

ABSTRAK

ANNO ANJAR SARAGIH Perbedaan Pengaruh Latihan *Pull - Over* Dengan Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Usia 12 – 14 Tahun Pada Atlet Putra *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

(Dosen Pembimbing : BENNY SUBADIMAN).

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.

Suatu prestasi olahraga yang hendak dicapai selama maksimal, sesuai dengan harapan yang diinginkan akan dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang terarah serta dilakukan secara efektif dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang perbedaan pengaruh antara latihan *Pull-Over* dan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *Power* otot lengan dan hasil renang gaya bebas 50 meter.

Metode penelitian adalah *eksperiment*. Populasi adalah seluruh Atlet putra usia 12 – 14 tahun *Club Bina Tirta Gaperta Medan* yang berjumlah 23 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *Pull-Over* dan *Medicine Ball Throw*. Penelitian dilaksanakan selama 5 minggu dengan latihan 4 kali latihan setiap minggunya.

Hasil penelitian *power* otot lengan latihan *Pull-Over* diperoleh t_{hitung} sebesar 12,82 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Dengan kesimpulan, latihan *Pull-Over* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Hasil Penelitian *Medicine Ball Throw* terdapat *Power* otot lengan diperoleh t_{hitung} sebesar 13,06 serta t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Jadi, latihan *Medicine Ball Throw* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Hasil penelitian dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,53 serta t_{tabel} 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Latihan *Pull-Over* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Hasil penelitian renang gaya bebas kelompok latihan *Pull-Over* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,14 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Dengan kesimpulan, latihan *Pull-Over* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Hasil penelitian renang gaya bebas kelompok latihan *Medicine Ball Throw* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,77 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Jadi, latihan *Medicine Ball Throw* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

Hasil penelitian dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar -0,13 serta t_{tabel} 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Jadi, latihan *Pull-Over* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra gaya bebas *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012*.

