ABSTRAK

Indra Michael (NIM 6211210008) "Pengaruh Cords Training Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang KU III Putra Klub Tirta Prima Medan
Pembimbing : (Puji Ratno)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cords training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet kelompok umur (KU) III putra Klub Tirta Prima Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 8 atlet yang dipilih secara purposif. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas, dan uji t (paired sample t-test) dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan setelah diberikan perlakuan *cords training*, yang ditandai dengan penurunan waktu tempuh renang pada *posttest* dibandingkan *pretest*. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari *cords training* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada subjek penelitian. Dengan demikian, *cords training* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan performa atlet renang pada kelompok usia tersebut.

Kata kunci: *cords training*, kecepatan renang, gaya bebas, atlet renang KU III

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

Indra Michael (NIM 6211210008) "The Effect of Cords Training on 50-Meter Freestyle Swimming Speed in Male Age Group III Athletes of Tirta Prima Medan Swimming Club"
Supervisor : (Puji Ratno)

Thesis : Faculty of Sports Science UNIMED 2025

This study aims to determine the effect of cords training on the 50-meter freestyle swimming speed of male athletes in age group III at Tirta Prima Medan Swimming Club. The research employed a quasi-experimental method with a one-group *pretest-posttest* design. The subjects consisted of 8 athletes selected through purposive sampling. The research instrument used was a 50-meter freestyle speed test. Data analysis involved the Kolmogorov-Smirnov normality test, homogeneity test, and paired sample t-test, with the assistance of SPSS software.

The results indicated an improvement in swimming speed following the cords training intervention, as reflected by a shorter swimming time in the *posttest* compared to the *pretest*. The t-test analysis revealed a significance value of $p < 0.05$, indicating a statistically significant effect of cords training on enhancing 50-meter freestyle swimming speed in the subjects. Therefore, cords training can be considered an effective alternative training method to improve swimming performance in this age category.

Keywords: cords training, swimming speed, freestyle, age group III swimmer

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY