

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan renang menggunakan hand paddle terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di Club YSC Jambi. Subjek penelitian terdiri dari 10 anak kelompok umur renang yang berusia antara 10 hingga 15 tahun. *Hand paddle* merupakan salah satu dari berbagai macam alat bantu untuk meningkatkan kekuatan lengan. Penggunaan *hand paddle* dapat meningkatkan dan mengurangi *stroke length*.

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre test-post test group design. Sebelum dan setelah program latihan, kecepatan renang subjek diukur dengan menggunakan waktu tempuh pada jarak 20 meter gaya bebas. Program latihan dilakukan selama 4 minggu, dengan frekuensi tiga kali seminggu. Uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas data (Uji Liliefors) pada signifikan 0,05 adalah teknik analisis data yang pertama. Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Setelah data telah terkumpul, langkah selanjutnya yaitu menganalisis data. Uji-t (test) adalah teknik menganalisis data yang digunakan untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest dan posttest design.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kecepatan renang gaya bebas setelah mengikuti latihan menggunakan hand paddle. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan hand paddle dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di Club YSC Jambi. Dengan demikian, hand paddle dapat dijadikan sebagai salah satu alat latihan yang efektif dalam meningkatkan kinerja renang gaya bebas pada anak-anak.