

ABSTRACT

SYIFA NUR SHIDQIYAH GUNAWAN. 2023. **PENGARUH LATIHAN RENANG DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU HAND PADDLE TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA KUPU-KUPU 50 METER.**

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Pada saat atlet melakukan gerakan gaya kupu-kupu adanya hambatan pada laju kecepatan, manfaat olahraga renang sangat penting bagi kesehatan tubuh, karena seluruh tubuh anggota badan. Saat ini renang bukan sekedar olahraga akan tetapi renang juga menjadi hobi atau pengisi waktu luang, rekreasi, dan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet *club swim academy Center* kota tasikmalaya. Adapun variabel dalam penelitian yaitu latihan alat bantu *hand paddle* sebagai variabel bebas dan kecepatan renang gaya 50 meter gaya kupu-kupu sebagai variabel terikat. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan pengambilan data yaitu dengan tes kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Pada distribusi t dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n-1)$ diperoleh 2.10. ini berarti latihan menggunakan alat bantu *hand faddle* diketahui $t_{hitung} = 2.18$ lebih besar dari t_{tabel} dan berada pada daerah penolakan hipotesis nol (H_0) dengan kata lain hipotesis nol di tolak. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat bantu *hand faddle* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu.

Kata Kunci: *Hand Faddle*, kecepatan, gaya kupu-kupu

ABSTRACT

SYIFA NUR SHIDQIYAH GUNAWAN . 2023. THE EFFECT OF SWIMMING TRAINING USING THE HAND PADDLE DEVICE ON SWIMMING SPEED IN THE 50-METER BUTTERFLY STYLE. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

When the athlete performs the butterfly stroke, there is a resistance to the speed, the benefits of swimming are very important for the health of the body, because of all the limbs. Currently swimming is not just a sport but swimming is also a hobby or a filler in leisure, recreation and health. The purpose of this study was to determine the effect of hand paddle aids on butterfly stroke swimming speed in athletes at the Tasikmalaya City Center Swim Academy Club. The variables in the study were hand paddle training as the independent variable and swimming speed in the 50-meter butterfly style as the dependent variable. The type of research used in this research is experimental research. In this study the instrument used to collect data was the 50-meter butterfly stroke test. In the t distribution with $\alpha = 0.05$ and $dk = (n-1)$ 2.10 is obtained. this means that the exercise using the hand faddle tool is known t count = 2.18 is greater than t table and is in the area of rejection of the null hypothesis (H_0) in other words the null hypothesis is rejected. So it can be concluded that training using the hand faddle tool has a significant effect on butterfly swimming speed.

Keywords: *Hand Faddle, speed, butterfly style*