

RINGKASAN

Aji Firmansyah. Perbandingan Metode Latihan *Strechcordz* (Katrol Air) Dengan *Vertical Board* (Papan Vertikal) Terhadap Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Metode latihan *strechcordz* (katrol air) dalam meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta 2) Metode latihan *vertical board* (papan vertikal) dalam meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta 3) Metode latihan *strechcordz* (katrol air) lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *vertical board* (papan vertikal) terhadap peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta, pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Velodrome Rawamangun, Jakarta Timur dan kolam renang Gelanggang Remaja Otista sebagai tempat dilaksanakannya tes awal dan tes akhir. Waktu penelitian ini dimulai pada 4 April 2017 sampai dengan 13 Mei 2017 sebanyak 18 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen (*pre test-post test two group design*), dengan jumlah populasi sebanyak 46 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara *Purposive Sampling* dan diperoleh 20 orang dengan kriteria: anggota aktif klub renang Universitas Negeri Jakarta, pernah mengikuti kejuaraan renang antar mahasiswa dan menguasai renang gaya bebas kemudian sampel dibagi menjadi kedua kelompok latihan dengan cara *random*. Instrumen tes yang digunakan adalah tes renang 50 meter gaya bebas.

Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik perhitungan uji-t. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Terdapat peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas dengan menggunakan metode latihan *strechcordz* (katrol air) melalui nilai t hitung sebesar 8,56. Jika di bandingkan dengan t tabel ternyata lebih besar daripada t tabel sebesar 2,26 pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $N-1 = 9$. 2) Terdapat peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas dengan menggunakan metode latihan *vertical board* (papan vertikal) melalui nilai t hitung sebesar 4,31. Jika dibandingkan dengan t tabel ternyata hasilnya lebih besar dari pada t tabel sebesar 2,26 pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $N-1 = 9$. 3) Perbandingan antara metode latihan *strechcordz* (katrol air) dengan *vertical board* (papan vertikal) untuk meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta melalui nilai t hitung sebesar 2,76. Jika di bandingkan dengan t tabel ternyata lebih besar daripada t tabel sebesar 2,10 pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $N_1+N_2-2 = 18$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *strechcordz* (katrol air) dan *vertical board* (papan vertikal) berpengaruh terhadap peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta. Dimana metode latihan *strechcordz* (katrol air) lebih baik dibandingkan dengan metode *vertical board* (papan vertikal) terhadap peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta.

Kata kunci: katrol air, papan vertikal, renang gaya bebas.

ABSTRACT

Aji Firmasnyah. Comparison of Strechcordz (Katrol Air) Training Methods with Vertical Board (Papan Vertikal) to Result 50 Meter Freestyle Swimming at the Athletes of Swimming Club State University of Jakarta. Essay. Jakarta: Study Program of Sport Coaching Education, Faculty of Sport Science, State University of Jakarta, 2017.

This study aims to determine: 1) Strechcordz (katrol air) training method in increase 50 meter freestyle swimming at the athletes of the swimming club State University of Jakarta 2) Vertical board training method (papan vertikal) in increase 50 meter freestyle swimming at the athletes of the swimming club State University of Jakarta 3) Strechcordz (katrol air) training method better than vertical voard (papan vertikal) in increase 50 meter freestyle swimming at the athletes of the swimming club State University of Jakarta, data retrieval this research conducted in Velodrome Rawamangun Swimming Pool, East Jakarta and Gelanggang Remaja Otista Swimming Pool as the place was carried out pretest and posttest. The research began on 4 April 2017 to 13 May 2017 with total of 18 meetings including the pretest and posttest.

The research method used the experimental method (pretest-posttest two group design), with a total population of 46 people. The sampling techniques used Purposive Sampling and retrieved 20 people with criteria: active member of the swimming club's State University of Jakarta, has attended swimming championships among student and master swimming freestyle, then the sample is divided into two group exercise with random way. The test instrument used a 50 meter freestyle swimming test.

Analysis of the data in this research is using t-test calculation technique. Based on the analysis of research data obtained the following result: 1) Are increased yield 50 meter freestyle swimming using the strechcordz training method (katrol air) through t_{count} of 8,56. When compared

with t_{table} was greater than t_{table} by 2,26 on trust $\alpha = 0,05$ and degrees of freedom $N-1 = 9$. 2) Are increased yield 50 meter freestyle using the vertical board training method (papan vertikal) through t_{count} of 4,31. When compared with t_{table} was greater than t_{table} by 2,26 on trust $\alpha = 0,05$ and degrees of freedom $N-1 = 9$. 3) Comparison between the strechcordz training method (katrol air) with the vertical board training method (papan vertikal) to improve the results of the 50 meter freestyle swimming at the athletes of swimming club at State University of Jakarta through t_{count} of 2,76. When compared with t_{table} was greater than t_{table} by 2,10 on trust $\alpha = 0,05$ and degrees of freedom $N1+N2-2 = 18$.

It can be concluded that strechcordz training method (katrol air) and vertical board training method (papan vertikal) influence on yield increase of 50 meter freestyle swimming at the athletes of the swimming club State University of Jakarta. Where strechcordz training method (katrol air) is better than vertical board training method (papan vertikal) to increase the results of 50meter freestyle swimming at the athletes of the swimming club State University of Jakarta.

Keywords: strechcordz, vertical board, freestyle swimming.