

ABSTRAK

Anisaprilian, Nadya. 2020. *Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri PORSURYANAGA Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.P.d.

Kata kunci: Penggunaan Pull Buoy, Kecepatan, renang, Gaya Bebas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas metode latihan menggunakan alat bantu pull buoy dan tanpa alat bantu pull buoy terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Metode penelitian ini menggunakan jenis experiment dengan metode *two group pretest-posttest design*. dimana sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang klub PORSURYANAGA Surabaya yang berjumlah 10 anak, dengan teknik pembagian sampel menggunakan *Random Sampling* dimana populasi di bagi menjadi dua kelompok dengan sistem pembagian secara acak, menggunakan Analisis Data uji t test.

Penelitian menunjukkan ada pengaruh kecepatan renang 50 m gaya bebas dengan metode latihan menggunakan alat bantu pull buoy. kelompok A t hitung $6,702 > t$ tabel $2,131$, Hasil tersebut ditunjukkan pada presentasi kenaikan dari pretest ke posttest kelompok A mengalami kenaikan sebesar 9%.

ABSTRACT

Anisaprilian, Nadya. 2020. *The Effect of Swimming Training Using Pull Buoy Against Swimming Speeds of 50 Freestyle Freestyle at POR SURYANAGA Women's Athletes in Surabaya*. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor: Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.P.d.

Keywords: Use of Pull Buoy, Speed, swimming, Freestyle.

This study aims to determine the effectiveness of the training method using the pull buoy and without the pull buoy aids to the 50 meter freestyle swimming speed.

This research method uses the type of experiment with the two group pretest-posttest design method. where the sample in this study is PORSURYANAGA Surabaya swimming club athletes, amounting to 10 children, with the technique of sample distribution using random sampling where the population is divided into two groups with a random distribution system, using the t test test data analysis.

Research shows that there is an influence of 50 m freestyle swimming speed with training methods using pull buoys. group A t count $6.702 > t$ table 2.131, these results are shown in the presentation of an increase from pretest to posttest group A increased by 9%.