

ABSTRAK

AHMAD SAMHAN SIAGIAN, NIM 6133121006. “Pengaruh Latihan *Push-Up* dan *Bench Dips* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Atlet Putra Usia 12-13 (KU III) *Club* Tirta Prima Medan Tahun 2018”.

(Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu melalui latihan *push-up* dan *bench dips* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet putra usia 12-13 (ku iii) *club* tirta prima medan tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 10 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu *push-up* dan *bench dips*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* kemampuan renang gaya kupu-kupu 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*.

Hasil pengujian hipotesis latihan *push-up* dan *bench dips* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet putra usia 12-13 (ku iii) *club* tirta prima medan tahun 2018. Dari hasil perhitungan diperoleh $L_0 = 0,1478$. Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0,258$. Dengan demikian $L_0 = 0,1478 < L_{tabel} = 0,258$, berarti H_0 diterima. kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji Homogenitas diperoleh $F_{hitung} = 1,55$ Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{tabel} (9,9) = 3,18$. Dengan demikian $F_{hitung} = 1,55 < F_{tabel} = 3,18$. Berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari *varians* yang homogen.

Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 2,26$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,73 > 2,26$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *push-up* dan *bench dips* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet putra usia 12-13 (ku iii) *club* tirta prima medan tahun 2018.

Kata Kunci : *Eksperimen, Push-up dan Bench Dips, Renang Gaya Kupu-Kupu*