

SARI

Farizal Imansyah, 2010. *Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy dan Fins terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl pada Atlet Putra Spectrum Tahun 2010.*

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putra Spectrum Semarang tahun 2010 yang berjumlah 18 atlet. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* yaitu mengambil seluruh atlet putra Spectrum Semarang tahun 2010 yang berjumlah 18 atlet sebagai sampel. Variabel penelitian ini meliputi latihan *Pull Buoy* atau tarik pelampung dan latihan *Fins* atau sirip kaki sebagai variabel bebas serta kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter sebagai variabel terikat. Pengumpulan data penelitian menggunakan metode eksperimen. Data dianalisis menggunakan rumus t-tes.

Hasil penelitian memperoleh rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* sebelum diberikan latihan renang menggunakan *Pull Buoy* dan *Fins* sebesar 43,58 detik sedangkan rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* setelah diberikan latihan renang menggunakan *Pull Buoy* dan *Fins* sebesar 41,26 detik. Melalui analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 14,42 > t_{tabel} = 2,11$, yang berarti hasil pengujian signifikan.

Saran penulis yang diajukan adalah : 1) Dalam usaha untuk meningkatkan kecepatan renang gaya *Crawl*, pelatih dapat menggunakan latihan renang menggunakan *Pull Buoy* dan *Fins* karena terbukti mampu memberikan hasil yang menyakinkan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya *Crawl*, 2) Dalam pelaksanaan latihan renang menggunakan *Pull Buoy* dan *Fins*, pelatih perlu memperhatikan ukuran pegangan dan daya apung *Pull Buoy* serta ukuran *Fins* agar mampu memberikan hasil optimal dalam mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai perenang guna menunjang kecepatan perenang dalam berenang sesuai gaya yang sedang diberlakukan atau dilatih, 3) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis, dapat memilih jenis penggunaan alat bantu lain agar diperoleh informasi yang semakin lengkap sebagai dasar penyusunan program latihan guna mengembangkan kecepatan renang gaya *Crawl*, dan 4) Bagi peneliti dapat mengetahui fungsi dari *Pull Buoy* dan *Fins* dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya *Crawl*.