdasarkan teknik *purposive sample*. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kecepatan renang gaya dada dilakukan tes dan pengukuran yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan rumus statistik.

Analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan uji t. Dari hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil antara *pre-test* dan *post-test* terhadap kecepatan renang gaya dada diperoleh perhitungan t_{hitung} sebesar 7,62. Selanjutnya dikonsultasikan dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n-1$ ($10-1$) = 10, sehingga t_{tabel} diperoleh sebesar 1,83. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,62 > 1,83$),

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *push-up* terhadap kecepatan renang gaya dada pada Club IRC Kota Padangsidempuan Tahun 2013

Kata Kunci : Latihan *Push-Up*, Kecepatan Renang Gaya Dada