

ABSTRAK

HASAN FADLI. NIM : 071266220147 Perbedaan Pengaruh Latihan *Hand Paddle* Menggunakan Pelampung dengan Latihan *Hand Paddle* Tidak Menggunakan Pelampung Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai 2012.”

(Pembimbing :Syahbuddin Syah B).

Skripsi. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2012.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *Hand Paddle Menggunakan Pelampung* terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012) 2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari Latihan *Hand Paddle Tidak Menggunakan Pelampung* Terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012.) 3. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *Hand Paddle Menggunakan Pelampung* dengan latihan *Hand Paddle Tidak Menggunakan Pelampung* terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Perlakuan diberikan dalam teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan Variable terikat *Hasil dan Kecepatan* Dan Variable Bebas latihan *Hand Paddle Menggunakan Pelampung* Dan Latihan *Hand Paddle Tidak Menggunakan Pelampung*. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Putra Perkumpulan renang lumba-lumba Binjai yang berjumlah 18 orang. Untuk mendapatkan sampel tersebut, digunakan metode *purposive sampling* yaitu sampel yang di ambil dari sebagian jumlah Populasi dalam penelitian ini *sample* yang digunakan berjumlah 8 orang. Yang Berusia 13-14 Tahun atau Kelompok Umur II (KU II) Gaya Bebas 50 Meter Putra, Pembagian kelompok *sample* dilakukan dengan teknik *matching by pairing* dengan tujuan untuk mengurutkan hasil tertinggi sampai nilai yang terendah, Setelah dilakukan pembagian dengan teknik *matching by pairing* kemudian ke dua kelompok akan melakukan masing – masing bentuk latihan yang

akan diberikan yaitu Latihan *Hand Paddle* Menggunakan Pelampung dan Latihan *Hand Paddle* tidak Menggunakan Pelampung dengan menggunakan program yang telah dibuat selama 6 Minggu dengan Frekuensi Latihan 3 x Seminggu atau 18 Pertemuan.

Berdasarkan Pengujian Hipotesis pertama diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4,62 > 3,18$, sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok *Hand Paddle* Menggunakan Pelampung Atlet Putera Usia 13 – 14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $1,81 < 3,18$, sehingga H_o diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok *Hand Paddle* Menggunakan Pelampung Atlet Putera Usia 13 – 14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga antara latihan *hand paddle* menggunakan pelampung dengan latihan *hand paddle* tidak menggunakan pelampung diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $1,21 < 3,18$, sehingga H_o diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *hand paddle* tidak menggunakan pelampung tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *hand paddle* menggunakan pelampung terhadap peningkatan kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putera Usia 13 – 14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.