

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK *DOUBLE BALLET LEG* CABANG OLAHRAGA RENANG INDAH

Dwi Ristya Neta Sebi  
1106347

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia

Dadan Mulyana<sup>1</sup>  
Ira Purnamasari<sup>2</sup>

Latar belakang penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan stabilisasi terhadap peningkatan teknik *double ballet leg* dalam cabang olahraga renang indah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Adapun teknik pengambilan sampel dilakukan melalui populasi seadanya (*total sampling*), dengan total sampel sebanyak 6 orang atlet renang indah Jawa Barat. alat ukur yang digunakan untuk mengukur hasil teknik *double ballet leg* dalam cabang olahraga renang indah menggunakan tes penilaian teknik renang indah. Analisis data penelitian menggunakan pengujian statistik yaitu uji t. berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik *double ballet leg*. Hal ini didasarkan pada hasil uji t yang menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 14,40 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk (n - 1) = 5$ , harga t (0,075) dari daftar distribusi t diperoleh 2,57. Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah bagi para pembina, pelatih dan pembaca pada umumnya agar mencobakan latihan stabilisasi dalam proses pelatihan olahraga renang indah, karena memberikan pengaruh yang positif serta cenderung lebih baik.

**Kata Kunci :** *peningkatan teknik double ballet leg cabang olahraga renang indah*

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF STABILIZATION EXERCISE TO THE ENHANCEMENT OF DOUBLE BALLET LEG TECHNIQUE IN SYNCHRONIZED SWIMMING SPORT.

**Dwi Ristya Neta Selbi**

**1106347**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia**

**Dadan Mulyana<sup>1</sup>**

**Ira Purnamasari<sup>2</sup>**

The background of this research is to know the significant effect from exercise stabilization through the increasing of double ballet leg technique in synchronized swimming sport. This research will use an experimental method. The technique of sampling is done through simple population (total sampling), and the total sample are six people who are synchronized swimming athletes in West Java. Measuring instrument that used in this research is synchronized swimming assessment test. The analysis of data research using statistical testing t test based on the result of the data itself, the conclusion of this research are : Stabilization exercise give a significant effect to double ballet leg technique. This result is based on the t test which show t hitung 14,40 greater than t table in significant degree  $\alpha = 0,05$ , dk  $(n-1) = 5$ , the price of t  $(0,075)$  from the distribution list t is 2,57. There are some suggestion that the writer indicate from this research. For the coach, tutor, and the readers should try to do stabilization exercise especially in synchronized swimming sport, because this exercise give us the positive effect and tend to be better.

**Key Points :** *The increasing double ballet technique in synchronized swimming sport.*