

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, U. M. 2017. "Identifikasi Bakat Olahraga Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Manonjaya Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya." *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3): 291-298.
- Arikunto, S. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Bakti, P. N., Samsudi, S., & Setyawan, H. 2018. "Penerapan Konsep Metafora Pada Gelanggang Olahraga Di Kebumen." *Senthong* 1(2).
- Harahap, A. S. H. 2019. "Analisis Strategi Peningkatan Kinerja Bagian Sekretariat Pada Dinas Pendidikan, Pemuda Dan Olahraga Kota Padang." *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan* 1(1): 69–75.
- Lekso, M. F. 2013. "Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur Iv Perkumpulan Renang Spectrum Semarang." *Journal of Physical Education and Sports* 2(1).
- Pradana, A. A. 2013. "KONTRIBUSI TINGGI BADAN, BERAT BADAN, DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI CEPAT (SPRINT) 100 METER PUTRA (Studi Pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 1(1).
- Zakaria, A. 2017. "Perbandingan Pencapaian Komponen Kecergasan Dengan Kemahiran Spesifik Bola Sepak Di Antara Pemain Bola Sepak Bawah 12 Tahun Daerah Gombak Dan Daerah Petaling Perdana." *Doctoral dissertation*,

Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112-121.

Sabila, N. A. (2019). Paradigma dan Revolusi Ilmiah Thomas S. Kuhn (Aspek Sosiologis, Antropologis, dan Historis dari Ilmu Pengetahuan). *Jurnal Pemikiran Islam*, 5(1), 80–97.

Yusnizar, H., & Hartoto, S. (2019). (2019). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DRILLING JARAK PENDEK TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS (CRAWL STROKE)(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Puri Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).

RITAMA, A. R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Minuman Berenergi Dan Kopi Robusta Terhadap Vo2max Atlet Bulutangkis SMA Negeri 5 Sinjai. *Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.*

TIA, E. D. A. (2018). *PENGARUH PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE NUMBERED HEADS TOGETHER (NHT) TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN HASIL BELAJAR FIQIH KELAS III DI MIN 7 NGANJUK.*

Pramandhika, R. (2020). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN USIA TERHADAP GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA ANAK TK. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang.*

LAMPIRAN

Lampiran 1.1 S.K pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 038 / SK.01/ E-DK / XI / 2022

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Aisya Kemala, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Nama : **Rama Pradana**
NPM : 41182191160211

Pengaruh Metode Latihan Dengan Menggunakan Papan Seluncur Dan Alat Paddle Pada Kecepatan Ayuhan Tangan Renang Gaya Bebas 25 Meter

- Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **T.A**
Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 29 Nopember 2022


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Rama Pradana
NPM : 41182191160211
Program Studi : Pemasaran
Judul : Pengaruh Metode Latihan Dengan Menggunakan Rakit Seluncur Dan Akuat Paddle Pada Kecepatan Ayuhan Tangan Renang Gaya Bebas 25 meter
Pembimbing :

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	29/11/2022	Pengserahan skt Bimbingan	As
2	5/12/2022	Bimbingan Bab I-III	As
3	15/12/2022	Revisi Bab I-III	As
4	20/12/2022	Bimbingan Bab IV	As
5	10/1/2023	Validasi Bab IV	As
6	17/1/2023	Revisi Bab IV	As
7	25/1/2023	Bimbingan Bab IV dan V	As
8	1/2/2023	Revisi Bab I-V, Ace si dang	As



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 039 / SE / FKIP / UNISMA / XI /2022
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Pengurus Klub Renang Bekasi Central Aquatic

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Rama Pradana
NPM : 41182191160211
Program Studi : PENJAS
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

*Pengaruh Metode Latihan Dengan Menggunakan Papan Seluncur Dan Alat Paddle
Pada Kecepatan Ayuhan Tangan Renang Gaya Bebas 25 Meter*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 30 Nopember 2022


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Lampiran 1.4 S.K JAWABAN



KOTA BEKASI

PERKUMPULAN RENANG INDONESIA BEKASI CENTRAL AQUATIC KOTA BEKASI

Sekretariat: JL. Raya Narogong, Batalyon Inf Mekanis 202 Tajimalela,
Telp & WA: 0812-1301-6947, E-Mail: pribekasicentralaquatik@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor: 002/PRI.BCA/X/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Management Persatuan Renang Indonesia Bekasi Central Aquatic Kota Bekasi menerangkan bahwa:

Nama : Rama Pradana
NPM : 41182191160211
Program Studi : PENJAS
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Mahasiswa tersebut benar-benar melakukan penelitian di Persatuan Renang Indonesia Bekasi Central Aquatic Kota Bekasi pada tanggal: 15 November 2022 – 30 Januari 2023 dengan judul penelitian

“PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN PAPAN SELUNCUR DAN ALAT PADDLE PADA KECEPATAN AYUNAN TANGAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER”

Demikian surat keterangan ini kami buat sebenar-benannya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 1 Februari 2023
Hormat Kami,




MUHAMAD SYAHREZA, M.Pd
Pelatih Kepala

Lampiran 1.5 Hasil Uji Statistik

Hasil Pretest dan Post test

NO	NAMA	PRETEST (X1)	POSTTEST (X2)	KELOMPOK
1	Genta Yodha A	16,36	15,13	A
2	Daffa Alfiano A P	17,09	16,21	A
3	Abidzar Agasyta G	17,59	16,33	A
4	Kenichi Arjuna Y	18,71	17,54	A
5	Ayesha Rana S	19,41	18,61	A
6	Aries Wicaksono	16,76	15,66	B
7	Kayla C Yusuf	17,06	16,71	B
8	Zahira Chantiqa P	18,11	17,21	B
9	Darren Al-Ghifari S	18,59	17,33	B
10	Valeri Adilansia R	20,55	18,31	B
JUMLAH		180,23	169,04	11,19

POSTTEST MENGGUNAKAN PULL BUOY		
No	Kelompok A	Waktu
1	Genta Yodha A	15,13
2	Daffa Alfiano A P	16,21
3	Abidzar Agasyta G	16,33
4	Kenichi Arjuna Y	17,54
5	Ayesha Rana S	18,61
Jumlah		83,82

PRETEST MENGGUNAKAN ALAT PULL BUOY		
No	Kelompok A	Waktu
1	Genta Yodha A	16,36
2	Daffa Alfiano A P	17,09
3	Abidzar Agasyta G	17,59
4	Kenichi Arjuna Y	18,71
5	Ayesha Rana S	19,41
Jumlah		89,16

PRETEST MENGGUNAKAN PADDLE		
No	Kelompok B	Waktu
1	Aries Wicaksono	16,76
2	Kayla C Yusuf	17,06
3	Zahira Chantiga P	18,11
4	Darren Al-Ghifari S	18,59
5	Valeri Adilansia R	20,55
Jumlah		91,07
POSTTEST MENGGUNAKAN PADDLE		
No	Kelompok B	Waktu
1	Aries Wicaksono	15,66
2	Kayla C Yusuf	16,71
3	Zahira Chantiga P	17,21
4	Darren Al-Ghifari S	17,33
5	Valeri Adilansia R	18,31
Jumlah		85,22

NORMALITAS

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.162	10	.200*	.951	10	.683
Posttest	.108	10	.200*	.978	10	.953

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGEN

Posttest

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.031	1	8	.866
	Based on Median	.003	1	8	.959
	Based on Median and with adjusted df	.003	1	7.423	.959
	Based on trimmed mean	.029	1	8	.869

Pretest

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.031	1	8	.866
	Based on Median	.003	1	8	.959
	Based on Median and with adjusted df	.003	1	7.423	.959
	Based on trimmed mean	.029	1	8	.869

UJI PAIRED SAMPEL T TEST

KELOMPOK A (PULL BUOY)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	17.8320	5	1.22850	.54940
	Posttest	16.7640	5	1.33932	.59896

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	5	.990	.001

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	1.33189	11.237	4	.000

KELOMPOK B (PADDLE)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	18.2140	5	1.50457	.67286
	Posttest	17.0440	5	.96684	.43238

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	5	.936	.019

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	2.02648	3.793	4	.019

UJI INDEPENDENT SAMPEL T TEST

Group Statistics				
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Kecepatan_Ayuhan_Tangan	PAPAN SELUNCUR	5	34.5960	2.56141
	PADDLE	5	35.2580	2.43336

Independent Samples Test				
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
Kecepatan_Ayuhan_Tangan	Equal variances assumed	.126	.731	-.419
	Equal variances not assumed			-.419

Independent Samples Test		
		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
Kecepatan_Ayuhan_Tangan	Equal variances assumed	2.98149
	Equal variances not assumed	2.98316

DOKUMENTASI

KEGIATAN BERDOA SEBELUM LATIHAN



KEGIATAN PEMANASAN SEBELUM LATIHAN



KEGIATAN TREATMENT



KEGIATAN BRIEFING SAAT MELAKUKAN TREATMENT



DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



RAMA PRADANA, Lahir di Bekasi, pada 11 Agustus 1998, putra dari pasangan Ayah Ramlan Sudiar dan Almh. Ibu Hj. Marwati. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SD Negeri Kayuringin Jaya IV Bekasi pada tahun 2004 dan tamat tahun 2010, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 7 Bekasi dan tamat selesai pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 8 Bekasi pada tahun 2016.

Ditahun 2016 sampai 2023 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Program Strata Satu (S1) di Universitas Islam “45” Bekasi. Sampai dengan skripsi ini penulis masih terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Kegiatan penulis saat ini sudah bekerja di Perusahaan Daerah, dan penulis juga sudah mempunyaai istri.

