



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KAKI DENGAN MENGGUNAKAN
PULL BUOY DAN PAPAN LUNCUR TERHADAP PRESTASI RENANG
GAYA BEBAS JARAK 50 METER**

**(studi eksperimen pada atlet pemula di club *almagary challenge swimming*
Surakarta tahun 2020)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Disusun oleh:

ANGGORO LEKSONO

D.0216092

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHARAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KAKI DENGAN MENGGUNAKAN
PULL BUOY DAN PAPAN LUNCUR TERHADAP PRESTASI RENANG
GAYA BEBAS JARAK 50 METER
(studi eksperimen pada atlet pemula di club *almagary challenge swimming*
Surakarta tahun 2020)**

Oleh:
ANGGORO LEKSONO
D.0216092

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Kaki Dengan Menggunakan *Pull Buoy* Dan Papan Luncur Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Pemula Di Club *Almagary Challenge Swimming* Surakarta Tahun 2020)”, Karya:

Nama : ANGGORO LEKSONO


NIM : D.0216092

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Karya Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Februari 2021

Pembimbing I


Drs. Slamet Sudarsono, M. Pd
NIP/NIDN : 0624036501

Pembimbing II


Totong Umar, S. Pd M. Or
NIP/NIDN : 0610037307

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Kaki Dengan Menggunakan *Pull Buoy* Dan Papan Luncur Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Pemula Di Club *Almagary Challenge Swimming* Surakarta Tahun 2020)”, karya :

Nama : Anggoro Leksono
NIM : D0216092
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

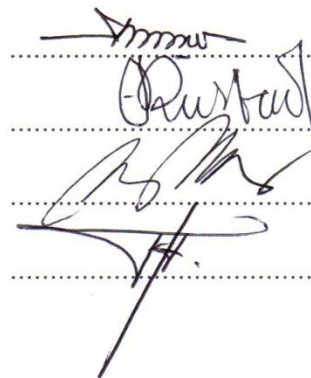
Tanggal : 12 Agustus 2021

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)


Ketua : Dr. Nuruddin Priya BS, M.Or
Sekretaris : Rustam Yulianto, S.Pd, M.Or
Anggota I : Drs.Slamet Sudarsono, M .Pd
Anggota II : Totong Umar, S.Pd M.Or

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 didaiam 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 keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 2021

Yang membuat pernyataan



Anggoro Leksono

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Banyaklah rancangan dihati manusia, tetapi keputusan Tuhanlah yang terlaksana”.

(Amsal 19:21)

“Disiplin adalah jembatan antara cita-cita dan pencapaiannya”.

(John Rohn)

“Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan, Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”.

(Penulis)

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu Nur Rahayu Wening dan Bapak Anis Rustaman tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Keluarga besar terkasih
4. Teman – teman yang telah memberikan do’a dan dukungan
5. Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

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

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Totong Umar., S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
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, 6 Juli 2021

A.L

ABSTRAK

Anggoro Leksono. 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan Kaki Dengan Menggunakan *Pull Buoy* Dan Papan Luncur Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter Atlet Almagary Challenge Swimming Surakarta Tahun 2021. Pembimbing I : Slamet Sudarsono, M.Pd. , Pembimbing II : Totong Umar., S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh metode latihan kaki menggunakan alat bantu *pull buoy* dan papan luncur terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet almagary challenge swimming surakarta tahun 2021. (2) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara metode latihan tangan menggunakan alat bantu *pull buoy* dan papan luncur terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet almagary challenge swimming surakarta tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Almagary Challenge Swimming Surakarta tahun 2021 yang berjumlah 20 atlet, dengan teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 10 siswa, mendapat perlakuan metode latihan kaki menggunakan alat bantu *pull buoy* dan kelompok 2 sebanyak 10 siswa, mendapat perlakuan metode latihan kaki menggunakan alat bantu papan luncur. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes *sprint* renang gaya bebas 50 meter, waktu di ukur dengan *stopwatch*. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan kaki menggunakan alat bantu *pull buoy* dan menggunakan alat bantu papan luncur, Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2,972$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,262$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) metode latihan kaki menggunakan alat bantu papan luncur lebih baik pengaruhnya daripada latihan kaki dengan menggunakan alat bantu *pull buoy*, dilihat berdasarkan dari hasil persentase kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 10,07% > kelompok 2 sebesar 12,81%.

Kata kunci : Renang Gaya bebas, Perbedaan pengaruh, Latihan kaki , *pull buoy*, papan luncur

ABSTRACT

Anggoro Leksono. 2021. *Differences in the Effect of Leg Exercises Using Pull Buoys and Skateboards on 50 Meter Freestyle Swimming Achievements for Almagary Challenge Swimming Surakarta Athletes in 2021.* Supervisor I : Slamet Sudarsono, M.Pd. , Advisor II : Totong Umar., S.Pd., M.Or.

The aims of this study are: (1) To find out whether there is a difference in the effect of the leg training method using pull buoys and skateboards on the 50 meter freestyle swimming speed of Almagary Challenge Swimming Surakarta athletes in 2021. (2) To find out which one is better between the hand exercise method using pull buoys and a skateboard on the speed of 50 meters freestyle swimming for athletes in Almagary Challenge Swimming in Surakarta in 2021.

The research method used is an experimental method with one group pretest-posttest design. The sample in this study was the athletes of Almagary Challenge Swimming Surakarta in 2021, totaling 20 athletes, with the sampling technique used was purposive sampling. The sample was divided into two groups, namely group 1 of 10 students, receiving treatment with the foot exercise method using a pull buoy and group 2 of 10 students, receiving treatment with the foot exercise method using a skateboard. The data collection technique was carried out with a 50 meter freestyle swimming sprint test, the time was measured with a stopwatch. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the t test at a significance level of 5%, to meet the assumptions of the research results, a prerequisite analysis test was carried out, namely the normality test, homogeneity test, difference test and percentage increase.

Based on the results of data analysis, this study resulted in the following conclusions: (1) There was a significant difference in the effect between the hand exercise method using a hand paddle tool and without using a hand paddle tool. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group. ie $t_{count} = 2.972$ is greater than $t_{table} = 2.262$ with a significance level of 5%. (2) the leg exercise method using a swimming board tool has a better effect than leg training using assistive devices pull buoy, judging by the results of the 50 meter freestyle swimming speed percentage which shows that group 1 is 10.07% > group 2 is 12,81%.

Keywords: Freestyle swimming, difference in influence, leg training, pull buoy, swimming board

DAFTAR IS

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERSETUJUAN BIMBINGAN	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Pengertian Renang	7
2. Renang Gaya Bebas (<i>crawl</i>).....	8
3. Alat bantu Dalam Latihan Renang	9
4. Gerakan Tendangan Kaki.....	10
5. Prinsip-prinsip Latihan Renang.....	14
6. Kecepatan.....	14
B. Penelitian Yang Relevan	15

C. Kerangka Berpikir	16
D. Hipotesis Penelitian	18
BAB III. METODE PENELITIAN	19
A. Tempat dan Waktu Penelitian	19
B. Metode Rancangan Penelitian	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	21
D. Teknik Pengumpulan Data	22
E. Teknik Analisis Data	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN	27
A. Deskripsi Data	27
B. Reliabilitas Tes	28
C. Hasil Analisis Data	30
D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	32
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	34
A. Simpulan	34
B. Implikasi	34
C. Saran-Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Waktu Penelitian.	19
Tabel 2. Deskripsi data hasil tes renang gaya bebas jarak 50 meter kelompok 1 dan kelompok 2	27
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	28
Tabel 4. Tabel range kategori reliabilitas	28
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	29
Tabel 6. Rangkuman hasil Uji homogenitas data.....	29
Tabel 7. Rangkuman hasil Uji perbedaan Tes Awal Pada kelompok 1 dan kelompok 2	30
Tabel 8. Rangkuman hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2	31
Tabel 9. Rangkuman penghitungan nilai perbedaan peningkatan kemampuan renang gaya bebasl jarak 50 meter kelompok 1 dan kelompok 2.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alat Bantu <i>Pull buoy</i>	9
Gambar 2. Alat Bantu Papan Luncur.....	10
Gambar 3. Teknik Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas	11
Gambar 4. Latihan kaki Menggunakan <i>Pull Buoy</i>	12
Gambar 5. Latihan Kaki Menggunakan Papan Luncur	13
Gambar 6. Rancangan Penelitian.....	20
Gambar 7. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas 50 m	39
Lampiran 2. Program Latihan Renang Menggunakan alat bantu <i>Pull Buoy</i>	40
Lampiran 3. Program Latihan Renang Menggunakan alat bantu Papan luncur	41
Lampiran 4. Data hasil tes awal kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter	42
Lampiran 5. Data Ranking berdasarkan test awal kemampuan renang gaya bebas jarak 50.....	43
Lampiran 6. Match by subjek design/pemasangan subjek penelitian besasarkan hasil test awal kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter.....	44
Lampiran 7. Nilai test akhir kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter	45
Lampiran 8. Rekapitulasi hasil test awal dan test akhir kelompok 1 kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter	46
Lampiran 9. Rekapitulasi hasil test awal dan test akhir kelompok 2 kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter	47
Lampiran 10. Tabel tes awal uji reliabilitas test- retest kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter	48
Lampiran 11. Uji normalitas data dengan metode chi-kwadrat.....	52
Lampiran 12. Uji homogenitas	56
Lampiran 13. Tabel kerja uji perbedaaan antara hasil test awal pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	60
Lampiran 14. Menghitung nilai peningkatan prestasi kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter	62
Lampiran 15. Tabel nilai-nilai t.....	63
Lampiran 16. Tabel Chi Square.....	64
Lampiran 17. Tabel distribusi F	65

Lampiran 18.	Surat Ijin Penelitian.....	66
Lampiran 19.	Surat Balasan Penelitian	67
Lampiran 20.	Dokumentasi Penelitian	68