

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE ALAT BANTU
PELAMPUNG DENGAN BERPASANGAN TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS DI KLUB BINTANG LAUT INDONESIA
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

FAJAR FEBRIYANTO

NPM. 201810625020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2024

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE ALAT BANTU
PELAMPUK DENGAN BERPASANGAN TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS KLUB BINTANG LAUT INDONESIA
JAKARTA TIMUR

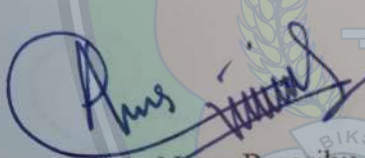
Nama : Fajar Febriyanto
NIM : 201810625020
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

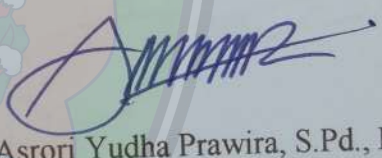
Jakarta, Februari 2024

Disetujui Oleh

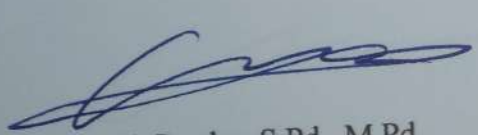
Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1908434


Dr. Asrori Yudha Prawira, S.Pd., M.Pd.
NID. 061708007

Ketua Program Studi


Juli Candra, S.Pd., M.Pd.
NID. 0309079201

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Alat Bantu
Pelampung Dengan Berpasangan Terhadap Kecepatan
Renang Gaya Bebas Klub Bintang Laut Indonesia Jakarta
Timur
Nama : Fajar Febriyanto
NIM : 201810625020
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

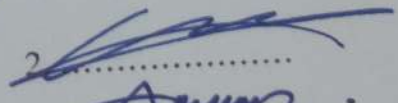
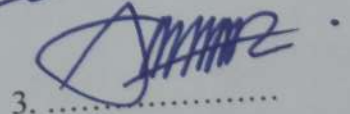
Jakarta, Februari 2024

Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Suharjuddin, S.Pd., M.Pd
2. Penguji I : Juli Candra, S.Pd., M.Pd
3. Penguji II : Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fajar Febriyanto
NPM : 201810625020
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Alat Bantu
Pelampung Dengan Berpasangan Terhadap Kecepatan
Renang Gaya Bebas Klub Bintang Laut Indonesia Jakarta
Timur

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Jakarta, Februari 2024

Saya yang menyatakan,



Fajar Febriyanto

NPM. 201810625020

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fajar Febriyanto
NPM : 201810625020
TTL : Jakarta, 22 February 1999
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 LATIHAN MENGGUNAKAN METODE ALAT BANTU PELAMPUNG DENGAN BERPASANGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS DI KLUB BINTANG LAUT INDONESIA 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. Februari 2024



Fajar Febriyanto

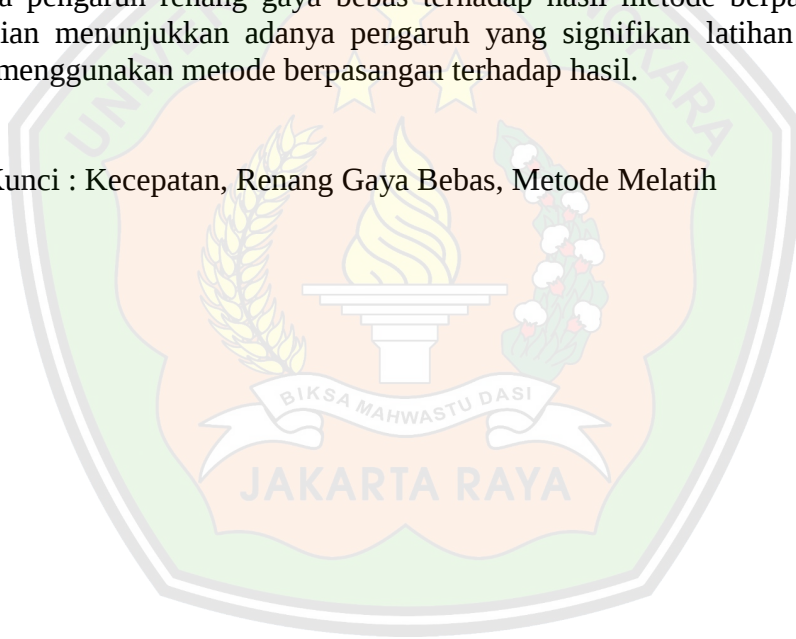
201810625020

ABSTRAK

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Renang gaya bebas adalah salah satu bentuk teknik dasar dalam renang yang didalamnya terdapat unsur-unsur kecepatan, dan keseimbangan. Inti dari prestasi renang adalah terletak pada kecepatan renang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Renang gaya bebas di pengaruhi oleh kecepatan .

Maka secara teknis metode alat bantu pelampung dapat meningkatkan keterampilan renang teknik gaya bebas. Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh bibit atlet renang yang berpotensi, pemantauan bakat harus dilakukan sejak dini. Dalam membahas prestasi renang gaya bebas faktor kecepatan tidak dapan di pisahkan. Ada beberapa fase pada renang gaya bebas : posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, renang lengkap (koordinasi kaki-napas-tangan). Secara tidak langsung power otot tungkai dapat mendorong dalam tekanan air sehingga kecepatan yang diperoleh maksimal. Gerakan tangan pada saat meluncur, akan tetapi gerakan kaki pendorong yang dominan pada renang gaya bebas . Adanya pengaruh renang gaya bebas terhadap hasil metode berpasangan Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan renang gaya bebas menggunakan metode berpasangan terhadap hasil.

Kata Kunci : Kecepatan, Renang Gaya Bebas, Metode Melatih

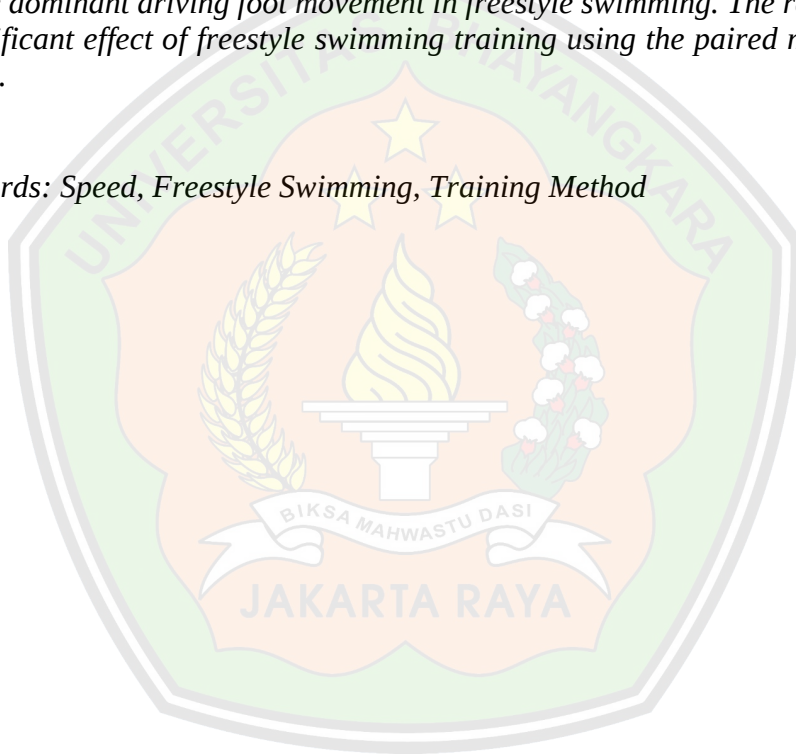


ABSTRACT

Power is a combination of strength and speed. Freestyle swimming is one form of basic swimming technique in which there are elements of speed, and balance. The essence of swimming achievement lies in swimming speed. The swimming styles that are contested are freestyle, butterfly style, backstroke, and breaststroke. Freestyle swimming is influenced by speed.

So technically the buoy aid method can improve swimming skills in freestyle techniques. Therefore, to be able to obtain potential swimming athletes, talent monitoring must be done early. In discussing freestyle swimming achievement, the speed factor cannot be separated. There are several phases in freestyle swimming: body position, foot movement, hand movement, breathing, complete swimming (foot-breath-hand coordination). Indirectly, leg muscle power can push in water pressure so that the speed obtained is maximized. Hand movement when sliding, but the dominant driving foot movement in freestyle swimming. The results showed a significant effect of freestyle swimming training using the paired method on the results.

Keywords: Speed, Freestyle Swimming, Training Method



KATA PENGANTAR

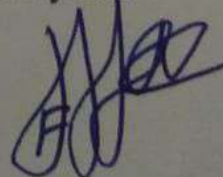
Syukur alhamdulillah senantiasa terucap kepada Allah SWT, untuk karunia dan segala nikmat yang telah diberikan-Nya, akhirnya penulis mampu merampungkan penyusunan skripsi sesuai dengan target yang ditetapkan. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal alhamdulillah penulis mampu menyusun skripsi yang menjadi syarat utama untuk memperoleh gelar sarjana.

Di dalam penyusunannya skripsi ini mendapat bantuan dari beberapa orang yang sangat penting untuk penyempurnaan proposal skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Inspektur Jenderal Polisi Purnawirawan 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 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Juli Candra, S.Pd., M.Pd selaku Kaprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sekaligus Dosen Pembimbing I.
4. Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II.
5. Kepada para dosen serta staff PKO Ubhara Jaya yang telah membantu dalam pelaksanaan serta persiapan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Heri Hartono, M.Si selaku Pelatih Klub Bintang Laut Indonesia.
7. Serta tim yang membantu penelitian.
8. Keluarga dan kerabat yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis.

Jakarta, Februari 2024

Penyusun



Fajar Febriyanto

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 TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
B. Penelitian Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel	35
C. Lokasi Penelitian	35
D. Waktu Penelitian.....	36
E. Populasi dan Sampel.....	36
F. Instrumen dan Pengembangannya	37
G. Prosedur Penelitian	39
H. Analisis Data.....	40
I. Program Latihan	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Dekripsi Data Hasil Penelitian	46
C. Hasil Uji Prasyarat.....	47
D. Hasil Analisis Data	49
E. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	54
A. Simpulan.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59



DAFTAR TABEL

3. 1 Tabel Kelompok Rancangan <i>Two Group Pre-Post Test</i>	34
3. 2 Tabel Rancangan Penelitian.....	35
3. 3 Tabel Rumus Pocock	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cara Meluncur Aktif Dari Dinding Kolam	18
Gambar 2. 2 Posisi Tubuh Saat Di Permukaan Air.....	19
Gambar 2. 3 Gerakan Tungkai Renang gaya bebas	20
Gambar 2. 4 Gerakan Lengan Gaya Bebas	21
Gambar 2. 5 Pengambilan Napas Pada Renang gaya bebas	21
Gambar 2. 6 Koordinasi Semua Gerakan Renang gaya bebas	22
Gambar 2. 7 Belajar Kaki Dengan Alat Bantu Pelampung Di Tangan.....	28
Gambar 2. 8 Belajar Kaki Dengan Berpasangan	29



Daftar Lampiran

Lampiran Program Latihan.....	60
Lampiran Dokumen Penelitian	76
Lampiran Uji Referensi.....	89
Lampiran Surat Penelitian dari Kampus.....	95
Lampiran Surat Balasan.....	96
Lampiran Surat Validasi.....	97
Lampiran Biodata.....	98



