

ABSTRAK

FREDDY PRATAMA. NIM: 6101121014 Perbedaan Pengaruh Latihan Katrol Dengan *Dumbell Arm swing* Terhadap *Power* Otot Lengan Dan Hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putri Usia (13-14 Tahun) Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan Tahun 2014/2015.

(Pembimbing: IBRAHIM WIYAKA)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2015

Dalam melakukan renang gaya bebas terdapat masalah yang dialami oleh atlet renang bunda *swimming club* Padangsidempuan. Pada saat melakukan renang gaya bebas limit waktu yang dicapai masih kurang maksimal, dikarenakan *power* otot lengan atlet masih lemah ketika pada saat melakukan gerakan renang gaya bebas. Maka untuk meningkatkan *power* otot lengan atlet diperlukan bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan *power* otot lengan, yaitu dengan memberikan bentuk latihan katrol dengan latihan *dumbell arm swing*. Dikarenakan bentuk latihan ini sangat berkaitan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang khususnya renang gaya bebas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan katrol dengan *dumbell arm swing* terhadap *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putri usia (13-14 tahun) renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan tahun 2014/2015. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putri renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan dengan jumlah 12 orang atlet yang akan diberi tindakan berupa latihan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang melalui latihan katrol dan *dumbell arm swing*. Instrumen yang digunakan adalah *test power* otot lengan, *test* renang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Perlakuan diberikan dalam teknik pengumpulan data dengan menggunakan *test* dan pengukuran, dengan variabel terikat *power* otot lengan dan hasil kecepatan dan variabel bebas latihan katrol dan *dumbell arm swing*. Pembagian dilakukan dengan menggunakan teknik *matching pairing*.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama kelompok latihan katrol diperoleh $t_{hitung} = 4,98$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang 0,95 dengan dk $n - 1 = 5$ diperoleh harga $t_{(0,95)} = 2,02$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana $4,98 > 2,02$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan katrol terhadap *power* otot lengan pada atlet putri usia (13-14 tahun) renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014/2015.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua kelompok latihan *dumbell arm swing* diperoleh $t_{hitung} = 2,01$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang 0,95 dengan dk $n - 1 = 5$ diperoleh harga $t_{(0,95)} = 2,02$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $2,01 < 2,02$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbell arm swing* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan usia 13-14 tahun 2014.

Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga perhitungan uji-t *post-test* antara latihan katrol dan *dumbell arm swing* diperoleh $t_{hitung} = 0,81$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang 0,95 dengan dk $n - 2 = 10$ diperoleh harga $t_{(0,95)} = 1,81$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $0,81 < 1,81$ sehingga H_0 diterima dan $H_a =$ ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan katrol tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *dumbell arm swing* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan usia 13-14 tahun 2014

Berdasarkan pengujian hipotesis keempat kelompok latihan katrol diperoleh $t_{hitung} = 7,01$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang 0,95 dengan dk $n-1 = 5$ diperoleh harga $t_{(0,95)} = 2,02$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana $7,01 > 2,02$ pada $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan katrol terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan usia 13-14 tahun 2014.

Berdasarkan pengujian hipotesis kelima kelompok latihan *dumbell arm swing* diperoleh $t_{hitung} = 9,47$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang 0,95 dengan dk $n-1 = 5$ diperoleh harga $t_{(0,95)} = 2,02$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana $9,47 > 2,02$ pada $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbell arm swing* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan usia 13-14 tahun 2014.

Berdasarkan pengujian hipotesis keenam hasil perhitungan uji-t *post-test* antara latihan katrol dan *dumbell arm swing* diperoleh $t_{hitung} = 0,93$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang 0,95 dengan dk $n - 2 = 10$ diperoleh harga $t_{(0,95)} = 1,81$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $0,93 < 1,81$ sehingga H_0 diterima dan $H_a =$ ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan katrol tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *dumbell arm swing* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan usia 13-14 tahun 2014.