

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SWIMMING* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS**

(Eksperimen pada Klub Renang Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan



oleh

Komariah Rohmah Sahidah

162191009

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2020**

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SWIMMING* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS**

(Eksperimen pada Klub Renang Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya)

KOMARIAH ROHMAH SAHIDAH

162191009

Pembimbing 1, disetujui oleh Pembimbing 2,

H Abdul Narlan, M.Pd
NIDN. 0415116301

Ari Priana, M.Pd
NIDN. 0004018801

disahkan oleh

Dekan FKIP Universitas Siliwangi,	Ketua jurusan pendidikan jasmani,
--------------------------------------	--------------------------------------

Dr.H. Cucu Hidayat, M.Pd
NIP. 1963040919891110011

H Abdul Narlan, M.Pd
NIDN. 0415116301



Moto Hidup:

Segala sesuatu hal yang besar berawal dari hal yang paling kecil maka jangan pernah sekalipun meyepelekan hal kecil dalam hidup ini

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SWIMMING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS** (Eksperimen pada Klub Renang Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 2 Mei 2020

Yang membuat pernyataan,

Komariah Rohmah Sahidah

162191009

ABSTRAK

KOMARIAH. 2020. PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SWIMMING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS.

Jurusan Pendidikan Jasmani , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh latihan *interval swimming* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One-Grup Pretest-Posttest Design*, dimana penelitian ini terdapat tes awal kemudian diberi perlakuan (*treatmen*) yaitu berupa latihan *interval swimming* kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan pada atlet-atlet di klub renang Galunggung Aquatic Club (GAC) Tasikmalaya dengan jumlah populasi 50 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa renang gaya bebas dengan jarak 50 m. Teknik analisis menggunakan pendekatan statistic parametric, diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *interval swimming* terhadap peningkatan kecepatan 50 m renang gaya bebas pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC) Tasikmalaya.

Kata Kunci : *interval swimming*, kecepatan, renang

ABSTRACT

KOMARIAH. 2020. ***THE INFLUENCE OF INTERVAL SWIMMING TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF FREE SWITCH SPEED.***

Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of interval swimming training on increasing freestyle swimming speed. The method in this study used an experimental method with a research design using the form of One-Group Pretest-Posttest Design, where this study contained a preliminary test and then treated (treatment) in the form of swimming interval training then conducted a final test to determine the results of the study. This research was conducted on athletes at the Galunggung Aquatic Club (GAC) swimming club in Tasikmalaya with a population of 50 people. In this study taking samples with a purposive sampling technique of 20 people. The instrument used in this study is in the form of freestyle swimming with a distance of 50 m. The analysis technique uses a parametric statistical approach,

Keywords : *swimming interval, speed, swimming*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada kita semua. Sholawat dan salam semoga tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah dan syariat islam kepada seluruh umat manusia. Atas rahmat Allah SWT, akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Pengaruh latihan *interval swimming* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas” (Eksperimen pada klub Renang Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya)**.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Penulis menyadari, bahwa dengan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan dan kekeliruan yang harus diperbaiki. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis dengan terbuka menerima saran dan kritikan yang konstruktif yang sifatnya membangun, untuk perbaikan atau penyempurnaan.

Tasikmalaya, Mei 2020

Penyusun

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Penulis menyadari, bahwa dengan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis dengan terbuka menerima saran dan kritikan yang konstruktif, untuk perbaikan atau penyempurnaan. Malapun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memenuhi kriteria minimal sehingga dapat mengikuti sidang skripsi.

Syukur dengan keyakinan serta bantuan dari beberapa pihak yang bersifat moril maupun material, akhirnya kesulitan dan hambatan yang dihadapi dapat teratasi dengan baik, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada beberapa pihak yang mana atas bantuan, bimbingan, serta dorongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yaitu kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Rudi Priyadi, Ir., M.S. selaku Rektor Universitas Siliwangi beserta staf.
2. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta staf.
3. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, sekaligus selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya disela-sela

kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, koreksi, dan saran selama proses pengajuan judul sampai dengan selesainya pembuatan skripsi.

4. Bapak Ari Priana, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu, memberikan arahan, pelajaran berharga, serta mendukung kegiatan selama proses pembuatan skripsi dari awal hingga selesai.
5. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah banyak membantu penulis baik ketika dalam masa perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada para pelatih dan ketua club Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya yang telah membantu dan memberikan izin dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian.
7. kepada para atlet yang telah bersedia menjadi sampel penelitian ini
8. Kedua orang tuaku tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materil yang tiada henti-hentinya serta yang terus mendukung dan mendoakan anaknya sampai dapat menyelesaikan pendidikan ini .
9. Saudara-saudaraku tersayang, yang telah banyak memberikan bantuan moril maupun materil sehingga penulis lancar dalam menyelesaikan kuliah dan penyusunan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa PJKR kelas A angkatan 2016, yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis baik ketika masa perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.

11. Kepada srikandi kelas A terutama Lastri dan Meidina yang telah bersama-sama berjuang di awal perkuliahan sampai di penyusunan skripsi ini.
12. Kepada srikandi 2016 yang telah memberikan banyak dukungan serta motivasi di dalam penulisan skripsi ini terutama srikandi yang bersama-sama ngontrak.
13. Kepada ketiga sahabatku di rumah Ayu, Hana ,De Irma yang telah memberikan motivasi serta dukungan dalam menyusun skripsi ini
14. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah terlibat banyak membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Meskipun masih memerlukan penyempurnaan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat serta memberikan petunjuk kepada para mahasiswa/i yang akan melaksanakan skripsi serta ke berbagai pihak yang memerlukan.

Sehubungan dengan hal itu kiranya tidak ada kata yang pantas diucapkan kecuali ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, dengan iringan do'a semoga bantuan mereka menjadi amal sholeh dan mendapat ridho dari Allah SWT. Amin

Tasikmalaya, Mei 2020

Penulis

K.R.S

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	ii
MOTO	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Kegunaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 <i>Interval Swimming</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Olahraga Renang.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Renang Gaya Bebas	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.

2.4	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.5	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8	Langkah- langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
5.1.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTKA.....		51
LAMPIRAN-LAMPIRAN		53

DAFTAR TABEL

4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
4.2 Hasil Perhitungan jumlah Data (Σ) ,Nilai Rata- Rata ($\bar{X}$), Standar Deviasi (S) dan Varians (S^2)	44
4.3 Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir	45
4.4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	45
4.5 Analisis Data Hasil Uji t	46

DAFTAR GAMBAR

2.1. Sistem Tangga.....	13
2.2. gerakan kaki gaya bebas.....	26
2.3. Teknik kayuhan lengan gaya bebas.....	27
2.4. gerakan pengambilan napas	28
2.5. koordinasi gerakan renang gaya bebas.....	29
3.1 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	53
2. Data Tes Awal dan Tes Akhir 50 M Gaya Bebas	55
3. Hasil Cekmark 50 M Renang Gaya Bebas.....	56
4. Data <i>Interval Swimming Atlet</i>	57
5. Uji Normalitas <i>Lilliefors</i> Tes Awal, Tes Akhir dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	97
6. Hasil Pengujian Homogenitas Dari Data Tes awal dan Tes Akhir	100
7. Hasil perhitungan Uji Beda rata-rata Berpasangan dan Pengujian Hipotesis	101
8. Daftar Tabel Statistik	103
9. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	108
10. Surat Izin Penelitian / Observasi.....	109
11. Surat Keterangan Penelitian.....	110
12. Foto-foto Penelitian.....	111
13. Riwayat Hidup Penulis.....	114

