

ABSTRAK

Adelia, Arizka B. 2021. Pengaruh Latihan Renang Menggunakan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri POR SURYANAGA SURABAYA. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Pembimbing (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Renang, *Hand Paddle* dan Kecepatan.

Penelitian ini dilatar belakangi untuk membuktikan pengaruh *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50M pada atlet putri por suryanaga surabaya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan dua group pretest-posttest design. Data penelitian yang diperoleh dari perlakuan (*treatment*) yang dilakukan pada dua kelompok yaitu, kelompok A dan kelompok B yang berjumlah 10 atlet dari klub Renang POR SURYANAGA Kota Surabaya. Kelompok A yaitu kelompok yang diberikan *treatment* menggunakan *hand paddle*, sedangkan kelompok B tanpa menggunakan *hand paddle*. Kedua kelompok tersebut di tes kecepatan renang sprint gaya bebas dengan jarak 50 meter pada saat *pre-test* dan *post-test*. Nilai akhir tes diperoleh dari catatan waktu (*best time*) dari masing-masing atlet.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil uji beda dengan menggunakan *paired sample t test* yang menunjukkan bahwa $p < 0.05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan pada dua kelompok baik kelompok A atau kelompok B keduanya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

ABSTRACT

Adelia, Arizka B. 2021. *The Effect of Swimming Exercise Using Hand Paddle on the Swimming Speed of 50 Meters The Crawl Style for Female Athletes POR SURYANAGA SURABAYA*. Physical Education Study Program. Faculty of Education and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor (1) Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Advisors (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Swimming, Hand Paddle and Speed.

The background of this research is to prove the effect of hand paddle on the 50M The Crawl Style swimming speed in female athletes of Por Suryanaga Surabaya.

This study uses a quantitative research approach with pre-experimental research type using one group pretest-posttest design. The research data obtained from the treatment (treatment) carried out in two groups, namely, group A and group B, totaling 10 athletes from the POR SURYANAGA Swimming Club, Surabaya City. Group A was the group given the hand paddle treatment, while group B did not use the hand paddle. The two groups were tested on the sprint freestyle swimming speed with a distance of 50 meters during the *pre-test and post-test*. The final score of the test is obtained from the record time (best time) of each athlete.

Based on the research that has been done and the results of different tests using paired sample t test which show

that $p < 0.05$, it can be concluded that two groups, either group A or group B, both have a significant effect on increasing the speed of 50 meter The Crawl Style swimming.