

## ABSTRAK

**Prastyo, Dwi. 2020.** Pengaruh Pelatihan Rope Pushdown Menggunakan Alat Resistance Band dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15. Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dosen pembimbing : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

**Kata Kunci :***Rope Pushdown, renang gaya bebas*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya Pengaruh Pelatihan *Rope Pushdown* Menggunakan Alat *Resistance Band* dan *Naik Turun Bangku* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15. Hipotesis yang diajukan adalah Ada pengaruh latihan *Rope Pushdown* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Subyek penelitian ini adalah atlet putra Diamond Aquatic Club Sidoarjo U 15 yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan design *control group pre test dan post test design*. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah rumus uji “t”.

Hasil penelitian ini didiperoleh perhitungan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 32.1140, dan nilai rata-rata ada kelompok kontrol sebesar 34.9990. kemudian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4.468. dan nilai probabilitas sebesar ,000. sedangkan pada  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,101 atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) yaitu  $4,468 > 2,101$ , sehingga nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Pelatihan *Rope Pushdown* Menggunakan Alat *Resistance Band* dan *Naik Turun Bangku* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15.

## ABSTRACT

**Prastyo, Dwi. 2020.** *The influence of the exercises of rope pushdown in using resistance band towards the speed of 50 metres freestyle swimming pool men “Diamond Aquatic Club Sidoarjo”ages 15.*  
Physical Education,Faculty of Teacher Training and Education.  
University of PGRIAdi Buana Surabaya.

Advisor:Ramadhan Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

Keywords:*Rope Pushdown*, freestyle swimming pool

The study aims to find out whether or not the influence of the exercises of rope pushdown in using resistance band towards the speed of 50 metres freestyle swimming pool men“ Diamond Aquatic Club Sidoarjo”ages 15. The hypothesis indicateswhether or not rope pushdown exercises towards the speed of freestyle influence 50 metres swimming pool.

The subject of the research is theathletes man “Diamond Aquatic Club”Sidoarjo ages 15 that consist of 20 people. In this study using the draft design control group pre test and post test design. Data analysis used to test the hypothesis is “t” test formula.

Results of the study was obtained calculation of the average value of experimental group of 32.1140, and the average value of there is a control group of 34.999. Then obtained value of 4.468. And the probability value of, 0. While on with the extent of significance 5% is 2,101 that is 4,46 is greater 2,10, so that the value is greater than the results of the analysis indicates that there are the influence of rope pushdorwn exercises to speed 50 metres freestyle swimming pool son of “Diamond Aquatic Club Sidoarjo”ages 15.