

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA**

(Eksperimen pada Les Privat Renang Sabian Kota Tasikmalaya)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



oleh

LASTRI LESTARI PEBRIANTI

162191021

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

2020

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA**

(Eksperimen pada Les Privat Renang Sabian Tasikmalaya)

LASTRI LESTARI PEBRIANTI

162191021

disetujui oleh

Pembimbing 1,

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

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA (Eksperimen pada Les Privat Renang Sabian 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 siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 30 Mei 2020
Yang membuat pernyataan,

Lastri Lestari Pebrianti
162191021

ABSTRAK

LASTRI. 2020.**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA.** Jurusan Pendidikan Jasmani , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada perenang pemula Les Privat Renang Sabian Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah perenang pemula Les Privat Renang Sabian Tasikmalaya sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa renang gaya dada dengan jarak 50 meter. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang berarti latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada pada perenang pemula Les Privat Renang Sabian Tasikmalaya.

Kata Kunci : Alat bantu pelampung, kecepatan, renang

ABSTRACT

LASTRI. 2020 . ***THE INFLUENCE OF EXERCISE USING A FLOATING AID TO THE IMPROVEMENT OF A CHEST SWIMMING SPEED*** . Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya .

This study aims to determine the effect of exercise using life buoys to increase swimming speed breaststroke swimmers beginners Les Private Sabian Tasikmalaya Swimming. The research method used was the Experiment Method. The population in this study were 20 beginner swimmers in the Private Sabian Tasikmalaya Pool . In this study taking samples with a purposive sampling technique of 10 people. The instrument used in this study is in the form of a breaststroke swimming with a distance of 50 meters. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing , the research results obtained that there is a meaningful influence on the exercise using life buoys to increase breaststroke swimming speed in beginner swimmers Private Sabian Tasikmalaya Swimming.

Keywords : *Buoy aids , speed, swimming*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA”**.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan pengetahuan, waktu, dan terbatasnya literatur. Oleh karena itu, semua saran dan kritik yang sifatnya membangun akan diterima dengan segala kerendahan hati.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat mematahkan motivasi. Namun atas dorongan, bimbingan dan arahan dari dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moral maupun material selama penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rudi Priyadi, Ir. M.S. selaku Rektor Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

2. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
3. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya sekaligus selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk membantu dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ari Priana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu, memberikan saran, kritik dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf dosen pengajar Program Studi Penjas yang telah membimbing selama perkuliahan berlangsung, dan telah diberikan kemudahan dan arahan agar dapat menempuh kuliah dengan tepat waktu.
6. Seluruh staf dan karyawan Universitas Siliwangi yang telah memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran melaksanakan penelitian.
7. Pengurus dan anggota Les Privat Renang Sabian Tasikmalaya yang telah memberi izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Rekan-rekan Atlet Tarung Derajat Kota Tasikmalaya dan Pelatih yang telah memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

9. Ibunda Eli Melia dan Ayahanda Dudi Nuryadin yang saya cintai yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai.
10. Adik tercinta juga anggota keluarga dan kerabat yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan semangat kepada penulis.
11. Sahabat Gemesh, sahabat Dena, orang tercinta, serta rekan-rekan seperjuangan Penjas kelas A angkatan 2016, yang telah memberikan do'a dan semangat kepada penulis.
12. Rekan-rekan Srikandi Penjas angkatan 2016 yang telah memberikan do'a dan semangat kepada penulis.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga segala amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda serta dijadikan amal shaleh. Penulis berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. *Amiin*.

Tasikmalaya, Mei 2020

Penyusun,

LASTRI LESTARI P
162191021

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
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 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Tujuan Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Media dan Alat Bantu	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Manfaat Media dan Alat Bantu.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.7	Cara Penggunaan Alat Bantu	Error! Bookmark not defined.
2.1.8	Tujuan Penggunaan Alat Bantu	Error! Bookmark not defined.
2.1.9	Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu	Error! Bookmark not defined.
2.1.10	Pengetian Renang.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.11	Nomor Perlombaan dalam Renang ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.12	Peralatan Renang dan Sarana Prasarana	Error! Bookmark not defined.
2.1.13	Bentuk-bentuk Pengenalan Dalam Air	Error! Bookmark not defined.
2.1.14	Macam-macam Gaya dalam Renang	Error! Bookmark not defined.
2.1.15	Renang Gaya Dada.....	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 Penelitian.....	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.
4.1.1.	Pengujian Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.	Pengujian Hipotesis / Pertanyaan 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 PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu	18
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	51
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata- Rata ($\bar{X}$), jumlah Data (Σ) Standar Deviasi (S) dan Varians (S^2)	52
Tabel 4.3 Uji Normalitas <i>Lelliefors</i> Pada Tes Awal	53
Tabel 4.4 Uji Normalitas <i>Lelliefors</i> Pada Tes Akhir.....	54
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir	54
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir	55
Tabel 4.7 Analisis Data Hasil Uji t	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem tangga	9
Gambar 2.2 Penggunaan Alat Bantu	17
Gambar 2.3 Pelampung	21
Gambar 2.4 Kacamata Renang	22
Gambar 2.5 Kaki Katak	22
Gambar 2.6 Topi Renang	23
Gambar 2.7 Penutup Telinga	24
Gambar 2.8 Penjepit Hidung	24
Gambar 2.9 Baju Renang	25
Gambar 2.10 Papan Jepit	26
Gambar 2.11 Pelampung Batang	26
Gambar 2.12 Ukuran Kolam Renang Standar FINA	27
Gambar 2.13 Renang Gaya Bebas	31
Gambar 2.14 Renang Gaya Dada	32
Gambar 2.15 Renang Gaya Punggung	32
Gambar 2.16 Renang Gaya Kupu-Kupu	33
Gambar 2.17 Posisi Badan Renang	34
Gambar 2.18 Gerakan Kaki Renang Gaya Dada	35
Gambar 2.19 Gerakan Lengan Renang Gaya Dada	36
Gambar 2.20 Gerakan Pengambilan Napas Renang Gaya Dada	36
Gambar 2.21 Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tes Awal dan Tes Akhir 50 M Gaya Dada	62
Lampiran 2 Program Latihan	63
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Nilai Rata- Rata ($\bar{X}$), jumlah Data (Σ) Standar Deviasi (S) dan Varians (S^2) Tes Awal dan Tes Akhir	68
Lampiran 4 Uji Normalitas <i>Lilliefors</i> Tes Awal, Tes Akhir dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir	69
Lampiran 5 Hasil Pengujian Homogenitas Dari Data Tes awal dan Tes Akhir.....	71
Lampiran 6 Hasil perhitungan Uji Beda rata-rata Berpasangan dan Pengujian Hipotesis	72
Lampiran 7 Daftar Tabel Statistik.....	73
Lampiran 8 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	78
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian / Observasi	79
Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian	80
Lampiran 11 Foto-foto Penelitian	81
Lampiran 12 Riwayat Hidup Penulis	86