

## ABSTRAK

**Riza Kurniawan. Kontribusi Latihan *Squat Jump* dan Latihan Katrol Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter *Atlet* Putra Umur 13-14 Tahun pada *Club Tirta Prima Medan* Tahun 2016. (Pembimbing Skripsi : H. IBRAHIM WIYAKA) SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Kecepatan renang gaya dada pada *atlet* klub tirta prima medan usia 13-14 tahun masih sangat jauh dari yang diharapkan pelatih. Hal ini terlihat jelas pada waktu latihan dan mengikuti kejuaraan dimana tolakan kaki dan kayuhan tangan mengurangi hasil kecepatan renang gaya dada klub tirta prima Medan. Ketidakmampuan ini disebabkan para atlet kurang melakukan latihan didarat

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi-informasi penting tentang kontribusi latihan *Squat Jump* dan latihan katrol terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13-14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan*. Dapat diketahui informasi tersebut bermamfaat bagi semua pihak, baik parah 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 *Porpositive Sampling*. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu *Squat Jump* dan katrol. Diperoleh hasil *Squat Jump*, katrol dan hasil renang gaya dada 50 meter, maka dilakukan tes *Vertical Jump*, tes *Medicine Ball Put*, dan tes kemampuan renang gaya dada 50 meter. Penelitian ini diadakan di kolam renang selayang jalan Dr. Mansyur Medan. Dilaksanakan selama 6 minggu dengan *frekwensi* 3 kali seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji *Normalitas*, uji *F/Homogenitas* dan uji *Keberartian Regresi*.

Analisis pertama yaitu latihan *Squat Jump* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13-14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan*, dengan determinasi 2,45%. Dari perhitungan  $F$  diperoleh  $F_{hitung}$  0,20 dan  $F_{tabel}$  5,32 maka  $F_o < F_t$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Squat Jump* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13-14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan*”. Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan katrol tidak memeberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada *atlet* putra umur 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Medan*, dengan determinasi 17,81. Dari perhitungan  $F$  diperoleh  $F_{hitung}$  1,74 dan  $F_{tabel}$  5,32 maka  $F_o < F_t$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan katrol terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada *atlet* putra umur 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Medan*. Analisis hipotesis ketiga dari data *post-test* latihan *squat jump* dan latihan katrol dan data *post-test* hasil kecepatan renang gaya dada 50 Meter dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Dari perhitungan harga  $R$  didapat  $R_{hitung}$  sebesar 0,422 < dari  $R_{tabel}$  0,632. Dari harga  $R$  tersebut diperoleh determinasi sebesar 17,88 %.

Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh  $F_{hitung}$  0,76 dan  $F_{tabel}$  4,75 yaitu berarti  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “tidak terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *squat jump* dan latihan katrol terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada *atlet* putra umur 13-14 tahun di *Club* Tirta Prima Medan”.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY