

**PENGARUH METODE LATIHAN *STREHCORDZ LONGBELT SLIDER*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN 50M *BIFINS* KELOMPOK
UMUR JUNIOR KLUB DOLPHIN BULELENG**

(Penelitian eksperimen Pada Kelas Junior Klub Dolphin Buleleng)

Oleh

Luh Kade Dewi Rahayu, NIM 2116011071

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

ABSTRAK

Secara khusus, bagi atlet junior yang masih tahap perkembangan motorik, kecepatan menjadi komponen khusus dalam olahraga selam. Latihan menggunakan alat *strechcordz longbelt slider* latihan menggunakan saling merupakan cara yang efektif bagi atlet junior untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kecepatan atlet junior di club dolphin buleleng, yang berusia 12-17 tahun, sebelum dan setelah mereka mengikuti latihan *strechcordz longbelt slider* dengan menggunakan latihan sling. Para peneliti dalam studi ini menggunakan paradigma pretest/posttest satu kelompok, yang umum digunakan dalam desain penelitian kuantitatif, untuk mencapai kesimpulan mereka. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest* jumlah atlet yang digunakan sebanyak dua puluh orang atlet, berusia antara dua belas sampai tujuh belas tahun, dipilih dari kelompok sembilan puluh atlet junior menggunakan teknik pilihan dari catatan waktu mereka, dari deskripsi data hasil pretest kecepatan (sprint 50 meter) yaitu diperoleh nilai rata-rata kecepatan 26.6130 dengan waktu terendah 21.34 detik, waktu tertinggi 41.32 detik dan standar deviasi 4.79943. sedangkan data hasil posttest kecepatan (50 meter) di peroleh nilai rata-rata 26.1030 dengan waktu terendah 21.03 detik, waktu tertinggi 40.34 detik dan standar deviasi 4.45181. selanjutnya dianalisis dengan *paired t-test* dengan bantuan program SPSS 25.0 untuk hasil uji hipotesis penelitian. analisis statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan pada variabel kecepatan, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menyarankan bahwa atlet junior dapat memperoleh manfaat dari latihan *strechcordz longbelt slider* dengan latihan kecepatan tangan dan kaki dengan jarak 20 meter untuk meningkatkan kecepatan mereka. Pelatih disarankan untuk mendorong perkembangan catatan waktu atlet junior dengan memasukan latihan ini ke dalam program latihan dasar mereka.

Kata-kata kunci : *strechcordz longbelt slider*, kecepatan, atlet junior, *finswimming*

**THE EFFECT OF THE STRECHCORDZ LONGBELT SLIDER TRAINING
METHOD ON INCREASING 50M BIKEFINS SPEED IN THE JUNIOR AGE
GROUP OF THE BULELENG DOLPHIN CLUB**

(Experimental Research in the Junior Class of the Buleleng Dolphin Club)

By

Luh Kade Dewi Rahayu, NIM 2116011071

Health and Recreation Physical Education Study Program

ABSTRACT

Specifically, for junior athletes who are still in the motor development stage, speed is a special component in diving. Training using the stretchcordz longbelt slider training tool using slings is an effective way for junior athletes to increase their speed and endurance. This study aims to measure the speed of junior athletes at the Buleleng Dolphin Club, aged 12-17 years, before and after they participated in the stretchcordz longbelt slider training using sling training. The researchers in this study used a one-group pretest/posttest paradigm, which is commonly used in quantitative research designs, to reach their conclusions. In this study, the researcher used a pre-experimental design type one group pretest-posttest. The number of athletes used was twenty athletes, aged between twelve and seventeen years, selected from a group of ninety junior athletes using a selection technique from their time records, from the description of the speed pretest data (50 meter sprint) that is obtained an average speed value of 26.6130 with the lowest time of 21.34 seconds, the highest time of 41.32 seconds and a standard deviation of 4.79943. while the speed posttest data (50 meters) obtained an average value of 26.1030 with the lowest time of 21.03 seconds, the highest time of 40.34 seconds and a standard deviation of 4.45181. Furthermore, it was analyzed with a paired t-test with the help of the SPSS 25.0 program for the results of the research hypothesis test. statistical analysis showed a significant influence on the speed variable, with a significance value of $0.000 < 0.05$. The study's findings suggest that junior athletes may benefit from training with the longbelt slider, combined with hand and foot speed drills over a 20-meter distance, to improve their speed. Coaches are advised to encourage the development of junior athletes' time records by incorporating this training into their base training programs.

Keywords: stretchcordz longbelt slider, speed, junior athletes, finswimming