

## ABSTRAK

Yuri Ilham, Fahri P. 2021. Evaluasi Pengaruh Latihan *Half Squat* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Renang Gaya Bebas 50 m Club POR Suryanaga Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Hayati, dr., M.Kes.

Kata Kunci: evaluasi latihan *half squat*, kecepatan renang gaya bebas

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecepatan renang gaya bebas 50 m pada club POR Suryanaga.

Dalam pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari objek dan subjek penelitian yang diteliti, sehingga yang diteliti adalah yang memiliki kualitas dan ciri yang ditetapkan baik berupa manusia maupun benda. Menurut Sugiyono, (2013: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang club POR Suryanaga Surabaya yang berjumlah 20 atlet.

Berdasarkan hasil analisis statistika pada bab IV yang dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS 25.0 ditemukan hasil uji *paired samples test* nilai nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok tes renang gaya bebas 50 m yaitu sebesar 0.000, dari hasil nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok tes renang gaya bebas 50 m hasilnya  $< 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan kecepatan dalam melakukan renang gaya bebas 50 m club POR Suryanaga Surabaya.

## ABSTRACT

Yuri Ilham, Fahri P. 2021. Evaluation of the Effect of Half Squat Exercise on Speed Increase in the 50 m Freestyle Swimming at Club POR Suryanaga Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Dr. Hayati, dr., M.Kes.

Keywords: evaluation of half squat exercise, freestyle swimming speed

The purpose of this study was to determine whether the half squat exercise can increase the speed of the 50 m freestyle swimming.

In the implementation of this research, it is inseparable from the object and research subject under study, so that those who are studied are those who have the qualities. According to Sugiyono, (2013: 117) population is a generalization area consisting of objects and subjects that have certain qualities and characteristics that are determined by researchers to be studied and then drawn conclusions. The population in this study were 20 athletes at the POR Suryanaga Surabaya swimming club.

Based on the results of statistical analysis in Chapter IV which was analyzed using SPSS 25.0, it was found that the results of the paired samples test were the sig value. (2-tailed) in the 50 m freestyle swimming test group that is equal to 0.000, from the sig. (2-tailed) in the 50 m freestyle swimming test group results  $<0.05$ , it can be stated that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so that there is an effect of half squat training on increasing speed in doing 50 m freestyle swimming at POR Suryanaga Surabaya club.