

ABSTRAK

AYU WIDIAWATI 2024, **Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas**. Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari alat bantu *paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet lanjutan *bosson swimming* Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan desain *One group pretest-posttest* yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini merupakan atlet KU-4 atau SD yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes renang 50 meter gaya bebas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan *paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet lanjutan *bosson Swimming* Kota Tasikmalaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 5,81 > t_{tabel} 1,83$, 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 bebas setelah diberi perlakuan dengan menggunakan alat bantu *paddle*.

Kata Kunci : Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas, *Paddle*

ABSTRACT

AYU WIDIAWATI 2024, *The Effect of Training Using Paddle Aids on Swimming Speed in the 50 Meter Freestyle.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the influence of paddle aids on increasing the swimming speed of 50 meter freestyle advanced athletes in Bosson Swimming in Tasikmalaya City. This research uses a quantitative method with a one group pretest-posttest design, where in this research there is no comparison group. The population of this study was 10 KU-4 or elementary school athletes. The instrument used was the 50 meter freestyle swimming test. The test results showed that there was an effect of training using paddles on increasing the swimming speed of 50 meter freestyle advanced athletes at Bosson Swimming in Tasikmalaya City. Hypothesis testing shows that the value of t_{count} is $5.81 > t_{table} 1.83$, so this shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant influence on increasing the speed of swimming 50 meters freestyle after being treated using a paddle aid.

Keywords: Paddle, Swimming Speed 50 Meter Freestyle