

**PENGARUH *RESISTANCE TRAINING* TERHADAP
KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA BEBAS
ATLET *OTTER'S SWIMMING CLUB* PADANG PANJANG**

Oleh:

Rizki Safri Nezla

15087065

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *resistance training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter di *Otter's Swimming Club* Padang Panjang rentang usia 11 – 18 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain "*Two Group Pre Test Post Test Desain Group*". Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang *Otter's Swimming Club* Padang Panjang yang berjumlah 10 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Subjek berusia 11 sampai 18 tahun, (2) Memiliki kompeten, (3) Minimal memiliki prestasi tingkat daerah. Analisis data menggunakan uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : ada pengaruh *resistance training* menggunakan ban terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter. Diperoleh t hitung $2.987 > t$ tabel 1.859 dan nilai signifikansi $0,578 > 0,05$, dengan selisih rata – rata *posttest* sebesar 19.8 detik.

Kata Kunci: *Resistance Training, Kecepatan*