

## ABSTRAK

**RISKI PALITA SIREGAR. Perbedaan Pengaruh Latihan *Pull Over* dengan Katrol di Darat Terhadap *power* Otot Lengan dan Hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet putera Usia 12 – 14 di Club Renang Lumba Lumba Binjai Tahun 2013.**

**(Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Penelitian ini Bertujuan Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Pull Over* dan Latihan katrol di darat terhadap peningkatan *power* otot Lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet putera Usia 12 – 14 Di Club Renang Lumba Lumba Binjai Tahun 2013, Penelitian ini Dilaksanakan di *Club* Lumba Lumba Binjai dengan populasi 23 orang dan menggunakan sampel 8 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan instrument berupa tes. Adapun yang menjadi variabel-variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat.. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh : Hipotesis I,  $t_{hitung} = 2,46$  dan  $t_{tabel} = 2,35$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hipotesis II,  $t_{hitung} = 2,346$  dan  $t_{tabel} = 2,353$  maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Hipotesis III,  $t_{hitung} = 0,26$  dan  $t_{tabel} = 1,943$  maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Hipotesis IV,  $t_{hitung} = 3,99$  dan  $t_{tabel} = 2,35$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hipotesis V,  $t_{hitung} = 4,08$  dan  $t_{tabel} = 2,35$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hipotesis VI,  $t_{hitung} = 1,47$  dan  $t_{tabel} = 1,943$  maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

THE  
Character Building  
UNIVERSITY