

## ABSTRAK

**ARDI PRATAMA HASIBUAN. Pengaruh Latihan Katrol Dan Latihan *Wheelbarrow* Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Usia 11-12 Tahun Pada *Club Tirta Prima Medan* Tahun 2017.**

**(Pembimbing : DEWI ENDRIANI)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNUMED, 2018.**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi-informasi penting tentang latihan katrol dan *wheelbarrow* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 11-12 tahun pada *Club Tirta Prima Medan*. Dapat diketahui informasi tersebut bermanfaat bagi semua pihak, baik pelatih, guru penjas, pemerhati olahraga maupun insan yang membacanya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 10 orang dari jumlah populasi 22 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu katrol dan *wheelbarrow*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

Penelitian ini diadakan di kolam renang selayang jalan Dr. Mansyur Medan. Dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Untuk melihat pengaruh variable bebas dan terikat, maka digunakan perhitungan *statistic* uji *Normalitas*, uji *Homogenitas*, uji Hipotesis.

Dari hasil pengujian hipotesis latihan katrol dan *wheelbarrow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 11-12 tahun *club Tirta Prima Medan* tahun 2017. Dari hasil perhitungan diperoleh  $L_0 = 0,165$ . Pada taraf  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $L_{tabel} = 0,261$ . Dengan demikian  $L_0 = 0,165 < L_{tabel} = 0,261$ , berarti  $H_0$  diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

Dari hasil uji Homogenitas diperoleh nilai varian sampel  $S^2 = 45,60$  serta nilai standat devienisi sampel  $S = 6,75$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari varian yang homogen.

Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $10-1 = 9$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0,05 = 2,26$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,87 > 2,26$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan katrol dan latihan *wheelbarrow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 11-12 tahun pada *Club Tirta Prima Medan* tahun 2017.