

ABSTRAK

ADIANSYAH TANJUNG, NIM 071266220099. Kontribusi Latihan *Double Leg Box Bound* dan Latihan *Pull – up* terhadap kecepatan Renang Gaya Dada 50 meter Atlet putra umur 13 – 15 tahun pada Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012.

Pembimbing : BAKTI SITEPU

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2012.

Kemampuan fisik dan teknik dalam olahraga Renang sangat perlu. Salah satunya adalah *Power*. *Power* adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam cabang olahraga renang, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan sangat perlu untuk meningkatkan kecepatan renang. Untuk memiliki *power* otot lengan diperlukan bentuk latihan *Pull – up*. Sedangkan untuk memiliki *power* otot tungkai diperlukan bentuk latihan *Double Leg box bound*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan informasi tentang : 1 .Untuk mengetahui Kontribusi latihan *Double leg box Bound* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 15 tahun pada Perkumpulan renang bina tirta medan tahun 2012. 2. Untuk mengetahui kontribusi Latihan *Pull – up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 15 tahun pada perkumpulan renang bina tirta medan tahun 2012. 3. Untuk mengetahui kontribusi gabungan antara latihan *Double leg box bound* dan latihan *Pull – up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 15 tahun perkumpulan renang bina tirta medan tahun 2012.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Tehnik Sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* (sampel total) adalah 8 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggunya.

Intstrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot Lengan adalah *Test Medicine Ball put* sedangkan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah *Test Vertical Jump* dan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter yaitu dengan melakukan renang gaya dada 50 meter sebanyak 1 kali percobaan yang dipimpin oleh seorang wasit, dari pengamatan wasit diambil hasil atau waktu yang diperoleh dari kecepatan renang gaya dada 50 meter yang memenuhi kriteria waktu. Kemampuan test dan pengukuran yang

dilakukan dilapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 5 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan.

Berdasarkan Analisis Statistik, Latihan *Double Leg Box Bound* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra umur 13 - 15 tahun pada perkumpulan renang Bina tirta medan tahun 2012, dengan sumbangan sebesar 30 %. Sedangkan latihan *Pull – up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra umur 13 – 15 tahun perkumpulan renang Bina tirta Medan Tahun 2012, dengan sumbangan sebesar 74 %.

Hasil analisis menunjukkan bahwa : Untuk hipotesis Pertama diperoleh $t_{hitung} = 1,39$ dan $t_{tabel} = 0,285$ maka $t_o > t_t$, H_0 ditolak dan h_a diterima. Kesimpulan terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *double leg box bound* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang putra umur 13 – 15 tahun pada perkumpulan renang Bina Tirta Medan.

Selanjutnya hipotesis kedua menunjukkan bahwa diperoleh $t_{hitung} = 8,08$ dan $t_{tabel} = 0,285$ maka $t_o > t_t$, H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *pull - up* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada 50 meter pada atlet renang putra umur 13 – 15 tahun pada perkumpulan renang Bina Tirta Medan.

Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa diperoleh $F_{hitung} = -1,75$ dan $F_{tabel} = 4,15$ maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *double leg box bound* dan latihan *pull - up* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang putra umur 13 – 15 tahun pada perkumpulan renang Bina Tirta Medan tahun 2012.