

**PENGARUH ALAT BANTU *PULL BUOY* TERHADAP
KETERAMPILAN GERAK LENGAN RENANG GAYA
PUNGGUNG PADA ATLET USIA 6-12 TAHUN
DI AQUA MARLIN CLUB**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

MUHAMAD DWI RAMADHAN

(41182191180231)

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH ALAT BANTU PULL BUOY TERHADAP KETERAMPILAN
GERAK LENGAN GAYA PUNGGUNG PADA ATLET USIA 6-12 TAHUN DI
AQUA MARLIN CLUB**

Oleh:

Muhamad Dwi Ramadhan

41182191180231

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



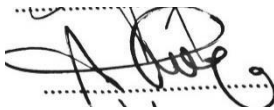
Andini Dwi Intani, M.Or.

Tanggal 24 Januari 2024

Menyetujui,

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.,AIFO

Nik. 451011122011035

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH ALAT BANTU *PULL BUOY* TERHADAP KERAMPILAN GERAK
LENGAN RENANG GAYA PUNGGUNG PADA ATLET 6-12 TAHUN DI AQUA
MARLIN CLUB

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 2 Febuari 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

penguji I : Dr.Khurotul Aini, M.Pd.

penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd.

penguji III : Amir Maulana, M.Pd.

Bekasi, 2 Febuari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



LEMBAR PEYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMAD DWI RAMADAHN

NPM : 41182191180231

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Alat Bantu *Pull Buoy* Terhadap Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Punggung Pada Atlet Usia 6-12 Tahun Di Aqua Marlin Club”**, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses 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 menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 2 Febuari 2024

Saya Yang Menyatakan



MUHAMAD DWI RAMADHAN

NPM : 41182191180231

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,sesungguhnya sesudah
Kesulitan itu ada kemudahan.”(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

Persembahan

Untuk orang tua tercinta, Alm. Bapak Hardana dan Ibu Sitti Mashita yang selalu
memberi dorongan semangat dalam menjalani kehidupan, serta doa doa dan, motivasi
sepenuhnya, dan saudara serta teman - teman yang selalu ada dalam peroses
menjalani skripsi ini.

ABSTRAK

Muhamad Dwi Ramadhan. Pengaruh Alat Bantu *Pull Buoy* Terhadap Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Punggung Pada Atlet Usia 6-12 Tahun Di Aqua Marlin Club

Tujuan utama untuk memperbaiki teknik renang gaya punggung. Dalam olahraga renang prestasi biasanya diperlombakan di tingkat daerah, nasional maupun internasional sedangkan menurut subagyo (2017), Olahraga renang merupakan gerak tubuh yang dilakukan di air, gerak tubuh dalam renang gerakan lebih kompleks mengerjakan berbagai persediaan lengan, batang badan dan tungkai yang harus bergerak di air yang memiliki sifat dan karakteristik tersendiri.

Metodelogi penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sedangkan populasi penelitian ini adalah peserta atlet aqua marlin *club* berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *purposiv sampling*.

Dari hasil tes latihan renang dengan *pull buoy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung. Dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 40,5 katagori sedang dan rata-rata tes akhir 33,79 detik katagori baik, serta rata-rata peningkatan sebesar 6,5 detik.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi pelatih latihan renang gaya punggung dengan alat bantu *pull buoy* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya punggung. Bagi atlet diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam latihan kondisi fisik, serta harus berpikir bahwa kondisi fisik merupakan komponen pendukung utama pada saat bertanding maupun saat latihan.

Kata Kunci : *Pull Buoy*, Gerak Lengan, Renang Gaya Punggung

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan Hidayah. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabat dan keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai mana salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Alat Bantu *Pull Buoy* Terhadap Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Punggung Pada Atlet Usia 6 -12 Tahun Di Aqua Marlin Club” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., Selaku Rektor Universitas Islam “45” bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or., Selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak Dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Tim Club Renang Aqua Marlin.

7. Semua pihak yang tidak saya dapat tulis satu persatu yang telah membuat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, dan terdapat

Banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa -masa yang akan datang.

Bekasi, Februari 2024
Penulis

MUHAMAD DWI RAMADHAN

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PEYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II.....	6
TINJAUAN TEORITIS	6
A. HAKIKAT RENANG	6
1. Renang.....	6
2. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Renang.....	7
3. Prinsip Mekanika Dalam Renang.....	8
4. Posisi Tubuh.....	12
5. Gerakan Lengan	13
6. Gerakan Tungkai.....	16
7. Bernapas (<i>Breathing</i>).....	18
8. Koordinasi Gerakan	19
B. Latihan Dan prinsip-prinsip latihan.....	19
1. Latihan.....	19

2. Prinsip- Prinsip Latihan	21
3. Kekuatan Otot Lengan.....	22
4. Peralatan Berenang	23
5. Latihan Gerakan Lengan Menggunakan <i>Pull Buoy</i>	26
6. Profil Atlit Aqua Marlin	26
7. Penelitian Relavan	27
8. Kerangka Berpikir	29
BAB III	31
PROSEDUR PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Waktu dan tempat penelitian.....	32
1. Waktu Penelitian	32
2. Tempat Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel	33
D. Instrumen Tes	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
BAB IV	40
HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	40
A. Deskripsi Data.....	40
1. Hasil tes awal.....	40
2. Hasil tes akhir	41
3. Peningkatan.....	42
B. Uji Normalitas dan Homogenitas data	43
1. Uji Normalitas Data.....	43
2. Uji Homogenitas Data	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Diskusi dan penemuan	46

BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran-saran.....	51
DAFTAR DAN PUSAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Club Atlet Aqua Marlin.....	33
Tabel 3. 2 Norma penilaian renang gaya punggung 50 meter.....	36
Tabel 4. 1 Hasil Tes Awal.....	40
Tabel 4. 2 Hasil Tes Akhir	41
Tabel 4. 3 Peningkatan keterampilan Gerak Lengan	42
Tabel 4. 4 Uji normalitas data	43
Tabel 4. 5 Uji homogenitas data	44
Tabel 4. 6 Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 (Tahanan) Dan (Dorongan).....	12
Gambar 2. 3 Gerakan Lengan Entry.....	14
Gambar 2. 4 Gerakan Lengan Pull.....	14
Gambar 2. 5 Gerakan Lengan Puslry	15
Gambar 2. 6 Gerakan Lengan Recovery.....	15
Gambar 2. 7 Gerakan Ungkai Tendangan Atas Bawah	17
Gambar 2. 8 Koordinasi Renang Gaya Punggung	19
Gambar 2. 9 <i>Pull Buoy</i>	25
Gambar 2. 10 Renang Menggunakan <i>Pull Buoy</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah hasil tes awal dan akhir	55
Lampiran 2. Mencari Rata – Rata ($\bar{x}$) Dan Simpangan Baku (S).....	56
Lampiran 3. Mencari Rata – Rata ($\bar{x}$)	57
Lampiran 4. Uji Normalitas Lilifors Tes Awal.....	58
Lampiran 5. Uji Normalitas Lilifors Tes Akhir.....	59
Lampiran 6. Uji Normalitas Lilifors Peningkatan	60
Lampiran 7. Uji Homogenitas	61
Lampiran 8. Uji T Hitung.....	62
Lampiran 9. Uji T Tabel	63
Lampiran 10. Foto Tebel Distribusi T	64
Lampiran 11. Nilai Uji Liliefors	65
Lampiran 12. Tebel Distribusi F	66
Lampiran 13. Sk Bimbingan.....	67
Lampiran 14. Surat Penelitian	68
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi.....	69
Lampiran 16. Jadwal Latihan	71
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 18 Wawancara Altet.....	75
Lampiran 19. PROGRAMM LATIHAN.....	76