

ABSTRAK

TOGAR HALOMOAN PULUNGAN. Nim 609421037. Perbedaan Pengaruh Bentuk Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Dengan Menggunakan Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013. (Pembimbing: NONO HARDINOTO). SKRIPSI MEDAN: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan Alat Bantu *Hand Paddle* dan latihan Alat Bantu Papan Pelampung terhadap Peningkatan hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu Alat Bantu *Hand Paddle* dan latihan Alat Bantu Papan Pelampung.

Populasi adalah Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan renang Bina Tirta Medan Tahun 2013 sebanyak 10 Orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*, Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji- t tidak berpasangan.

Hasil Pengujian hipotesis pertama diperoleh t_{hitung} sebesar 5.12 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil Pengujian hipotesis kedua diperoleh t_{hitung} sebesar 3.53 serta t_{tabel} sebesar 2.78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil Pengujian hipotesis ketiga diperoleh harga t_{hitung} sebesar 0.18 serta t_{tabel} sebesar 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dan dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada Alat Bantu Papan Pelampung terhadap hasil Kecepatan Renang Gaya bebas 50 meter pada Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.