

ABSTRAK

Hendiawan, Wahyu Slamet. 2023. Model Latihan *Core Stability* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kelompok Umur V Club POR Suryanaga Surabaya. “Skripsi”. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci: *latihan core stability, motorik, renang gaya kupu-kupu*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa berenang yang cepat tergantung pada kemampuan atlet untuk menghasilkan dorongan dengan tungkai dan lengan yang mencoba meminimalkan hambatan yang dialami saat berenang secara simultan. Dalam berenang gaya kupu-kupu terdapat komponen-komponen yang penting dimiliki agar dapat berenang gaya kupu-kupu dengan baik yaitu: Posisi tubuh, tendangan kaki, teknik bernafas, penggunaan otot inti atau pusat tubuh dan *kestabilan* tubuh (Montgomery & Chambers, 2009).

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah atlet Club POR Suryanaga Surabaya dengan jumlah 12 atlet. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dengan menggunakan tabel catatan waktu serta dokumentasi. Menggunakan metode analisis statistik dengan rumusan yang digunakan Ttest yang sesuai dengan judul penelitian yaitu Model Latihan *Core Stability* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kelompok Umur V Club POR Suryanaga Surabaya. Digunakan *pre-test* dan *post-test one group design* maka uji t menggunakan SPSS versi 25.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.28, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa model latihan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur v klub Por Suryanaga Surabaya. Sehingga penelitian yang berjudul model latihan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur v klub Por Suryanaga Surabaya bisa dijadikan referensi dan pegangan para pelatih khususnya pelatih cabang olahraga renang untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu, karena sudah terbukti kebenaran hasilnya bisa meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur V Club POR Suryanaga Surabaya.

ABSTRACT

Hendiawan, Wahyu Slamet. 2023. Core Stability Training Model for Butterfly Swimming Speed in Age Group V Swimming Athletes at Club POR Suryanaga Surabaya. "Essay". Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor: Dr. Ujang Rohman, M. Kes.

Keywords: *core stability exercise, motor skills, butterfly swimming*

This research is motivated by the fact that fast swimming depends on the athlete's ability to produce a push with the legs and arms that try to minimize the resistance experienced while swimming simultaneously. In swimming the butterfly stroke there are components that are important to have in order to swim the butterfly stroke well, namely: body position, leg kicks, breathing techniques, use of the core muscles or body center and body stability (Montgomery & Chambers, 2009).

This study uses a quantitative research approach with the type of pre-experimental research using one group pretest-posttest design. The research subjects were athletes from POR Suryanaga Surabaya Club with a total of 12 athletes. The data collection method used is observation by using time record tables and documentation. Using a statistical analysis method with the formulation used Ttest which is in accordance with the research title, namely the Core Stability Training Model for Butterfly Swimming Speed in Age Group V Swimming Athletes at Club POR Suryanaga Surabaya. The pre-test and post-test of one group design were used, so the t-test used SPSS version 25.

Based on the results of research and data processing it is known that the sig. (2-tailed) in the experimental group which is equal to 0.28, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , it can be stated that the core stability training model for butterfly swimming speed in age group v athletes at PorSuryanaga Club Surabaya. So the research entitled core stability training modelfor butterfly swimming speed in age group athletes at the Por Suryanaga Surabayaclub can be used as a reference and guide for coaches, especially swimming sports coaches to increase butterfly swimming speed, because the results have been proven correct. can increase the swimming speed of the butterfly style in age group V athletes at the POR Suryanaga Surabaya Club.