

ABSTRAK

Yosika Cahya Rahmayanti. 2024 “Pengaruh Latihan Menggunakan *Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter pada Atlet Kelompok Umur (KU) IV Yopi *Swimming Club* Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Dr.Ugi Nugraha, S.Pd.,M.Pd., Pembimbing II Alexander Kurniawan, S.Pd.,M.Pd.

Kata kunci: *Latihan Menggunakan Paddle, Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter*

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa atlet yopi swimming club, khususnya dalam renang gaya punggung masih terdapat kekurangan kemampuan renangnya. Hal ini disebabkan keadaan kondisi fisik atlet kurang memadai terutama pada unsur kekuatan otot tangan, dikarenakan banyak memiliki teknik renang yang bagus tapi tidak memiliki kekuatan, kecepatan dan daya tahan yang seimbang. Karna pada saat saya melakukan tes renang gaya punggung 50 meter kecepatan atlet kurang maksimal. Belum maksimalnya kemampuan kecepatan renang gaya punggung ini sudah diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurangnya daya tahan kekuatan otot tungkai, kurangnya daya tahan kekuatan otot lengan, kurangnya daya tahan kekuatan otot perut, kurang baiknya kemampuan kondisi fisik, kurang baiknya renang gaya punggung

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pemakaian alat bantu paddle terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet renang KU IV yopi swimming club jambi

Desain dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Pada desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diteliti, yaitu dengan memberikan tes awal (pretest) terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir (posttest). Sampel yang saya gunakan berjumlah 5 orang atlet renang kelompok umur IV yang ada di yopi *swimming club* jambi

Hasil penelitian hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data tes awalt dan post test secara berurutan $0.1987 < L \text{ Tab } 0,3962$; $0.1987 < L \text{ Tab } 0,3962$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan post test berdistribusi normal, Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh F tabel = 6,94. Maka Fhitung (1,14) < Ftabel (6,94) maka varian homogeny, Perbandingan harga antar t hitung dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (dk) = (n – 1) = 4 diperoleh t hitung (9,32) > t tabel (2,1318). Ini berarti terdapat pengaruh latihan menggunakan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada *atlet* renang kelompok umur (ku) IV Yopi Swimming Club Jambi.

Hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada *atlet* renang kelompok umur (ku) IV Yopi Swimming Club Jambi.