**PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN PULL UP TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA 50 METER**

**PADA ATLET RENANG KOTA PRABUMULIH**

Muhamad Gito Rama Junior

2019151108

**ABSTRAK**

Tujuan melakukan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Resistance Band dan Pull Up Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Kota Prabumulih. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *two-group pretest*-*posttest*. Teknik pengambilan sample *secara random* yang diambil secara acak. Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai uji t pretes dan posttest kelompok *resistance band* sebesar 4.608 > 2.16 dengan signifikasi 0,004 > 0,05, artinya terdapat pengaruh yang signifikasi dalam latihan *resistance band* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 m. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai uji t pretes dan posttest kelompok *pull up* sebesar 7.050 > 2.16 dengan signifikasi 0,000 > 0,05, artinya terdapat pengaruh yang signifikasi dalam latihan *pull up* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 m. Terdapat perbedaan berdasarkan rata-rata posttest latihan *resistance band* sebesar 43.67 sedangkan latihan *pull up* 44.17.

**Kata Kunci :** *Renang, Resistance Band, Pull Up*