

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL CONTROLLED ONE ARM* DAN *DRILL CATCH UP* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET RENANG PUTRA DI PONTIANAK *SWIMMING CLUB*

RISA VIRA DELFANY

Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan IKIP PGRI Pontianak Jalan
Ampera No. 88 Pontianak 78116

E-Mail : delfanyrisavira@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill controlled one arm* dan *drill catch up* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang Putra di Pontianak *Swimming Club*. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperiment*. **Bentuk** penelitian ini adalah *Two Group Pretest-Posttest Design*. **Populasi** dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra di Pontianak *Swimming Club* (PSC). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. **Teknik pengumpulan data** menggunakan teknik tes dan non tes, teknik tes keterampilan, dan teknik non tes yaitu berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. **Alat pengumpul data** dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. **Hasil penelitian**; (1) nilai Sig = 0.000 < 0.05. Dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak. Yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill controlled one arm* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. (2) nilai Sig = 0.000 < 0.05. Dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak. Yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill catch up* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. (3) nilai Sig = 0.045 < 0.05. Dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak. Yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drill controlled one arm* dan latihan *drill catch up* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Latihan *drill catch up* memberikan pengaruh sebesar 13,12%, Sementara latihan *drill controlled one arm* hanya memberikan pengaruh sebesar 3,33%. . Persentase latihan *drill catch up* jauh lebih besar 9.79 % daripada *drill controlled one arm*.

Kata Kunci : Drill, Renang, Gaya, Bebas

RINGKASAN SKRIPSI

“Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Dan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Di Pontianak *Swimming Club*.”

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*, bagaimanakah Pengaruh Latihan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*, bagaimanakah perbedaan pengaruh antara latihan *Drill Controled One Arm* dengan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Drill Controled One Arm* dengan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Metode yang digunakan adalah Pre-eksperimen. Bentuk penelitiannya *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Putra di Pontianak *Swimming Club* berjumlah 16 Atlet. sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, *Total Sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, Total sampel pada penelitian ini berjumlah 16 atlet putra. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah teknik tes dan non tes, teknik tes keterampilan, dan teknik non tes yaitu berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes dan pengukuran sebagai alat pengumpul data untuk mengetahui ”Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Dan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Di Pontianak *Swimming Club*”. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Hasil penelitian ini (1) nilai Sig = 0.000 < 0.05. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill controled one arm* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. (2) nilai Sig = 0.000 < 0.05. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill catch up* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. (3) nilai Sig = 0.045 < 0.05. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drill controled one arm* dan latihan *drill catch up* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Latihan *drill catch up* memberikan pengaruh sebesar 13,12%, Sementara latihan *drill controled one arm* hanya memberikan pengaruh sebesar 3,33%. . Persentase latihan *drill catch up* jauh lebih besar 9.79 % daripada *drill controled one arm*.

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan *Drill Controled One Arm* ada pengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club*. Latihan *Drill Catch Up* disimpulkan bahwa ada pengaruh

terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club*. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa pada hasil latihan Drill Catch Up lebih baik dibandingkan Latihan Drill Controled One Arm terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club*.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi peserta yang masih mempunyai kecepatan renang yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin menggunakan latihan *Drill Catch Up*. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai model latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kondisi fisik yang baik dan teknik dasar renang yang baik pula. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kecepatan renang dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian pustaka dan penelitian yang relevan kedepannya.