

**PENGARUH BALIKAN INFORMATIF TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS DI SEKOLAH RENANG D'NURS DUREN
SAWIT KOTA JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh:

IQBAL AJI DERMAWAN

NPM. 201910625002

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH BALIKAN INFORMATIF TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS DI SEKOLAH RENANG D'NURS DUREN SAWIT KOTA JAKARTA TIMUR

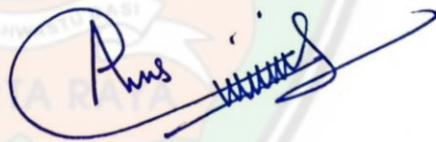
Nama : Iqbal Aji Dermawan
NPM : 201910625002
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, Agustus 2023

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Ketua Program Studi



Dr. Asrori Yudha Prawira, M. Pd
NIP. 061708007

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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta
Raya.

Judul : Pengaruh Balikan Informatif Terhadap Kecepatan Renang
Gaya Bebas Di Sekolah Renang D'Nurs Duren Sawit Kota
Jakarta Timur

NPM : 201910625002

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta,

Agustus 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Eskar Tri Denatara M.Pd.,

1. 

Penguji I : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu M.Pd.,

2. 

Penguji II : Dr. Asrori Yudha Prawira. M.Pd.,

3. 

LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iqbal Aji Dermawan
NPM : 201910625002
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Balik Informatif Terhadap Kecepatan Renang
Gaya Bebas di Sekolah Renang D'Nurs Duren Sawit Kota
Jakarta Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari skripsi ini merupakan hasil membajak, maka saya bersedia langsung bertanggung jawab, sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Jakarta, Agustus 2023

Saya menyatakan



Iqbal Aji Dermawan

201910625002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Iqbal Aji Dermawan
NPM : 201910625002
TTL : Tuban , 03 Mei 1995
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
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 Balikan Informatif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas di Sekolah Renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur”** 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, 15 Agustus 2023



Iqbal Aji Dermawan
NPM. 201910625002

ABSTRAK

Iqbal Aji Dermawan 2023. Pengaruh Balikan Informatif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Di Sekolah Renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bahyangkara Jakarta Raya.

Atlet di sekolah renang D’Nurs memiliki kecepatan yang kurang kuat terlihat dari latihan yang kurang fokus dan serius sehingga latihan kurang maksimal. Unsur lain yang dapat mempengaruhi tidak optimalnya kecepatan renang adalah kondisi air yang terkadang tidak terlihat seperti baik untuk digunakan atau dalam kondisi yang tidak bagus untuk digunakan pada saat latihan. dalam penelitian ini menggunakan desain dengan *one group pretest posttest design* yaitu kelompok yang di berikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan terakhir (*posttest*).diukur melalui tes awal kemudian diberikan perlakuan berupa program latihan kecepatan renang gaya bebas yang dijalankan selama peneliti terjun ke lapangan. Subjek penelitian ini adalah siswa yang diambil menjadi sampel di sekolah renang D’Nurs Duren Sawit kota Jakarta Timur yang berjumlah 15 atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 April 2023 sampai 14 Juni 2023. Pada perhitungan Sig terbilang $0,00 < 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel terhadap X terhadap Variabel Y. Maka dari itu H1 di terima sedangkan H0 ditolak. dari penjelasan perhitungan tabel diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil dari Uji T *paired sample test* terdapat hasil yang signifikan dan data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* pada kecepatan teknik renang gaya bebas di sekolah renang D’Nurs Duren sawit kota Jakarta timur menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : Gaya Bebas, Balikan Informatif, Renang

ABSTRACT

Iqbal Aji Dermawan 2023. *The influence of Balikan Informative on the speed of freestyle swimming at D'Nurs Duren Sawit Swimming School in East Jakarta. Thesis. Faculty of Education. Bahyangkara University, Greater Jakarta.*

Athletes at D'Nurs swimming school have less strong speed, as seen from training that is less focused and serious so that training is less than optimal. Another element that can affect not optimal swimming speed is water conditions that sometimes do not look like good for use or in conditions that are not good for use during exercise. In this study using a design with one group pretest posttest design, namely the group given treatment, but before the treatment was given first an initial test (pretest), and then at the end of the treatment was carried out last (posttest).measured through the initial test then given treatment in the form of a freestyle swimming speed training program that was run during the researchers' foray into the field. The subjects of this study were students who were taken into samples at the D'Nurs Duren Sawit swimming school in East Jakarta, totaling 15 students. This research will be conducted from April 3, 2023, to June 14, 2023. In the calculation of Sig is spelled out 0.00 0.05 then there is an influence of variables on X on Variable Y. Therefore H1 is accepted while H0 is rejected. From the explanation of the calculation of the table above, the researcher concluded that the results of the paired sample test T test contained significant results and normal distributed data. Based on the results of the analysis of research data that has been carried out, it turns out that the hypothesis proposed is acceptable. Thus the following conclusions can be obtained. The results of statistical analysis between pretest and posttest on the speed of freestyle swimming techniques at D'Nurs Duren swimming school in East Jakarta showed a significant influence.

Keywords : Freestyle, Informative Balikan, Swimming

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Balikan Informatif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Di Sekolah Renang D’nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur ”. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak yang terkait. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol (PURN) Prof Dr. Drs. H. Bambang Karsono, SH, MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan FIP Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ketua jurusan Program Studi Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd yang telah memberikan izin dalam penelitian
4. Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd selaku pembimbing utama sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan pengarahan sekaligus motivasi selama penulis menyelesaikan skripsi ini maupun studi di program studi Pendidikan kepeleatihan olahraga
5. Para Dosen dan Tata Usaha FIP Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
6. Bapak Moh. Juni Wahyudi dan Ibu Marti orang tua saya tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
7. Atlet sekolah renang D’Nurs Duren sawit Jakarta timur yang selalu mendukung dan membantu dalam pelaksanaan penelitian dan wadah sebagai saya belajar dunia kepeleatihan renang serta keberhasilan penyusunan skripsi ini di buat.
8. Teman teman ataupun senior yang selalu membantu dan memberikan saran dalam penulisan lebih baik lagi.
9. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan keberkahan dan rahmat-Nya.

Kritik dan saran atas penulisan skripsi ini sangat kami butuhkan untuk meningkatkan kualitas penelitian kami. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Jakarta, 4 Agustus 2023



Penulis

Iqbal Aji Dermawan



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Asumsi Penelitian	6
F. Tujuan Penelitian	7
G. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Pengertian Renang.....	9
2. Sejarah Renang Di Dunia	10
3. Sejarah Renang Di Indonesia	11
4. Jenis Gaya Pada Renang.....	13
5. Perangkat Pertandingan Pada Renang	15
6. Renang Gaya Bebas	18
7. Kecepatan Dalam Renang Gaya Bebas	19
8. Teknik Renang Gaya Bebas	19
9. Hakikat Latihan	25
10. Prinsip Latihan	26

11.	Komponen Biomotor.....	30
12.	Balikan Informatif.....	32
13.	Profil D’Nurs Kota Jakarta Timur.....	33
B.	Penelitian yang Relevan.....	34
C.	Kerangka Berpikir.....	38
D.	Hipotesis.....	38
BAB III	40
METODE PENELITIAN	40
A.	Jenis Penelitian.....	40
B.	Desain Penelitian.....	40
C.	Populasi Dan Sampel.....	41
a.	Populasi.....	41
b.	Sampel.....	41
D.	Waktu Dan Tempat Penelitian.....	44
E.	Prosedur Penelitian.....	44
F.	Instrumen Penelitian.....	45
G.	Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A.	Hasil Penelitian.....	53
B.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	62
BAB V	67
PENUTUP	67
DAFTAR RUJUKAN	68
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Desain Penelitian.....	41
3.2 Tabel Data Sampel	42
3.3 Tabel Indikator Gerak Dasar Renang Gaya Bebas	47
3.4 Tabel Norma Penilaian Tes Putra Renang Gaya Bebas	51
3.5 Tabel Norma Penilaian Tes Putri Renang Gaya Bebas.....	51
4.1 Tabel Data Pretest tes Kecepatan 50 meter renang gaya bebas	54
4.2 Tabel Data Postest tes Kecepatan 50 meter renang gaya bebas.....	55
4.3 Tabel Analisis Deskriptif	57
4.4 Tabel Uji Normalitas.....	58
4.5 Tabel Uji Homogenitas	60
4.6 Tabel Uji Hipotesis	61



DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Renang Gaya Bebas.....	13
2.2 Gambar Renang Gaya Dada.....	14
2.3 Gambar Renang Gaya Punggung	15
2.4 Gambar Kolam renang Standar Internasional.....	16
2.5 Gambar Lintasan Kolam Renang	16
2.6 Gambar Papan Mulai.....	17
2.7 Gambar Pengukur Waktu	17
2.8 Gambar Fase Tangan Masuk Ke Dalam Air.....	20
2.9 Gambar Fase Menangkap.....	21
2.10 Gambar Fase Menarik	21
2.11 Gambar Fase Mendorong	21
2.12 Gambar Fase istirahat.....	22
2.13 Gambar Ayunan kaki	23
2.14 Gambar Pernafasan	24
2.15 Gambar Putaran Tangan Pada Pernafasan	24
2.16 Gambar Koordinasi Gerak.....	25
2.17 Gambar Kolam Renang D’Nurs	34
3.1 Gambar Rumus Penelitian.....	41

DAFTAR DIAGRAM

4.1 Diagram Grafik Hasil Pretest	55
4.2 Diagram Grafik Hasil Posttest.....	56
4.3 Diagram Grafik Hasil Uji hipotesis	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Penelitian Skripsi	71
A. Dokumentasi Penelitian	72
B. Surat Permohonan Penelitian Skripsi.....	73
C. Data Sampel Penelitian	74
D. Surat Balasan Penelitian.....	75
E. Program Latihan Penelitian.....	76
F. Surat Pencatatan Ciptaan	75
G. Surat Keterangan Validasi Ahli	76
H. Surat Pernyataan Artikel Diterima.....	77

