

ABSTRAK

Regina. Pengaruh *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. Pembimbing I Dr. Dede Iman Suhendra, M.Pd. Pembimbing II , Muhammad Nurzaman, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kecepatan dalam nomor sprint renang gaya bebas 50 meter yang dipengaruhi oleh kekuatan, *power*, dan koordinasi gerak otot. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan *resistance band*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 30 atlet renang, sedangkan sampel penelitian sebanyak 24 atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes sprint renang gaya bebas 50 meter yang diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian program latihan *resistance band*. Analisis data dilakukan melalui uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Setelah mengikuti program latihan, kemampuan kecepatan renang peserta mengalami peningkatan yang ditunjukkan oleh waktu tempuh yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* efektif digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, atlet, maupun peneliti selanjutnya dalam mengembangkan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi olahraga renang.

Kata kunci: *resistance band*, kecepatan renang, renang gaya bebas 50 meter, latihan, sprint renang.