

## ABSTRAK

**SIMSON H.P SIREGAR**, *Kontribusi Latihan Double Leg Speed Hop Dan Drop Push-Up Terhadap Kemampuan Renang 20 Meter Gaya dada Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Renang Kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai Tahun 2013.*

**PEMBIMBING (H.BAKTI SITEPU)**

SKRIPSI.Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi dari latihan *double leg speed hop* dan *drop push-up* terhadap kemampuan renang 20 meter gaya dada siswa putera ekstrakurikuler renang kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai .

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera yang duduk di kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai yang mengikuti ekstrakurikuler renang yang berjumlah 10 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel keseluruhan, seluruh populasi diambil menjadi sampel.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran, data penelitian di jaring dengan instrumen, *vertical jump*, *medicine ball chest throw* dan tes renang 20 meter gaya bebas.

Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan renang 20 meter gaya dada dengan  $t\text{-hitung} = 0,005$  dan  $t\text{-tabel } 5,32$  ( $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ ),

Hasil analisis hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *drop push-up* terhadap kemampuan renang 20 meter gaya dada dengan  $t\text{-hitung} = 8,64$  dan  $t\text{-tabel } 5,32$  ( $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ),

Hasil analisis hipotesis ketiga memiliki keberartian regresi JK (Reg) sebesar 112093380,4 dan JK (S) sebesar -112067462 , dengan determinasi 65,7%. Selanjutnya uji keberartian koefisien ganda diperoleh  $F_{\text{tabel}} = 4,74$  dan  $F_{\text{hitung}} = -3,5$ . Maka diketahui bahwa  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersamaan antara Latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* terhadap kemampuan renang 20 meter gaya dada pada siswa putera ekstrakurikuler renang kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.