

## ABSTRAK

### PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB SIGER SEMBILAN *SWIMMING LESSONS BANDAR LAMPUNG*

OLEH

WANSRI CITRA RUMONDANG

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah eksperimen, dengan desain penelitian *pre test-post test design*. Sampel digunakan sebanyak 30 anak yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Teknik analisis data menggunakan tes dan pengukuran yaitu analisis uji t dengan  $\alpha = 0,05$ , melalui uji prasyarat, uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan nilai  $t_{hitung} = 8,936 > t_{tabel} = 2,145$ . 2) Ada pengaruh pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai  $t_{hitung} = 5,121 > t_{tabel} = 2,145$ . 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung, dengan nilai  $t_{hitung} = 1,913 < t_{tabel} = 2,048$ .

**Kata Kunci:** pembelajaran visualisasi dan praktik, renang gaya bebas.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF VISUALIZATION AND PRACTICE LEARNING ON FREESTYLE SWIMMING SPEED IN CHILDREN AGED 10-13 YEARS AT SIGER SEMBILAN CLUB SWIMMING LESSONS BANDAR LAMPUNG**

*By*

**WANSRI CITRA RUMONDANG**

*The aim of this research is to determine the effect of visualization and practice learning on freestyle swimming speed in children aged 10–13 years at Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung. The method used is experimental, with a pre-test-post-test research design. The sample used was 30 children, who were divided into two groups using the ordinal pairing technique. The instrument used was a 25-meter freestyle swimming speed test. The data analysis technique uses tests and measurements, namely *t* test analysis with  $\alpha = 0.05$ , through prerequisite tests, normality tests, and homogeneity tests. Based on the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence of visualization learning and practice on freestyle swimming speed, with a value of  $t_{count} = 8.936 > t_{table} = 2.145$ . 2) There is an influence of non-visualization learning and practice on freestyle swimming speed, with a value of  $t_{count} = 5.121 > t_{table} = 2.145$ . 3) There is no significant difference between visualization and practice learning and non-visualization in children aged 10–13 years at Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, with a value of  $t_{count} = 1.913 < t_{table} = 2.048$ .*

**Keywords:** *freestyle swimming, visualization and practice learning.*