

ABSTRAK

ANDRY SIMANJUNTAK, NIM 60103321017 Perbedaan Pengaruh Latihan berdiri menggunakan karet dan latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet *amphibi club* tahun 2014

(Dosen Pembimbing : BAKTI SITEPU)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet baik itu fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain : daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Yang paling domain dalam renang adalah harus bisa mengurangi atau meminimalisir resistansi air agar melaju lebih cepat, dalam perlombaan renang cara penelitian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang. Jadi kecepatan adalah salah satu komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan berdiri menggunakan karet dan latihan telungkup menggunakan karet terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dan pelaksanaan latihan yaitu latihan berdiri menggunakan karet dan latihan telungkup menggunakan karet.

Populasi adalah seluruh atlet putra usia 11-12 tahun yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan berdiri menggunakan karet dan latihan telungkup menggunakan karet. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* renang gaya bebas 50 meter dan pengukuran adalah *stop watch*, penelitian ini dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan latihan 5 (lima) 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 bebas kelompok latihan berdiri menggunakan karet diperoleh t_{hitung} sebesar 0,73 dan t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan berdiri menggunakan karet terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *amphibi club* Medan tahun 2014.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan *data post-test* peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan telungkup menggunakan karet diperoleh t_{hitung} sebesar 8.23 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi latihan telungkup menggunakan karet secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada KU III (11-12 tahun) atlet putera amphi club Medan tahun 2014.

Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} 0.01 serta t_{tabel} sebesar 6.39 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi latihan berdiri menggunakan karet tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan telungkup menggunakan karet terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada KU III (11-12 tahun) atlet putera amphi club Medan tahun 2014.