ABSTRAK

DELIA SYELAMITA NIM 6211210006. Pengaruh Latihan *Plank* Dan Penggunaan *Fins* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet KU II Klub Tirta Prima Medan.
(Pembimbing: Puji Ratno, S.Si., M.Pd)
Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), UNIMED Tahun 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plank* dan penggunaan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet KU II Klub Tirta Prima Medan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya efektivitas gerakan lengan dan kaki atlet saat berenang yang berdampak pada pencapaian waktu tempuh.

Penelitian ini dilaksanakan di Kolam Renang Selayang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen, menggunakan desain *pre-test–post-test control group*. Sampel penelitian berjumlah 16 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan *plank* dan penggunaan *fins* selama 16 kali pertemuan, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tersebut. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes waktu tempuh renang gaya bebas 50 meter.

Hasil analisis data dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi (p) < 0,05. Rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 0,6575 detik atau setara dengan peningkatan kecepatan renang sekitar **1,95%**, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatannya hanya 0,1887 detik atau sekitar **0,57%**. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *plank* dan penggunaan *fins* yang dilakukan secara terstruktur memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas.

Kata Kunci: latihan *plank*, penggunaan *fins*, kecepatan renang, gaya bebas

ABSTRACT

Delia Syelamita (NIM 6211210006) "The Effect of Plank Exercises and the Use of Fins on the 50-Meter Freestyle Swimming Speed of KU II Athletes at Tirta Prima Club Medan".
(Supervisor: Puji Ratno, S.Si., M.Pd)
Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2025

This study aims to determine the effect of plank exercises and the use of fins on the 50-meter freestyle swimming speed of KU II athletes at the Tirta Prima Medan Club. The research was motivated by the lack of effective arm and leg movements among athletes during swimming, which impacts their time performance.

This research was conducted at the Selayang Swimming Pool. The research method used was quantitative with a quasi-experimental approach, applying a pre-test–post-test control group design. The sample consisted of 16 athletes divided into two groups: the experimental group received treatment in the form of plank exercises and fins usage over 16 sessions, while the control group did not. The data collection instrument used was a 50-meter freestyle swim time test.

The data analysis using a paired sample t-test showed a significant difference between the pre-test and post-test results in the experimental group, with a significance value (p) < 0.05. The average improvement in the experimental group was 0.6575 seconds, representing an increase in swimming speed of approximately 1.95%, while the control group only improved by 0.1887 seconds or about 0.57%. These findings indicate that structured plank exercises and fin use contribute positively to improving freestyle swimming speed.

Keywords: plank exercise, fins, swimming speed, freestyle

THE Character Building UNIVERSITY