

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *DRYLAND CIRCUIT* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN PADA PERENANG GAYA BEBAS *CLUB BELAJAR RENANG LAMPUNG*

Oleh

ADITIA SAPUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dryland circuit* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada perenang di *Club Belajar Renang Lampung*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah sepuluh orang perenang berusia 17–20 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan *dryland circuit* dan kelompok kontrol yang mengikuti latihan renang rutin tanpa perlakuan tambahan. Data kecepatan renang diperoleh melalui tes renang gaya bebas sejauh 50 meter yang dilakukan sebelum dan sesudah program latihan selama 16 pertemuan. Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kecepatan yang signifikan, dengan penurunan rata-rata waktu dari 35,90 detik menjadi 30,80 detik ($t_{hitung} = 12,726 > t_{tabel} = 2,776; \alpha = 0,05$). Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *dryland circuit* efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas melalui peningkatan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi otot. Dengan demikian, latihan ini dapat dijadikan alternatif latihan efektif bagi pelatih untuk meningkatkan performa atlet, khususnya ketika kolam renang tidak dapat digunakan.

Kata kunci: *dryland circuit training*, kecepatan renang, gaya bebas

ABSTRACT

THE EFFECT OF DRYLAND CIRCUIT TRAINING ON IMPROVING THE SPEED OF FREESTYLE SWIMMERS AT THE BELAJAR RENANG LAMPUNG CLUB

By

ADITIA SAPUTRA

This study aims to determine the effect of dryland circuit training on improving the freestyle swimming speed of swimmers at the Belajar Renang Lampung Club. The research employed a quasi-experimental method using a pretest-posttest control group design. The sample consisted of ten swimmers aged 17–20 years, divided into two groups: an experimental group that received dryland circuit training and a control group that participated in regular swimming practice without additional treatment. Swimming speed data were obtained through a 50-meter freestyle test conducted before and after a 16-session training program. The results of the t-test analysis showed that the experimental group experienced a significant improvement in swimming speed, with an average time reduction from 35.90 seconds to 30.80 seconds ($t_{count} = 12.726 > t_{table} = 2.776; \alpha = 0.05$). Meanwhile, the control group showed no significant change. These findings indicate that dryland circuit training is effective in improving freestyle swimming speed by enhancing muscle strength, endurance, and coordination. Therefore, this type of training can serve as an effective alternative for coaches to enhance athletes' performance, particularly when swimming pool access is limited.

Keywords: *dryland circuit training, swimming speed, freestyle*