



**PERBEDAAN PENGARUH RENANG GAYA BEBAS DENGAN
PENGUNAAN ALAT ROMPI PELAMPUNG (*SWIM VEST*)
DAN PAPAN RENANG (*SWIMMING BOARD*)
PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Oleh:

M. NAZA RUDDIN

D0418026

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PERBEDAAN PENGARUH RENANG GAYA BEBAS DENGAN
PENGUNAAN ALAT ROMPI PELAMPUNG (*SWIM VEST*)
DAN PAPAN RENANG (*SWIMMING BOARD*)
PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh:

M. NAZA RUDDIN

D0418026

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Perbedaan Pengaruh Renang Gaya Bebas dengan Penggunaan Alat Rompi Pelampung (*Swim Vest*) dan Papan Renang (*Swimming Board*) pada Siswa Sekolah Dasar”, karya:

Nama : M. Naza Ruddin

NIM : D0418026

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Surakarta, 6 Januari 2023

Pembimbing I



Karlina Dwijavanti S.Pd., M.Or
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Slamet Santoso, M.Pd
NIDN. 0611128502

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Perbedaan Pengaruh Renang Gaya Bebas dengan Penggunaan Alat Rompi Pelampung (*Swim Vest*) dan Papan Renang (*Swimming Board*) pada Siswa Sekolah Dasar”, karya:

Nama : M. Naza Ruddin

NIM : D0418026

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

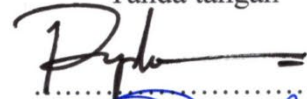

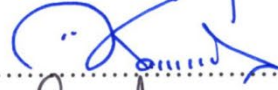

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Anggota I : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Slamet Santosa, M.Pd.

Tanda tangan


.....

.....

.....

.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 26 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



M. Naza Ruddin

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Menyesali nasib tidak akan mengubah keadaan. Terus berkarya dan
bekerjalah yang membuat kita berharga.”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti., M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Slamet Santosa, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 26 Januari 2023

M. Naza Ruddin

ABSTRAK

M. Naza Ruddin. 2023. Perbedaan Pengaruh Renang Gaya Bebas dengan Penggunaan Alat Rompi Pelampung (*Swim Vest*) dan Papan Renang (*Swimming Board*) pada Siswa Sekolah Dasar. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Slamet Santosa, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh penggunaan rompi pelampung (*Swim vest*) terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas. (2) untuk mengetahui pengaruh penggunaan papan renang (*swimming board*) terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas. (3) pengaruh yang lebih baik antara penggunaan alat rompi pelampung (*Swim vest*) dengan papan renang (*swimming board*) terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menganalisis ketrampilan renang siswa menggunakan rompi dan papan berdasarkan kecepatan renang gaya bebas siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa siswa SD Negeri Sumber, Trucuk, Klaten yang berjumlah 26 siswa. Penelitian ini menggunakan metode total sampling sebanyak 26 siswa yang kemudian dibagi 2, yaitu 13 siswa kelompok rompi dan 13 siswa kelompok papan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penilaian kecepatan renang gaya bebas siswa. Alat analisis yang digunakan adalah uji t, yaitu uji untuk membandingkan kecepatan renang gaya bebas sebelum penggunaan media, saat menggunakan media dan setelah penggunaan media.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Penggunaan rompi pelampung (*swim vest*) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas. Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai t sebesar 0,042 ternyata lebih kecil dari sigifikansi 0,05.(2) Penggunaan papan renang (*swimming board*) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas. Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai t sebesar 0,037 ternyata lebih kecil dari sigifikansi 0,05. (3) Perbedaan hasil dari penggunaan alat rompi pelampung (*Swim vest*) lebih baik pengaruhnya dibandingkan penggunaan papan renang (*swimming board*) terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas. Peningkatan terhadap hasil renang gaya bebas kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan alat rompi pelampung (*Swim vest*)) adalah sebesar 18% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan papan renang (*swimming board*)) yaitu sebesar 6%.

Kata Kunci: Renang, Siswa, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

M. Naza Ruddin. 2023. *Differences in the Effect of Freestyle Swimming with the Use of Swim Vests and Swimming Boards in Elementary School Students*. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Slamet Santosa, M.Pd.

The aims of this study were (1) to determine the effect of using a swim vest on improving freestyle swimming skills. (2) to determine the effect of using a swimming board (swimming board) on improving freestyle swimming skills. (3) a better effect between the use of a swim vest and a swimming board on the improvement of freestyle swimming skills.

This research method uses a quantitative approach by analyzing students' swimming skills using vests and boards based on the students' freestyle swimming speed. The population of this study were students of SD Negeri Sumber, Trucuk, Klaten, totaling 26 students. This study used a total sampling method of 26 students which was then divided into 2, namely 13 students in the vest group and 13 students in the blackboard group. The data collection technique was carried out by assessing the freestyle swimming speed of the students. The analysis tool used is the t test, which is a test to compare freestyle swimming speed before using media, when using media and after using media.

The results showed that: (1) The use of a life vest (swim vest) has a significant effect on improving freestyle swimming skills. From the calculations that have been done, the t value of 0.042 is actually smaller than the significance of 0.05. (2) The use of a swimming board has a significant effect on improving freestyle swimming skills. From the calculations that have been done, it is obtained that the t value of 0.037 is smaller than the significance of 0.05. (3) The use of a swim vest has a better effect than the use of a swimming board on improving freestyle swimming skills. The increase in the results of freestyle swimming in group 1 (the group that received the swim vest exercise treatment was 18% > group 2 (the group that received the swimming board exercise treatment) was 6%.

Keywords: Swimming, Students, Elementary School

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Ketrampilan Renang.....	7
2. Renang Gaya Bebas	17
3. Rompi Pelampung.....	30
4. Papan Renang	35
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berfikir	39
D. Hipotesis	41
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	43

A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Metode Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Hasil Analisis Data	49
C. Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Observasi	3
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Renang Gaya Bebas pada Kelompok 1 dan 2 .	48
Tabel 3.. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	49
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	49
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2 .	50
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Renang Gaya Bebas Kelompok 1	51
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Renang Gaya Bebas pada Kelompok 2.	51
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	52
Tabel 9. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Renang Gaya Bebas dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Tubuh <i>Streamline</i>	19
Gambar 2. Posisi Gerakan Kaki Gaya Bebas	21
Gambar 3. Tangan Memasuki Permukaan Air	22
Gambar 4. Fase Tangan Menangkap Air	23
Gambar 5. Fase Tangan Menarik Air	23
Gambar 6. Fase Tangan Mendorong Air	24
Gambar 7. Fase Istirahat	24
Gambar 8. Pernafasan Renang Gaya Bebas	24
Gambar 9. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 1	26
Gambar 10. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 2	26
Gambar 11. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 3	27
Gambar 12. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 4	27
Gambar 13. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 5	27
Gambar 14. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 6	27
Gambar 15. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 7	28
Gambar 16. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 8	28
Gambar 17. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 9	28
Gambar 18. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 10	28
Gambar 19. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 11 (.....	29
Gambar 20. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 12	29
Gambar 21. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 13	29
Gambar 22. Gerakan Gaya Bebas (<i>Crawl</i>) 14	29
Gambar 23. Gerakan Gaya Bebas	30
Gambar 24. Gerakan Gaya Bebas	30
Gambar 25. Gerakan Gaya Bebas Gambar 26. Rompi Pelampung Sterifoam	30
Gambar 27. Rompi Pelampung Balon Udara	32

Gambar 28. Tipe Pelampung Perseorangan	32
Gambar 29. Papan Pelampung	36
Gambar 30. Kerangka Berpikir	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	62
Lampiran 2. Program Latihan	63
Lampiran 3. Data Siswa	67
Lampiran 4. Data Hasil Tes awal	68
Lampiran 5. Data Hasil Tes Akhir	69
Lampiran 6. Rekapitulasi <i>Rangking</i>	70
Lampiran 7. Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal	71
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1	72
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2	73
Lampiran 10. Hasil Hitungan Uji Normalitas	74
Lampiran 11. Hasil Hitungan Uji Homogenitas	76
Lampiran 12. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan Kelompok 1 dan Kelompok 2	77
Lampiran 13. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 1	78
Lampiran 14. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 2	79
Lampiran 15. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	80
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian	86

