

Amalia Nurma Kumala, 2010. *Pengaruh Latihan Renang 3 Kali Seminggu Selama 6 Minggu terhadap Kecepatan Renang 50 meter gaya kupu-kupu (butterfly stroke) pada Atlet Putri Klub Spectrum Tahun 2010.* Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Permasalahan penelitian adalah : apakah ada pengaruh latihan renang 3 kali seminggu selama 6 minggu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet putri klub Spectrum tahun 2010?. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan renang 3 kali seminggu selama 6 minggu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet putri klub Spectrum tahun 2010.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putri usia 8-11 tahun klub Spectrum Semarang tahun 2010 yang berjumlah 15 atlet. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling yaitu mengambil seluruh atlet putri usia 8-11 tahun klub Spectrum Semarang tahun 2010 yang berjumlah 15 atlet sebagai sampel. Variabel penelitian ini meliputi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu sebagai variabel bebas serta kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu 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 kupu-kupu sebelum diberikan latihan renang 3 kali seminggu selama 6 minggu sebesar 51,94 detik sedangkan rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu setelah diberikan latihan renang 3 kali seminggu selama 6 minggu sebesar 49,47 detik. Melalui analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 10,401 > t_{tabel} = 2,14$, yang berarti hasil pengujian signifikan.

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu latihan renang 3 kali seminggu selama 6 minggu berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet putri Klub Spectrum tahun 2010, terkait dengan hal tersebut, maka penulis dapat mengajukan saran sebagai berikut : 1) Pelatih dalam memberikan program latihan renang gaya kupu-kupu pada atletnya perlu dilakukan secara berimbang antara latihan teknik dan latihan komponen kondisi fisik yang menunjang terutama latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang salah satunya dapat dilakukan dengan latihan dril 3 kali seminggu selama 6 minggu, 2) Dalam pelaksanaan latihan renang 3 kali seminggu selama 6 minggu, dengan menggunakan alat pelatih perlu memperhatikan ukuran 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 diberlajarkan atau dilatih, dan 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 kupu-kupu.