

## ABSTRAK

Pratama, Destyan Eka (2021) *Pengaruh Latihan Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas KU 9-10 di Kolam Renang Blumbang Tenaru*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya Pembimbing: Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K  
Kata Kunci: *Hand paddle*, Renang Gaya Bebas

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya kecepatan renang gaya bebas perenang di kolam renang blumbang tenaru yang disebabkan karena ayunan tangan masih belum ada power sehingga perenang kesusahan saat mengambil nafas, oleh karena itu perlu dilakukan latihan renang menggunakan *hand paddle* agar membantu perenang lebih mudah menangkat kepala saat mengambil nafas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah perenang KU 9-10 di Kolam renang blumbang tenaru berjumlah 10 perenang. Metode pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode tes dalam pengukuran. Metode analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t menggunakan SPSS 22.

Hasil yang diperoleh pada uji hipotesis bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,518 dan nilai probabilitas sebesar 0,000. Jadi pada penelitian ini diperoleh data bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $(9,518) > (1,833)$  dan nilai probabilitas  $< 0,05$  atau  $(0,000) < (0,05)$  yang artinya data dinyatakan signifikan. Dengan demikian hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang menyatakan Ada pengaruh latihan *Hand Paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas KU 9 – 10 di kolam renang blumbang tenaru, diterima.

## ABSTRACT

Pratama, Destyan Eka (2021) *The Effect of Hand Paddle Exercise on the Speed of KU 9-10 Freestyle Swimming in the Blumbang Tenaru Swimming Pool*. Physical Education Study Program Thesis. Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Advisor: Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K

Keywords: *Hand Paddle, Freestyle swimming*

This research is motivated by the weak speed of the swimmers' freestyle swimming in the blumbang tenaru swimming pool which is caused by the fact that there is still no power in the hand swing so that swimmers have difficulty taking a breath, therefore it is necessary to practice swimming using a hand paddle to help swimmers lift their head more easily when taking a breath. breath. The purpose of this study was to determine the effect of hand paddles on the speed of freestyle swimming.

The research design used in this study was a one-group pretest-posttest design. The subjects in this study were KU 9-10 swimmers in the blumbang tenaru swimming pool totaling 10 swimmers. The data collection method used in this study is the test method in measurement. Statistical analysis methods used are normality test, homogeneity test, and t test using SPSS 22.

The results obtained in the hypothesis test that the value of  $t_{\text{count}}$  is 9.518 and the probability value is 0.000. So in this study the data obtained that  $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$  or  $(9.518) > (1.833)$  and the probability value  $< 0.05$  or  $(0.000) < (0.05)$  which means the data is declared significant. Thus the working hypothesis ( $H_a$ ) which states that there is an effect of hand paddle training on the speed of KU 9-10 freestyle swimming in the blumbang tenaru swimming pool is accepted.