

ABSTRAK

MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA DENGAN MENGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG PADA ANAK USIA DINI BINA RENANG AANTASENA

OLEH

ELZA SANIAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah peserta bina renang AANTASENA sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa renang gaya dada dengan jarak 25 meter. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka diperoleh hasil penelitian bahwa: 1) Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA, dengan nilai $t_{hitung} = 12,515 > t_{tabel} = 2,262$, 2) ada pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA, dengan nilai $t_{hitung} = 1,809 < t_{tabel} = 2,262$, 3) Latihan menggunakan alat bantu pelampung lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu pelampung dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada peserta bina renang AANTASENA.

Kata Kunci: alat bantu pelampung, kecepatan, renang.

ABSTRACT

IMPROVES BREAST STROKE SWIMMING ABILITY USING FLOAT AID TO PARTICIPANTS AANTASENA SWIMMING

By

ELZA SANIAR

This study aims to determine the effect of training using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming coaching participants. The research method used is the experimental method. The population in this study was 20 AANTASENA swimming coaching participants. In this study, samples were taken using the total sampling technique of 20 people. The instrument used in this research is breaststroke swimming at a distance of 25 meters. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, the research results showed that: 1) There is an effect of training using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming coaching participants, with a value of $t_{count} = 12.515 > t_{table} = 2.262$. 2) There is an effect of training without using float aids to improve breaststroke swimming ability in AANTASENA swim coach participants, with a value of $t = 1.809 < t_{table} = 2.262$. 3) Training using float aids is more effective than training without float aids in improving breaststroke swimming ability in AANTASENA swimming training participants.

Keywords: *float aids, speed, swimming*