

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN JARAK LINTASAN KOLAM RENANG 25 METER DAN 50 METER TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER

Pembimbing : Dr.Boyke Mulyana, M.Pd

Rosswaqiah Darazat Subekti*

1400485

Untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga renang, pada dasarnya seorang perenang harus dapat berenang dengan cepat dan benar. Dalam strategi berenang dengan cepat dan benar, perenang harus memiliki kemampuan untuk mengurangi atau memperkecil hambatan serta memperbesar daya dorong. Penelitian ini berangkat dari persoalan perbedaan jarak kolam yang dipakai perenang secara umum. Oleh sebab itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian kecepatan renang gaya bebas 100 meter dengan jarak latihan renang yang dibagi dalam 2 (dua) kolam yaitu 25 meter dan 50 meter. Penelitian ini menggunakan 14 sampel KU 3 dan 4 yang berlatih di dua kolam berbeda dengan program latihan yang sama. Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat perbedaan dari latihan menggunakan jarak 25 meter dan jarak 50 meter dengan nilai sig perbedaan diperoleh sig 0.292 artinya $p > 0,05$ atau H_0 diterima yang dapat ditarik kesimpulan yaitu tidak terdapat perbedaan antara latihan dengan jarak 25 meter dan 50 meter terhadap peningkatan renang 100 meter gaya bebas. Latihan dengan jarak 25 meter dan 50 meter sama-sama mempunyai peran positif dalam pengembangan keterampilan renang. Tetapi latihan menggunakan jarak 50 meter akan memberikan kesempatan untuk bekerja pada daya tahan dan teknik. Sementara jarak 25 meter akan membantu mengembangkan salto pembalikan.

Kata Kunci : Kecepatan Renang, Renang Gaya Bebas, Jarak 25 Meter, dan Jarak 50 Meter

Rosswaqiah Darazat Subekti, 2019

**PENGARUH LATIHAN JARAK LINTASAN KOLAM RENANG 25 METER DAN 50 METER
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Rosswaqiah Darazat Subekti, 2019

***PENGARUH LATIHAN JARAK LINTASAN KOLAM RENANG 25 METER DAN 50 METER
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACK

THE EFFECTS OF EXERCISE TRAINING DISTANCE POOL LINES 25 METERS AND 50 METERS AGAINST SWIMMING SPEED FREESTYLE 100 METER

Adviser : Dr.Boyke Mulyana, M.Pd

Rosswaqiah Darazat Subekti*

1400485

To achieve achievement in the sport of swimming, basically a swimmer must be able to swim quickly and correctly. In swim strategies, the swimmer must have the ability to reduce or minimize obstacles and enlarge the thrust. This research is based on the difference of swimming distance used by swimmers in general. Therefore the researcher tried to do research of 100 meters freestyle with swimming exercise distance which divided in 2 (two) pools that is 25 meters and 50 meters. The study used 14 samples of age group 3 and 4 that practiced in two different pools with the same exercise program. Based on the result of research, there is no difference from the exercise using distance 25 meters and distance 50 meters with difference sig value obtained sig 0.292 mean $p > 0,05$ or H_0 accepted that can be drawn conclusion that there is no difference between exercise with distance 25 meters and 50 meters against increase speed 100m freestyle. Exercises with a distance of 25 meters and 50 meters equally have a positive role in the development of swimming skills. But exercises using a 50-meters distance will provide an opportunity to work on endurance and technique. While a distance of 25 meters will help develop turn reversal.

Key Word : Swimming Speed, Swim Freestyle, Distance 25 Meters, and Distance 50 Meters

Rosswaqiah Darazat Subekti, 2019

PENGARUH LATIHAN JARAK LINTASAN KOLAM RENANG 25 METER DAN 50 METER TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu