

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

PENGARUH METODE PEMANASAN SWIM DRILL KICK SWIM

TERHADAP PERFORMA RENANG GAYA BEBAS 50 METER

ABSTRAK

PENDAHULUAN. Salah satu faktor yang mempengaruhi waktu tempuh renang yaitu metode pemanasan yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan prosedur pemanasan standar dengan modifikasi pada renang gaya bebas 50 meter terhadap waktu tempuh renang.

METODE. Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen lapangan dengan rancangan *pretest – posttest same sample design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 26 atlet renang Sidoarjo *Aquatic Club* (SAC) menggunakan metode *purposive sampling* dan membagi kelompok dengan *random sampling*. Waktu tempuh yaitu melalui tes renang gaya bebas 50 meter. Metode standar yaitu (*swim, kick, drill, swim*), sedangkan metode modifikasi yaitu (*swim, drill, kick, swim*). **HASIL.** Pada metode pemanasan standar p signifikansi sebesar $0,178 > 0,05$ yang artinya data tidak berbeda antara sebelum dan sesudah pemberian metode pemanasan standar, pada pemanasan modifikasi p signifikansi sebesar $0,012 < 0,05$ yang artinya data berbeda bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian metode pemanasan modifikasi, sementara pada uji beda antara kedua metode pemanasan nilai p sebesar $0,359, p > 0,05$ yang artinya antara hasil pemanasan standar dan modifikasi hasilnya tidak berbeda signifikan. Pada metode pemanasan modifikasi menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci : Pemanasan, 50 m gaya bebas, Renang