

## ABSTRAK

**DWI EKA PANCA TAMBA. NIM: 6103321032 Perbedaan Pengaruh Latihan Pola Kayuhan S dengan Latihan Pola Kayuhan Tegak Lurus Terhadap Hasil Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Club Bina Tirta Medan Tahun 2014/2015**

**(Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA).**

**SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahrgaan Unimed 2014/2015**

Dalam melakukan renang gaya bebas terdapat masalah yang dialami oleh atlet renang bina tirta medan. Pada saat melakukan renang gaya bebas 50 meter waktu yang dicapai kurang maksimal, dikarenakan teknik renang atlet kurang maksimal dalam melakukan renang gaya bebas, maka untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas diperlukan bentuk latihan pola kayuhan S dengan latihan pola kayuhan tegak lurus, dikarenakan bentuk latihan ini sangat berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 Meter.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan pola kayuhan S dan latihan pola kayuhan tegak lurus terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu pola kayuhan s dan latihan pola kayuhan tegak lurus.

Populasi adalah seluruh atlet Club Renang Bina Tirta Medan yang berjumlah 18 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan pola kayuhan s dan pola kayuhan tegak lurus. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *stop watch* untuk mengukur hasil renang, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan.

Analisis hipotes pertama dari data *pre-test* dan data *post- test* hasil kemampuan renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan pola kayuhan s diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,26 serta  $t_{tabel}$  2,75 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan, latihan pola kayuhan s secara signifikan berpengaruh terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015.

Analisis hipotes kedua dari data *pre-test* dan data *post- test* hasil kemampuan renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan pola kayuhan tegak lurus diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 6,29 serta  $t_{tabel}$  2,75 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan, latihan pola kayuhan tegak lurus secara signifikan berpengaruh terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015.

Analisis hipotes ketiga dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,33 serta  $t_{tabel}$  2,23 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ )

berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Disimpulkan latihan pola kayuhan S tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan pola kayuhan tegak lurus terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY