

ABSTRAK

Lia Mulyani. 2023. **Pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu katrol darat terhadap peningkatan *power* otot lengan implikasinya pada kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Renang gaya kupu-kupu ialah gerakan yang memerlukan kekuatan yang cukup kuat untuk menghasilkan gerakan yang bagus, seimbang, kordinasi yang baik, dorongan yang besar, serta mempunyai hambatan yang besar yang bisa membuat tubuh melaju tidak terlalu cepat. Kecepatan renang gaya kupu-kupu terdapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan, di kombinasi dengan dorongan kaki bersamaan. Ketepatan irama sangat penting dalam akselerasi gerakan ini. Dalam penelitian ini latihan yang diberikan berupa katrol karet yang di lakukan di darat merupakan *weight training* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai Pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu katrol darat terhadap peningkatan *power* otot lengan implikasinya pada kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan sampling jenuh yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka ditemukan pengaruh yang berarti dalam latihan dengan menggunakan alat bantu katrol darat terhadap peningkatan *power* otot lengan implikasinya pada kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu, Hal ini dapat dibuktikan dari nilai rata-rata *post test* lebih besar dibanding nilai rata-rata *pretest*. Dalam tes *Forward overhead medicine ball throw test pre test* rata-rata yang didapatkan sejauh 263,2 Cm, dan rata-rata *post test* yang didapatkan sejauh 283,6 Cm. Terdapat peningkatan sebanyak 20cm. Dan kebenaran hasil pengujian hipotesis didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai *thitung* sebesar 5,02 sehingga *thitung* lebih besar dari *ttabel* dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis (*ttabel* sebesar, 1,76). Sedangkan dalam test renang gaya kupu-kupu 50 meter hasil pre test yang didapatkan adalah 61,1 dan post test yang didapatkan 53,0. Terdapat penurunan waktu 8 detik lebih cepat. Dan kebenaran hasil pengujian hipotesis didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai *thitung* sebesar 5,74 sehingga *thitung* lebih besar dari *ttabel* dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis (*ttabel* sebesar, 1,76).

Kata kunci: Kecepatan, Kekuatan, Renang.

ABSTRACT

LIA MULYANI . 2023. *The effect of training using land pulleys on increasing arm muscle power has implications for swimming speed of 50 meters butterfly style*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya

Swimming butterfly style is a movement that requires strength that is strong enough to produce good, balanced movements, good coordination, great drive, and has great resistance that can make the body go not too fast. The speed of swimming in the butterfly style is obtained from swinging both hands simultaneously, in combination with pushing the legs together. Rhythm accuracy is very important in the acceleration of this movement. In this study the exercises given in the form of rubber pulleys which were carried out on land were weight training aimed at increasing the strength of the arm muscles. The purpose of this study was to obtain information about the effect of training using land pulleys on increasing arm muscle power, the implications for swimming speed of the 50 meter butterfly style. The sampling technique used is saturated sampling, which means that the entire population is sampled. The method used in this research is the experimental method. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, a significant effect was found in training using land pulleys on increasing arm muscle power, the implications for swimming speed of 50 meters butterfly style, this can be proven from the average value -the average post test is greater than the average pre test value. In the Forward overhead medicine ball throw test, the pre test average was 263.2 cm, and the post test average was 283.6 cm. There is an increase of 20cm. And the truth of the results of hypothesis testing is supported by the research data using the t test that the value of $t_{count} > t_{table}$ ($5.02 > 1.76$). .Whereas in the 50 meter butterfly swimming test the pre test results obtained were 61.1 and the post test obtained 53.0. There is an 8 second faster time drop. And the truth of the results of hypothesis testing is supported by the research data using the t test that the value of $t_{count} > t_{table}$ ($5.74 > 1.76$).

Keywords: Power, Speed, Swimming.