

ABSTRAK

Mhd Shafwan Raihan P. (NIM: 6223311055) “Pengaruh Latihan Hand Paddles dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet KU III Usia 12–13 Tahun Club Gading Swimming”. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026.

Kecepatan renang gaya bebas merupakan salah satu komponen penting dalam mencapai prestasi optimal dalam cabang olahraga renang. Kecepatan tersebut dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan kaki, serta teknik gerakan yang efektif dan efisien. Salah satu upaya untuk meningkatkan kecepatan renang adalah melalui penggunaan alat bantu latihan seperti *hand paddles* dan *fins swimming*. Penggunaan alat ini dapat membantu meningkatkan kekuatan kayuhan tangan dan tendangan kaki, sehingga mampu menunjang peningkatan kecepatan renang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *hand paddles* dan *fins swimming* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet KU III usia 12–13 tahun Club Gading Swimming.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Club Gading Swimming, dengan sampel sebanyak 8 orang atlet KU III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Teknik analisis data meliputi uji statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Selain itu, terjadi peningkatan kecepatan renang yang ditunjukkan dengan penurunan rata-rata waktu dari 45,375 detik pada pre-test menjadi 37,00 detik pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan *hand paddles* dan *fins swimming* efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet.

Kata kunci: *hand paddles*, *fins swimming*, kecepatan renang, gaya bebas, latihan

ABSTRACT

Mhd Shafwan Raihan P. (NIM: 6223311055) “The Effect of Hand Paddles and Fins Swimming Training on 50-Meter Freestyle Swimming Speed in KU III Athletes Aged 12–13 Years at Gading Swimming Club.” Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED, 2026.

Freestyle swimming speed is an important component in achieving optimal performance in swimming. This speed is influenced by arm and leg muscle strength as well as effective and efficient movement techniques. One effort to improve swimming speed is through the use of training aids such as hand paddles and fins swimming. The use of these tools can help increase the strength of arm strokes and leg kicks, thereby supporting the improvement of athletes' swimming speed. This study aims to determine the effect of hand paddles and fins swimming training on 50-meter freestyle swimming speed in KU III athletes aged 12–13 years at Gading Swimming Club.

This study used an experimental method with a one group pre-test and post-test design. The population consisted of athletes from Gading Swimming Club, with a sample of 8 KU III athletes selected using purposive sampling technique. The instrument used was a 50-meter freestyle swimming speed test. Data analysis techniques included descriptive statistical tests, normality tests using Shapiro-Wilk, and hypothesis testing using the Wilcoxon Signed Ranks Test due to non-normal data distribution.

The results showed a significant effect between before and after the treatment, with a significance value of 0.011 ($p < 0.05$). In addition, there was an improvement in swimming speed indicated by a decrease in the average time from 45.375 seconds in the pre-test to 37.00 seconds in the post-test. These findings indicate that training using hand paddles and fins swimming is effective in improving 50-meter freestyle swimming speed in athletes.

Keywords: hand paddles, fins swimming, swimming speed, freestyle, training