

# EFEKTIFITAS METODE LATIHAN CATCH UP DRILL DAN FIST FREESTYLE DRILL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN LENGAN RENANG GAYA BEBAS PADA CLUB RENANG FLOBAMORA

## ABSTRAK

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas keterampilan gerakan lengan menggunakan Latihan *Catch up drill* Dan Latihan *Fist freestyle drill* Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas Club Renang Flobamora. Penelitian ini dilakukan pada kelas pemula 2 yang terdaftar pada club renang Flobamora. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, suatu metode yang menggunakan gejala yang dinamakan perlakuan yang berbeda antara dua kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebagai pembandingnya sehingga setelah diadakan latihan atau perlakuan akan terlihat pengaruhnya dari latihan tersebut. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik analisis data “uji t”. Perhitungan hasil penelitian tes awal dan tes akhir dengan *treatment Catch Up Drill* dengan hasil rata-rata deviasi (mean) = 27.17, Standar deviasi (SD) = 11.20, Standar error (SE) = 3.38,  $t_{hitung} = 8.04$ ,  $t_{tabel} (dk) = n - 1 = 12 - 1 = 11$  dengan taraf kepercayaan 0.05,  $t_{tabel} = 2,201$ . Dengan demikian nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 8,04 > t_{tabel} = 2,201$ ). Data untuk tes awal dan tes akhir dengan *treatment Fist Freestyle Drill* dengan hasil rata-rata deviasi (mean) = 15,50, Standar deviasi (SD) = 5,22, Standar error (SE) = 1,57,  $t_{hitung} = 9,84$   $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan (dk) =  $n - 1 = 12 - 1 = 11$  dengan taraf kepercayaan 0.05,  $t_{tabel} = 2,201$ . Dengan demikian nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 9,84 > t_{tabel} = 2,20$ ). Data tes akhir *Catch Up Drill* dan *Fist Freestyle Drill* diperoleh  $t_{hitung}$  2,47 dan  $t_{tabel}$  dengan derajat kebebasan (dk) =  $(n1 + n2) - 2$  dengan hasil  $t_{tabel}$  sebesar 2,07. Dengan demikian latihan *catch up drill* lebih efektif dibandingkan latihan *fist freestyle drill* untuk meningkatkan hasil keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas pada klub renang flobamora.

**Kata kunci:** Keterampilan Gerakan Lengan, *Catch Up Drill*, *Fist Freestyle Drill*, Renang Gaya Bebas.

**EFFECTIVENESS OF CATCH UP DRILL AND FIST FREESTYLE DRILL  
TRAINING METHODS TO IMPROVE SKILLS OF FREE LIFESTYLE  
MOTION MOVEMENT IN FLOBAMORA SWIMMING CLUB**

**ABSTRACT**

*This thesis aims to determine the effectiveness of the arm movement skills using the Catch up drill and freestyle drill Fist Exercises to Improve the Skill of the Swimming Arm of the Freestyle Flobamora Swimming Club. This research was conducted in the beginner class 2 registered with the Flobamora swimming club. The method used is an experimental method, a method that uses symptoms that are called different treatments between the two experimental groups 1 and experimental group 2 as a comparison so that after the exercise or treatment will be seen the effect will be seen from the exercise. The data analysis technique used is to use the "t test" data analysis technique. Calculation of the results of the initial test and final test with the Catch Up Drill treatment with the results of the average deviation (mean) = 27.17, Standard deviation (SD) = 11.20, Standard error (SE) = 3.38 ,, (dk) =  $n - 1 = 12 - 1 = 11$  with a confidence level of 0.05, = 2.201. Thus the value is greater than ( $= 8.04 > = 2.201$ ). Data for the initial and final tests with Fist Freestyle Drill treatment with an average deviation (mean) = 15.50, Standard deviation (SD) = 5.22, Standard error (SE) = 1.57, 84 at degrees freedom (dk) =  $n - 1 = 12 - 1 = 11$  with a confidence level of 0.05, = 2.201. Thus the value is greater than ( $= 9.84 > = 2.20$ ). Final test data Catch Up Drill and Fist Freestyle Drill obtained 2.47 and with degrees of freedom (dk) =  $(n1 + n2) - 2$  with a result of 2.07. Thus catch up drill training is more effective than freestyle drill fist training to improve the results of freestyle arm movement skills at the flobamora swimming club.*

**Keywords:** *Arm Movement Skills, Catch Up Drill, Freestyle Drill Fist, Freestyle Swimming.*