

ABSTRAK

Rahmat Maulana Akbar. NIM. 6201121010 (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Pull Bouy* Dan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Klub Tirta Prima Medan Tahun 2024.

(Pembimbing Skripsi: Mahmuddin)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Pull Bouy* dan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Klub Tirta Prima Medan Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di kolam renang Selayang Kota Medan pada tanggal 06 Agustus sampai 13 September 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one grup pre-test- post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 atlet dengan teknik *purposive sampling*, dengan menggunakan gambaran ataupun rancangan dalam melakukan penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan analisis data kuantitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan tes renang gaya bebas 50 meter untuk mencari pengaruh latihan menggunakan alat bantu menggunakan *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan prosedur statistika dengan menggunakan bantuan program Microsoft Exel. Hasil penelitian diperoleh T_{hitung} 8,33 dan T_{tabel} 1,89 pada taraf nilai signifikansi 0,05. Jadi T_{hitung} 8,33 > T_{tabel} 1,89. Maka Dapat Disimpulkan Bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan Menggunakan Alat Bantu *Pull Bouy* Dan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Klub Tirta Prima Medan Tahun 2024.

Kata Kunci : Pengaruh, *Pull Bouy*, *Hand Paddl*, Kecepatan, Renang Gaya Bebas 50 Meter

ABSTRACT

Rahmat Maulana Akbar. NIM 6201121010 (2020). The Effect of Training Using Pull Buoy and Hand Paddle Aids on the Speed of Men's 50-meter Freestyle Swimming at the Tirta Prima Medan Club in 2024.

(Thesis Supervisor: Mahmuddin)

Thesis: Faculty of Sports Sciences UNIMED 2024

This study aims to determine the Effect of Training Using Pull Bouy and Hand Paddle Aids on the Speed of Men's 50-meter Freestyle Swimming at the Tirta Prima Medan Club in 2024. This study was conducted at the Selayang swimming pool in Medan City from August 6 to September 13, 2024. The research method used in this study is experimental research with a one-group pre-test-post-test design. The sample in this study was 8 athletes with a purposive sampling technique, using a description or design in conducting the study. This type of research is experimental research with quantitative data analysis. The research instrument used a 50-meter freestyle swimming test to find the effect of training using pull bouy and hand paddle aids on the speed of men's 50-meter freestyle swimming. Then the data was analyzed using statistical procedures using the Microsoft Excel program. The results of the study obtained Tcount 8.33 and Ttable 1.89 at a significance level of 0.05. So Tcount 8.33 > Ttable 1.89. So it can be concluded that there is a significant influence of training using pull bouy and hand paddle aids on the speed of the men's 50-meter freestyle swimming of the Tirta Prima Medan Club in 2024.

Keywords: Effect, Pull Buoy, Hand Paddle, Speed, 50 Meter Freestyle Swimming