

ABSTRAK

**RIZKI NANDA (NIM.6141121078). Pebedaan Pengaruh Pola Kayuhan S dengan Pola High Elbow Cats Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Tirta Prima Medan Swimming Club Usia 14-15 Tahun Medan Tahun 2021.(Pembimbing Skripsi Dr.Rahma Dewi, M.Pd)
Sripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk mwngetahui Pola Kayuhan yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas atlet tirta prima medan swimming club usia 14-15 tahun medan 2021

Metode penelitian adalah true ekspremental. Jumlah sampel 8 orang yang diperoleh dengan teknik purposive sampel, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik matching pairing yaitu kelompok pola kayuhan S dan kelompok kayuhan High Elbow Cats. Penelitian dilaksanakan selama 10 minggu, dengan 3 kali latihan setiap minggunya.

Hasil analisis data yang menggunakan uji-t menunjukkan pola kayuha S dan High Elbow Cats diperoleh kateghori baik sekali dengan frekuensi 2 dan persentase 25% Katagori baik dari hasil renang gaya bebas 50 meter dengan frekuensi 3 dan persentase 37.5% dan katagori cukup dari hasil renang gaya bebas kayuhan S dengan High Elbow Cats terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlet usia 14-15 tahun tirta prima medan swimming club medan tahun 2021.

Kata kunci; Buku Panduan, Olahraga Renang, dan Gaya Bebas.

UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRAK

**RIZKI NANDA (NIM.6141121078). Differences in the Effect of S pedal Pattern with High Elbow Cats Pattern on 50 meter freestyle Swimming Result In Tirta Prima Medan Swimmng Club Athletes age 14-15 Years in Medan in 2021.(thesis Supervisor Dr. Rahma Dewi, M.Pd)
Thesis Medan: Faculty Of Sport Science Unimed 2021**

This study aims to determine the pedal pattern is more influential in increasing the freestyle swimming speed of tirta prima medan swimming club athletes aged 14-15 years in medan in 2021.

The research method is true experimental. A total 8 samples were obtained using the purposive sampling technique, then divided into two groups using the matching pairing technique, namely S stroke pattern group and the high elbow cats stroke group. The study was carried out for 10 weeks, with 3 exercises per week.

The result of data analysis using the t-test showed the S stroke pattern and high elbow cats obtained a very good category with a frequency of 2 and a percentage of 23%. Good category from the results of the 50 meter freestyle swimming with a frequency of 3 and a percentage of 37.5% and sufficient category from the result of the 50 meter freestyle swimming, so there is no significant difference in the practice of the S stroke pattern with high elbow cats on the results of the 50 meter freestyle swimming. Athletes aged 14-15 years tirta prima medan swimming club medan in 2021.

Keywords; guidebook, swimming, and freestyle.

THE
Character Building
UNIVERSITY