

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN RENANG GAYA BEBAS BERBANTU MEDIA *AUDIO-VISUAL* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS UMUR 10-13 TAHUN DI CSJ *SWIMMING CLUB* BANDAR LAMPUNG

Oleh

NIKO PETRIK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan renang gaya bebas berbantu media *audio-visual* terhadap kecepatan renang gaya bebas di CSJ *Swimming Club* Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Instrumen yang digunakan yaitu tes kecepatan renang gaya bebas 25m. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok latihan renang gaya bebas berbantu *audio-visual* terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $10,259 > \text{nilai } t \text{ tabel} = 2,160$. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $14,319 > \text{nilai } t \text{ tabel} = 2,160$. 3) Ada perbedaan yang signifikan pada uji perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $2,781 > t \text{ tabel} = 2,048$.

Kata kunci : latihan renang gaya bebas, media *audio-visual*, kecepatan renang gaya bebas

ABSTRACT

THE EFFECT OF AUDIO-VISUAL ASSISTED FREESTYLE SWIMMING TRAINING ON FREESTYLE SWIMMING SPEED IN 10-13 YEAR OLDS AT CSJ SWIMMING CLUB BANDAR LAMPUNG

By

NIKO PETRIK

The purpose of this study was to determine the effect of audio-visual assisted freestyle training on freestyle swimming speed at CSJ Swimming Club Bandar Lampung. The research method used was experiment. The sample used in this study was 30 athletes using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was a 25m freestyle swimming speed test. The results of this study indicate that 1) There is a significant effect of audio-visual assisted treatment group on freestyle swimming speed, with the results of the t test at a significant level of 5% (0.05) obtained a t count value of 10,259 > t table value = 2.160. 2) There is a significant effect of the control group or without treatment on freestyle swimming speed, with the results of the t test at a significant level of 5% (0.05) obtained a t count value of 14,319 > table value = 2.160. 3) There is a significant difference in the comparison test between the experiment group and the control group regarding freestyle swimming speed., with a 2-sided test data analysis (significant = 0.05) the calculated t value was 2.781 > t table = 2.048.

Keywords: *freestyle swimming practice, audio-visual media, freestyle swimming speed*