

**PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN
MENGUNAKAN *PULL BUOY* DAN ALAT *PADDLE*
TERHADAPKECEPATANRENANG GAYA BEBAS 25 METER**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mengerjakan Skripsi Pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan**



**Oleh :
RAMA PRADANA
41182191160211**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN *PULL BUOY* DAN
ALAT *PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER

Oleh :

Rama Pradana

41182191160211

Telah disetujui oleh :

Bekasi, 9 Februari 2023

Pembimbing



Aisva Kemala, M.Pd

Mengetahui.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN *PULL BUOY* DAN ALAT *PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

RAMA PRADANA

41182191160211

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada Kamis, 9 Februari 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO	(.....)
Penguji 1	: Dr. Apta MyIsidayu, M.Or	(.....)
Penguji 2	: Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO	(.....)
Penguji 3	: Azi Faiz Ridlo, M.Pd	(.....)

Bekasi, 9 Februari 2023
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

NIP : 0424017102

LEMBAR PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rama Pradana

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191160211

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan berjudul “Pengaruh Metode latihan dengan Menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya kaarena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia di proses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di intitusi ini.

Bekasi, 9 Februari 2023

 :kan

RAMA PRADANA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Lihatlah kepada yang dibawah kalian dan janganlah kalian melihat yang di atas kalian.
Dengan demikian kalian tidak akan meremehkan nikmat yang telah Allah berikan kepada
kalian”*

Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia, sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah.

-Imam bin Al Qayim-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- 1. Ayah Ramlan Sudiar dan Almh Umi Hj Marwati**
- 2. Nenek Hj Amsanah**
- 3. Adik Shinta Dwi Zaharani dan Mikail Izzat Rabbani**
- 4. Istri saya Afifah Salim, S.M**

ABSTRAK

Rama Pradana. Skripsi ini berjudul “ Pengaruh Metode latihan dengan Menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dengan menggunakan *Pull Buoy* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25meter.

Populasi adalah sebanyak 10 atlet renang yang berada pada klub renang renang Bekasi Central Aquatic. Dalam penelitian ini penulis menjadikan sebagian populasi menjadi sampel penelitian atau di sebut juga *total sampling*. Teknik pengumpulan data nya menggunakan eksperimen.

Hasil penelitian menunjukan bahwa metode latihan dengan menggunakan alat bantu papan seluncur dan paddle dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan ayuhan tangan renang gaya bebas 25meter atlet klub renang Bekasi Central Aquatic. dengan hasil pada papan seluncur sebesar $t_{hitung} 11,237 > t_{tabel} 2,131$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sedangkan pada alat bantu paddle sebesar $t_{hitung} 3.793 > t_{tabel} 2,131$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian penulis memberikan saran antara lain: Bagi atlet renang, dapat memanfaatkan dan menjalankan program latihan dengan metode, lebih baik menggunakan alat bantu untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dengan benar. Bagi pelatih renang, agar dapat lebih berinovasi didalam mengembangkan metode latihan, baik menggunakan alat bantu untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

Kata kunci : Latihan, Renang, Gaya Bebas, *Pull Buoy*, dan *Paddle*

KATA PENGANTAR

Segala puji atas rahmat, nikmat serta hidayah yang dilimpahkan oleh ALLAH SWT kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Dengan Menggunakan *Pull Buoy* dan Alat *Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter”.

Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana salah satu jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd selaku Dosen Pembimbing dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Nenek Kami, Ibu Hj Amsanah yang Selalu Mengingatkan mau sampai kapan lulus kuliah nya.
7. Orang tua tercinta, Ayah Ramlan Sudiar dan Almh Umi Hj Marwati serta adik Perempuan dan adik Laki-laki tercinta Shinta Dwi Zaharani dan Mikail Izzat Rabbani dan juga anggota keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, kasih sayang kepada penulis.
8. Istri ku satu satu nya, Afifah Salim, S.M yang senantiasa memberikan dukungan serta bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Muhamad Syahreza, M.Pd selaku pelatih kepala klub Bekasi Central Aquatic yang telah memberikan izin untuk diselenggarakannya penelitian ini.

10. Kepada atlet klub Bekasi Central Aquatic yang telah bersedia dirinya dijadikan subyek dalam penelitian Skripsi.
11. Kepada kelas F 2016 yang selalu memberikan semangat dan nasehat, serta kasih sayang. Terima kasih yang luar biasa penulis ucapkan dalam kekurangan, kebersamaan, persahabatan yang hebat ini telah terjalin.
12. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016.

Akhirnya, semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan kemudahan selama penulisan tugas akhir skripsi ini mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam dunia pendidikan.

Bekasi, 9 Februari 2023

Penulis

Rama Pradana

NPM : 41182191160211

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Hipotesis Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Renang	8
2. Hakikat Latihan	13
3. Metode Melatih Kecepatan gaya bebas	18
4. Hakikat Kecepatan	19
5. Alat Bantu dalam Latihan Renang	23
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Berfikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31

C. Definisi Operasional Variable Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Instrumen Penelitian.....	34
2. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	39
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
1. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> A (Menggunakan Alat Bantu <i>Pull Buoy</i>)	41
2. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok B (Menggunakan Alat Bantu <i>Paddle</i>)	43
C. Hasil Analisis Data	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Homogenitas	46
3. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	51
1. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu <i>Pull Buoy</i> Terhadap kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter	51
2. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu <i>Paddle</i> Terhadap kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter	52
3. Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu <i>Pull Buoy</i> Dan Menggunakan Alat Bantu <i>Paddle</i>	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57
DOKUMENTASI	65
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	67

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1	FINS ATAU KAKI KATAK	23
GAMBAR 2.2	ALAT BANTU <i>PADDLE</i>	24
GAMBAR 2.3	ALAT BANTU RENANG <i>PULL BUOY</i>	25
GAMBAR 4.1	PRETEST MENGGUNAKAN ALAT BANTU PULL BUOY	42
GAMBAR 4.3	POSTTEST MENGGUNAKAN ALAT BANTU PULL BUOY.....	43
GAMBAR 4.4	<i>PRETEST</i> MENGGUNAKAN ALAT BANTU <i>PADDLE</i>	44
GAMBAR 4.5	<i>POSTTEST</i> MENGGUNAKAN ALAT BANTU <i>PADDLE</i>	45

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1	RANCANGAN <i>EXPERIMENT</i>	30
TABEL 4.1	HASIL <i>PRETEST</i> DAN <i>POSTTEST</i> KELOMPOK A (MENGUNAKAN ALAT BANTU <i>PULL BUOY</i>).....	40
TABEL 4.2	HASIL <i>PRETEST</i> DAN <i>POSTTEST</i> KELOMPOK B (MENGUNAKAN ALAT BANTU <i>PADDLE</i>)	40
TABEL 4.3	DESKRIPSI STATISTIK <i>PRETEST</i> DAN <i>POSTTEST</i> KELOMPOK A (MENGUNAKAN ALAT BANTU <i>PULL BUOY</i>).....	41
TABEL 4.4	DISTRIBUSI FREKUENSI <i>PRETEST</i> MENGGUNAKAN ALAT BANTU <i>PULL BUOY</i> :	42
TABEL 4.5	DISTRIBUSI FREKUENSI <i>POSTTEST</i> MENGGUNAKAN ALAT BANTU <i>PULL BUOY</i> :	42
TABEL 4.6	DESKRIPSI STATISTIK <i>PRETEST</i> DAN <i>POSTTEST</i> KELOMPOK B (MENGUNAKAN ALAT BANTU <i>PADDLE</i>)	43
TABEL 4.7	DISTRIBUSI FREKUENSI <i>PRETEST</i> MENGGUNAKAN ALAT BANTU <i>PADDLE</i>	44
TABEL 4.8	DISTRIBUSI FREKUENSI <i>POSTTEST</i> (MENGUNAKAN ALAT BANTU <i>PADDLE</i>)	44
TABEL 4.9	HASIL UJI NORMALITAS <i>PRETEST</i> DAN <i>POSTTEST</i> KEDUA KELOMPOK	45
TABEL 4.10	HASIL UJI HOMOGEN	46
TABEL 4.11	HASIL UJI <i>PAIRED SAMPEL T-Test</i> KELOMPOK A (MENGUNAKAN ALAT BANTU <i>PULL BUOY</i>).....	47
TABEL 4.12	HASIL UJI <i>PAIRED SAMPEL T-Test</i> KELOMPOK B (MENGUNAKAN ALAT BANTU <i>PADDLE</i>)	48
TABEL 4.13	HASIL UJI <i>INDEPENDET SAMPEL T-Test</i> KEDUA KELOMPOK	50

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.1 S.K PEMBIMBING.....	57
LAMPIRAN 1.2 FREKUENSI BIMBINGAN.....	58
LAMPIRAN 1.3 S.K IJIN PENELITIAN.....	59
LAMPIRAN 1.4 S.K JAWABAN.....	60
LAMPIRAN 1.5 HASIL UJI STATISTIK.....	61