

ABSTRAK

WARDAH NADZIIFAH.2024. **Pengaruh Latihan Menggunakan *Swim Tether Belt* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari alat bantu *swim tether belt* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet lanjutan *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode One group pretest-posttest design yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembanding. Populasi penelitian ini merupakan atlet KU-III atau SMP yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes renang 50 meter gaya dada. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan swim tether belt terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet lanjutan *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 11,19 > t_{tabel} 1,79$, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada setelah diberi perlakuan dengan menggunakan *swim tether belt*.

Kata Kunci : *Swim Tether Belt*, Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada

ABSTRACT

WARDAH NADZIIFAH.2024. *The Effect of Training Using a Swim Tether Belt on Increasing Swimming Speed in the 50 Meter Breaststroke*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of the swim tether belt aid on increasing the 50 meter breaststroke swimming speed of advanced athletes at the Shark Aquatic Academy, Tasikmalaya City. This research uses the One group pretest-posttest design method, where in this research there is no comparison group. The population of this study was 12 KU-III or SMP athletes. The instrument used was the 50 meter breaststroke swimming test. The test results showed that there was an effect of training using a swim tether belt on increasing the 50 meter breaststroke swimming speed of advanced athletes at the Shark Aquatic Academy in Tasikmalaya City. Hypothesis testing shows that the value of t_{count} is $11.19 > t_{table} 1.79$, so this shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant influence on increasing swimming speed in the 50 meter breaststroke after being treated using a swim tether belt.

Keywords: *Swim Tether Belt, Swimming Speed 50 Meters Breaststroke*