**PENGARUH DURASI PEMANASAN TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET *ALMAGARY CHALLENGE SWIM* PALEMBANG**

Dwi Arya Saputra 2020151030

Abstrak

Kecepatan dalam cabang olahraga renang khususnya pada gaya bebas merupakan hal yang sangat penting sebagai penunjang atau tolak ukur tercapainya prestasi. Dalam hal ini agar seseorang mampu berenang dengan kecepatan yang diinginkan maka hal yang sangat berpengaruh adalah pemanasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi pemanasan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimental Design* dengan desian *One*-*Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah populasi 22 atlet dan 7 responden yang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada pada penelitian ini menggunakan teknik tes (*pretest*- *posttest*) terhadap kecepatang renang 50 meter gaya bebas yang dianalisis dengan *Paired Sample T*-*Test* dan menunjukan bahwa nilai signifikansi (2-*tailed*) 0,000

<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa 𝐻0 ditolak dan 𝐻𝑎 di terima atau dengan kata lain ada pengaruh signifikan durasi pemanasan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang.

Kata Kunci: *Kecepatan, Pemanasan, Renang*

xiv