

SARI

Hendro Setyono, 2010. Pengaruh Latihan Renang Gaya *Crawl* Dengan Repetisi Meningkatkan Set Tetap Dan Repetisi Tetap Set Meningkatkan Terhadap Kecepatan Renang 50 M Gaya *Crawl* Atlet Putra Kelompok Umur II Perkumpulan Renang Bhumi Phala Temanggung Tahun 2010.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah ada perbedaan latihan renang gaya *crawl* dengan repetisi tetap set meningkat dan repetisi meningkat set tetap terhadap kecepatan renang 50m gaya *crawl* atlet putra kelompok umur II Perkumpulan Renang Bhumi Phala Temanggung tahun 2010? Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui pengaruh latihan renang gaya *crawl* dengan repetisi tetap set meningkat dan repetisi meningkat set tetap terhadap kecepatan renang 50m gaya *crawl* atlet putra Kelompok Umur II PR. Bhumi Phala Temanggung tahun 2010. 2) Untuk mengetahui metode mana yang lebih baik terhadap kecepatan 50 meter gaya *crawl*.

Populasi penelitian ini adalah atlet putra kelompok umur II Perkumpulan Renang Bhumi Phala Temanggung tahun 2010 yang berusia antara 13-14 tahun berjumlah 6 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan renang gaya *crawl* dengan repetisi tetap set meningkat dan latihan renang gaya *crawl* dengan repetisi meningkat set tetap sebagai variabel bebas dan kecepatan renang gaya *crawl* menempuh jarak 50 meter sebagai variabel terikat. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan renang 50 meter gaya *crawl*. Data hasil tes dianalisis menggunakan rumus *t-test* pada taraf kesalahan 5%. Berdasarkan hasil uji t diperoleh harga $t_{hitung} = -0.77$ dan $t_{tabel} = 4.303$ dengan derajat kebebasan (db) 2 dan taraf signifikansi 5%. Maka $t_{hitung} = -0.77 < t_{tabel} = 4.303$, dengan demikian dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan renang dengan repetisi meningkat set tetap dan repetisi tetap set meningkat terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter. Rata-rata hasil *post-test* kecepatan berenang 50 meter gaya *crawl* dari kelompok I adalah 29.85 detik atau meningkat 4,2%, sedangkan kelompok II adalah 30.17 detik atau meningkat 5,2%, berarti kedua metode latihan tersebut sama-sama meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya *crawl*.

Simpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan renang dengan repetisi meningkat set tetap dan repetisi tetap set meningkat terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter, kedua jenis latihan sama-sama meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya *crawl*. Terkait hal tersebut maka penulis dapat mengajukan saran: 1) Dalam melatih kecepatan 50 meter gaya *crawl* sebaiknya latihan renang repetisi tetap set meningkat, latihan dapat divariasikan dengan latihan menggunakan repetisi meningkat set tetap agar latihan tidak membosankan, dan 2) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat