

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT
TUNGKAI TERHADAP HASIL KECEPATAN RENANG 50 METER
GAYA BEBAS DI EKOATIC SWIMMING CLUB**

SKRIPSI

untuk memenuhi Sebagai Persyaratan
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

AGNES LEGI SULISYANI

NPM 201810625004

PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2023

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS DI EKOATIC *SWIMMING CLUB*

Nama : Agnes Legi Sulisyani
NPM : 201810625004
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Jakarta, 8 Agustus 2023

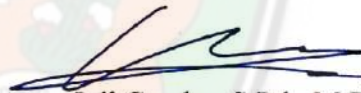
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd
NID. 0419048801

Pembimbing II



Juli Candra, S.Pd., M.Pd.
NID. 061709050

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.
NID. 1908434

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara
Jakarta Raya

Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot
Tungkai Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter
Gaya Bebas Di Ekoatic *Swimming Club*
NPM : 201810625004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 8 Agustus 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Suharjudin, S.Pd., M.Pd

1. 

2. Penguji 1 : Faridatul 'Ala, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Penguji 2 : Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agnes Legi Sulisyani
NPM : 201810625004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Ekoatic Swimming Club”** adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, 8 Agustus 2023



Agnes Legi Sulisyani

201810625004

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agnes Legi Sulisyani
NPM : 201810625004
TTL : Indramayu, 29 Agustus 1999
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Ekoatic *Swimming Club*”** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Agustus 2023



Agnes Legi Sulisyani

201810625004

ABSTRAK

Agnes Legi Sulisyani. 2023. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Ekoatic *Swimming Club*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan otot tungkai di Ekoatic *Swimming Club*. Diantaranya latihan kekuatan otot tungkai (*lunges, squat jump, jogging jumping jack*), dan kekuatan otot lengan (*plank, push up, bench dip, shoulder tap*). Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes kekuatan otot tungkai yaitu *standing broad jump*, tes kekuatan otot lengan yaitu *seated medicine ball throw*, dan tes kecepatan berenang 50M gaya bebas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi pre-test 0,70 dan nilai post-test 0,90. Nilai ini lebih besar dari 0,50. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,50 (signifikan $>0,50$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu 50 diterima.

Kata kunci: Kekuatan otot, Kecepatan, Renang Gaya Bebas

ABSTRACT

Agnes Legi Sulisyani. 2023. *Effect of arm and leg muscle strength training on 50-meter freestyle swimming speed results at Ecoatic Swimming Club. Faculty of Educational Sciences. Bhayangkara University, Greater Jakarta.*

This study aims to determine the effect of arm muscle strength training and leg muscles at the Ecoatic Swimming Club. Among them are leg muscle strength exercises (lunges, squat jumps, jogging jumping jacks), and arm muscle strength (planks, push ups, bench dips, shoulder taps). This type of research uses quantitative methods with an experimental approach. The sample in this study amounted to 28 people. The instruments used in this study included a leg muscle strength test namely standing broad jump, arm muscle strength test namely seated medicine ball throw, and a freestyle 50M swimming speed test.

The results showed that the data obtained had a pre-test significance value of 0.70 and a post-test value of 0.90. This value is greater than 0.50. Since the significance values of both are greater than 0.50 (significant >0.50), the hypothesis that the normally distributed data is 50 is accepted.

Keywords: *Muscle strength, Speed, Freestyle Swimming*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan Proposal Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Ekoatic *Swimming Club*”.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Strata 1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya serta sebagai kontribusi penyusun untuk mendukung salah satu tri dharma perguruan tinggi yaitu penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irjen Pol (PURN) Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Proposal Skripsi.
5. Bapak Juli Candra, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II Proposal Skripsi.
6. Eko Purwandari, S.Pd selaku pemilik Ekoatic *Swimming Club*.
7. Keluarga dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu namanya yang telah mendukung dan mendoakan agar proses penelitian berjalan dengan baik.
8. Pihak-pihak yang terlibat selama proses penelitian.

Penulis



Agnes Legi Sulisyani

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Olahraga Renang	7
a. Sejarah Renang Dunia	7
b. Sejarah Renang Indonesia	9
2. Teknik Dasar Renang.....	10
3. Pengertian Latihan	14
4. Prinsip-prinsip Latihan.....	15
5. Otot	22
6. Perkembangan Sejarah Renang Ekoatic <i>Swimming Club</i>	24
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Instrumen Penelitian	34

C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
E. Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Posisi tubuh <i>streamline</i>	12
Gambar 2.2 : Gerakan Kaki Gaya Bebas	13
Gambar 2.3 : Gerakan Tangan Gaya Bebas	13
Gambar 2.4 : Posisi Pernapasan Renang Gaya Bebas	14
Gambar 3.1 : Data Pribadi.....	33
Gambar 3.2 : <i>Standing Broad Jump</i>	35
Gambar 3.3 : <i>Ball Medicine</i>	34
Gambar 4.1: Diagram <i>Pretest Seated Medicine Ball Throw</i>	45
Gambar 4.2: Diagram <i>Pretest Standing Board Jump</i> Putra	47
Gambar 4.3: Diagram pada <i>Pretest Standing Board Jump</i> Putri.....	48
Gambar 4.4: Diagram Hasil Penelitian	54



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Tabel Penelitian Relevan	25
Tabel 3.1: Norma Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	36
Tabel 3.2: Norma Penilaian <i>Ball Medicine</i>	35
Tabel 4.1: Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	42
Tabel 4.2: <i>Pretest dan Posttest Medicine Ball Throw</i>	43
Tabel 4.3: Frekuensi pada <i>Pretest Seated Medicine Ball Throw</i>	45
Tabel 4.4: <i>Pretest dan Posttest Standing Broad Jump</i>	46
Tabel 4.5: Frekuensi pada <i>Pretest Standing Board Jump</i>	47
Tabel 4.6: Frekuensi pada <i>Pretest Standing Board Jump</i>	48
Tabel 4.7: <i>Pretest dan Posttest Sprint 50 M Gaya Bebas</i>	49
Tabel 4.8: Tes Normalitas <i>Seated Medicine Ball Throw</i> Kelas Eksperimen	50
Tabel 4.9: Tes Normalitas <i>Seated Medicine Ball Throw</i> Kelas Kontrol.....	51
Tabel 4.10: Tes Normalitas <i>Standing Board Jump</i> Kelas Eksperimen.....	51
Tabel 4.11: Tes Normalitas <i>Standing Board Jump</i> Kelas Kontrol	51
Tabel 4.12: Tes Normalitas Kecepatan Renang Kelas Eksperimen	52
Tabel 4.13: Tes Normalitas Kecepatan Renang Kelas Kontrol.....	52
Tabel 4.14: Uji Homogenitas <i>Seated Medicine Ball Throw</i>	53
Tabel 4.15: Uji Homogenitas <i>Standing Board Jump</i>	53
Tabel 4.16: Uji Homogenitas Renang Gaya Bebas	54
Tabel 4.17: Uji <i>Paired Sample Test</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Latihan	64
Lampiran 2 Latihan Kekuatan Otot	69
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 4 Surat Ijin Melakukan Penelitian	77
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian dari Ekoatic Swimming Club	78
Lampiran 6 Surat Validasi Ekspert Judgement	79
Lampiran 7 Foto Bersama Validitor	81
Lampiran 8 Lembar Uji Referensi.....	82
Lampiran 9 Biodata Penulis	85

