

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU KATROL DAN ALAT BANTU *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* LENGAN ATLET RENANG GAYA KUPU-KUPU

Pembimbing I : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.

Pembimbing II : Drs. Satriya

Imam Agung Tama

0906058

Olahraga renang gaya kupu-kupu adalah olahraga yang memerlukan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan kaki, dan pada saat ambil nafas, artinya pada saat ambil nafas kepala keluar dari dalam air sangat memerlukan gerakan lengan yang cepat. Agar lengan dapat bergerak dengan cepat, di butuhkan *power* yang baik. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang cepat. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu, yaitu latihan Katrol dan latihan *Resistance band*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan dampak latihan Katrol dan latihan *Resistance band* terhadap peningkatan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang gaya kupu-kupu Apita *Swiming Club* Cirebon, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet renang senior putra. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Two-Hand Medicine Ball put*, dengan koefisien reliabilitas 0,77 dan validitas 0,81. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Latihan Katrol memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu; 2) Latihan *Resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu; 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan katrol dan latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu, dalam hal ini latihan Katrol memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu.

Kata kunci: *power*, katrol, *resistance band*.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF EXERCISE USING THE AUXILIARIES TOOLS KATROL (PULLEY) AND RESISTANCE BAND TO THE INCREASING ARM POWER OF BUTTERFLY STROKE SWIMMING ATHLETE

1st Supervisor : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

2nd Supervisor : Drs. Satriya

Imam Agung Tama
0906058

The butterfly stroke swimming is the exercise which needs coordination between arm and foot movement and when take a breath, that means when take a head breath goes of from the water is necessary arm movement quickly. In order to be able to move quickly, is needed the best power. Power is the ability of muscle to direct strength in speedy time. In this research the writer examines about the kind of exercise that can be increased the arm power of butterfly stroke swimming athlete, that is the Pulley (katrol) and Resistance band exercises. The aim of the research to find out the benefit of the impact Pulley (katrol) and Resistance band exeercises. The research method that used by the writer is experimental method. The population were the butterfly stroke swiming athletes of Apita Swimming Club Cirebon. From the population the writer took the sample of the research was 20 swimming senior athletes. The research instrument used was test Two-Hand Medicine Ball put, with the reliability coefficient 0,77 and validity 0,81. Based on the writers experiment and the analysis of the data, it can be conluded as follows: 1) The pulley (katrol) exercise gives the significant influence to the increasing arm power of butterfly stroke swimming athlete; 2) The Resistance band exercise gives the significant influence to the increasing arm power of butterfly stroke swimming athelte; 3) There were the differences between the significant influence between the pulley and resistance band exercise to the increasing arm power of butterfly stroke swimming athlete. In this case, the pulley exercise gives better influnce to the increasing arm power of butterfly stroke swimming athlete.

Keywords : *power, katrol (pulley), resistance band.*