

## ABSTRAK

### PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTEK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI BEN SWIMMING COURSE

Oleh

KI PRIYO BAGASKORO

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak Usia 10-13 tahun di Ben *Swimming Course*. 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 praktek terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan nilai  $t_{hitung} = 13,153 > t_{tabel} = 2,145$ . 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai  $t_{hitung} = 1,743 < t_{tabel} = 2,145$ . 3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pembelajaran visualisasi dan praktek dengan kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai  $t_{hitung} = 2,100 > t_{tabel} = 2,048$ .

**Kata kunci:** praktek, renang gaya bebas, usia 10-13 tahun, visualisasi

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF VISUALIZATION AND PRACTICE LEARNING ON FREESTYLE SWIMMING SPEED IN CHILDREN AGED 10-13 YEARS AT BEN SWIMMING COURSE**

**By**

**KI PRIYO BAGASKORO**

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 the Ben Swimming Course. 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  $t_{count} = 13.153 > t_{table} = 2.145$ . 2) There is no significant effect of the control group on freestyle swimming speed, with a value of  $t = 1.743 < t_{table} = 2.145$ . 3) There is a significant difference between the visualization and practice learning group and the control group regarding freestyle swimming speed, with a value of  $t = 2,100 > t_{table} = 2,048$ .

**Keywords:** ages 10-13 years, freestyle swimming, practice, visualization