

ABSTRAK

MAKMUR HASIHOLAN. Perbedaan Pengaruh Latihan *Pull Over* dengan Latihan Katrol di Darat Terhadap *Power* Otot Lengan dan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Usia 12-14 Pada Atlet Putra Club Bina Tirta Medan Tahun 2012.

(Pembimbing : Drs. Hadi Suyono, M.Pd)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Pull Over* dan katrol di darat terhadap peningkatan *power* otot Lengan dan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*, serta pengaruh yang lebih besar antara latihan *Pull Over* dengan latihan *katrol di darat* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan dan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*. Penelitian ini dilaksanakan di *Club Bina Tirta Medan*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan instrument berupa tes. Adapun yang menjadi variabel-variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini mempunyai 2 (dua) variabel bebas (perlakuan) yaitu : latihan Katrol Di darat dengan Latihan *Pull Over* serta 2 (dua) variabel terikat yaitu : *Power Otot Lengan* dan Hasil Renang Gaya Bebas 50 meter. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh : Hipotesis I, $t_{hitung} = 6,20$ dan $t_{tabel} = 2,78$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*. Hipotesis II, $t_{hitung} = 5,63$ dan $t_{tabel} = 2,78$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Katrol di Darat terhadap *Power* otot Lengan pada Atlet Renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*. Hipotesis III, $t_{hitung} = 0,38$ dan $t_{tabel} = 2,31$ maka $t_{hitung} < t_{tabel}$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Pull Over* tidak lebih berpengaruh dari latihan Katrol di Darat terhadap *Power* otot lengan Atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*. Hipotesis IV, $t_{hitung} = 2,85$ dan $t_{tabel} = 2,78$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap hasil renang pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*. Hipotesis V, $t_{hitung} = 3,22$ dan $t_{tabel} = 2,78$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Katrol di Darat terhadap hasil renang pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*. Hipotesis VI, $t_{hitung} = -0,0085$ dan $t_{tabel} = 2,31$ maka $t_{hitung} < t_{tabel}$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Pull Over* tidak lebih berpengaruh dari latihan Katrol di Darat terhadap Hasil Renang Atlet putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.