

ABSTRAK

JANUAR NURDIASAH, NIM: 2124220131. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Renang Irama 1:4 Dan 1:6 Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas”. Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Bapak Gani Kardani, Drs., M.Pd., sebagai pembimbing I dan Ruli Sugiawardana, M.Pd., selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan renang irama 1:4 dan 1:6 terhadap keterampilan renang gaya bebas di Club Renang View Swim Academy (VSA). Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat peningkatan yang signifikan pada kelompok 1:4 dan 1:6, serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa latihan renang irama 1:4 dan 1:6 tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas di Club Renang View Swimm Academy (V.S.A).