

ABSTRAK

Mahotama, Ida Bagus Gede Jaya (2024), Pengaruh Pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan Beban Tambahan terhadap Kecepatan Renang Gaya *Crawl* klub Kota Denpasar. Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd. M.Kes dan Pembimbing II: Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.

Kata-kata kunci: junior weight vest, kecepatan, gaya crawl

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan sampai pada ajang olimpiade dan sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* klub Kota Denpasar. Penelitian eksperimen semu dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group design* dengan dua macam perlakuan ini melibatkan 40 atlet putra Kota Denpasar, berusia 16-20 tahun. Instrumen penelitian berupa test renang gaya *crawl* dengan jarak 50 meter. Analisis data menggunakan Anava satu jalur. Berdasarkan hasil penelitian memperoleh data 1) pelatihan *Junior Weight Vest* meningkatkan kecepatan renang, dimana nilai sig lebih kecil dari 0,05 dan f hitung lebih besar dari f tabel, 2) Pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan meningkatkan kecepatan renang, dimana nilai sig lebih kecil dari 0,05 dan f hitung lebih besar dari f table, dan 3) Pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan lebih efektif meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl*, dimana uji *Scheffe* menunjukkan nilai signifikansi seluruh kelompok lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, kesimpulan penelitian ini adalah pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* atlet klub Kota Denpasar dimana pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan memberikan pengaruh lebih signifikan dibandingkan dengan pelatihan *Junior Weight Vest*. Disarankan kepada pelatih renang dapat mengimplementasikan pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl*.

ABSTRAK

Mahotama, Ida Bagus Gede Jaya (2024), The Effect of Junior Weight Vest and Junior Weight Vest Training with Additional Loads on Denpasar City Crawl Club Swimming Speed. Thesis, Sports Education Study Program, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I: Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd. M.Kes and Supervisor II: Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.

Key words: junior weight vest, speed, crawl force

Swimming is a sport that is competed at the Olympics and is very popular among Indonesian people. This study aims to determine the effect of Junior Weight Vest and *Junior Weight Vest* training with additional weights on the crawl style swimming speed of Denpasar City clubs. This quasi-experimental research with a Pretest-Posttest Control Group design with two types of treatment involved 40 male athletes from Denpasar City, aged 16-20 years. The research instrument was a crawl style swimming test with a distance of 50 meters. Data analysis used one-way Anova. Based on the research results, data were obtained: 1) *Junior Weight Vest* training increases swimming speed, where the sig value is smaller than 0.05 and calculated f is greater than f table, 2) *Junior Weight Vest* training with additional loads increases swimming speed, where the sig value is smaller than 0, 05 and calculated f is greater than f table, and 3) *Junior Weight Vest* training with additional loads is more effective in increasing crawl swimming speed, where the Scheffe test shows the significance value for all groups is smaller than 0.05. Based on data analysis and discussion, the conclusion of this research is that *Junior Weight Vest* and *Junior Weight Vest* training with additional loads increases the crawl speed swimming speed of Denpasar City club athletes where *Junior Weight Vest* training with additional loads has a more significant effect compared to *Junior Weight Vest* training. It is recommended that swimming coaches implement *Junior Weight Vest* and *Junior Weight Vest* training with additional weights to increase crawl style swimming speed.