

ABSTRAK

MIRNA PERMATASARI. 2018. **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *PULLBOY* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS (Eksperimen pada Les Privat Renang *Club Thunder Swimm* Kabupaten Tasikmalaya)**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Pullboy* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest desain*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pada les privat renang *club thunder swimm* yang berjumlah 12 orang. Teknik analisis data menggunakan uji statistik parametrik dengan uji t 0,95% berdasarkan hasil penelitian diperoleh t hitung (8,53) > t tabel (1,796). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *pullboy* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Dengan demikian latihan menggunakan alat bantu *pullboy* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan pada Les Privat Renang *Club Thunder Swimm* Kabupaten Tasikmalaya.

Kata Kunci: Gaya Bebas, Kecepatan Renang, Latihan, Perenang Pemula, *Pullboy*

ABSTRACT

MIRNA PERMATASARI. 2018. ***THE EFFECT OF TRAINING USING PULLBOY AID ON INCREASING FREESTYLE SWIMMING SPEED (Experiment at Thunder Swimm Club Private Swimming Lessons, Tasikmalaya Regency)*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The aim of this research is to find out whether there is an effect of training using a pullboy aid on freestyle swimming speed. The research method used in this research uses the experimental method. The design of this research is a pretest-posttest design. The subjects in this study were 12 athletes taking private swimming lessons at the Thunder Swimming Club. The data analysis technique uses parametric statistical tests with a t test of 0.95%. Based on the research results, t count (8.53) > t table (1.796). These results can be concluded that there is a significant effect of training using a pullboy aid on increasing freestyle swimming speed. Thus, training using a pullboy aid to increase freestyle swimming speed is effectively used to increase speed at Thunder Swimm Club Private Swimming Lessons, Tasikmalaya Regency.

Keywords: *Beginner Swimmers, Freestyle, Pullboy, Swimming Speed, Swimming Training*