

ABSTRAK

RUSDI HAKIM LUBIS, NIM 071266220119 Perbedaan Pengaruh Latihan Renang Jarak 25 Meter dengan Latihan Renang Jarak 50 Meter Terhadap Kecepatan Renang gaya dada 50 Meter Pada Atlet Putera Usia 10-12 Tahun, Klub Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012. (Dosen Pembimbing : ZULFAN HERI). SKRIPSI : FIK UNIMED 2012.

Salah satu cabang olahraga untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan adalah renang. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi renang baik itu faktor fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Yang paling dominan dalam renang adalah harus bisa mengurangi atau menimalisir resistansi air agar melaju lebih cepat, dalam perlombaan renang cara penilaian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang. Jadi kecepatan salah satu komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan renang jarak 25 meter dan latihan renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan renang jarak 25 meter dan latihan renang jarak 50 meter.

Populasi adalah seluruh atlet putra usia 10-12 tahun yang berjumlah 12 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan renang jarak 25 meter dan latihan renang jarak 50 meter. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* renang gaya dada 50 meter dan pengukuran adalah *stop watch*, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post-test* peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada kelompok latihan renang jarak 25 meter diperoleh t_{hitung} sebesar 6,79 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan renang jarak 25 meter secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putera usia 10-12 tahun, Klub Renang Bina Tirta Medan tahun 2012.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post-test* peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada kelompok latihan renang jarak 50 meter diperoleh t_{hitung} sebesar 5,72 serta t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan renang jarak 50 meter secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra usia 10-12 tahun, Klub Renang Bina Tirta Medan tahun 2012.

Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar -0,43 serta t_{tabel} 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan renang jarak 25 meter tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra usia 10-12 tahun, Klub Renang Bina Tirta Medan tahun 2012.