

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER KEPADA
SISWA SMP NEGERI 22 SURABAYA**

SKRIPSI



Reny Suhariyanti

NIM 145900071

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2018**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER KEPADA
SISWA SMP NEGERI 22 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Reny Suhariyanti

NIM 145900071

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2018**

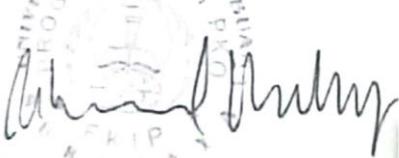
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : **Reny Suhariyanti**
NIM 145900071

Judul Skripsi : Pengaruh latihan push up terhadap kecepatan renang gaya bebas
50 meter kepada siswa SMP Negeri 22 Surabaya.

Surabaya, 10 Januari 2018

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muhammad Muhyi', written over a circular official stamp. The stamp contains the text 'KAPRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA' and 'SMP N 22 SURABAYA'.

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIP/NPP. 1002560/DY

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mulyono', written in a cursive style.

Mulyono, M.Kes
NIDN0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Reny Suhariyanti dengan judul Pengaruh latihan push up terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter kepada siswa SMPN 22 Surabaya telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Januari 2018

Dewan Penguji:

1. Dr. Suhari, S.H., M.Si.

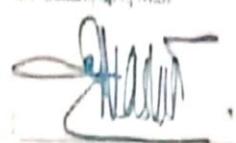
Ketua



Dr. Suhari, S.H., M.Si.

2. Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd

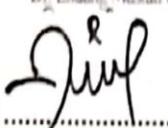
Sekretaris



Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd

3. Mulyono, M.Kes.

Anggota

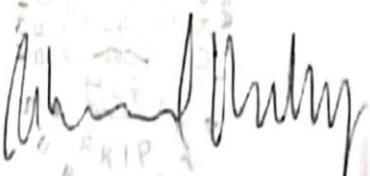


Mengesahkan
Dekan FKIP,



Dr. Suhari, S.H., M.Si.

Mengetahui:
Kaprosdi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIP/NPP. 1002560/DY

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT Yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih. Berkat rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh latihan push up terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter kepada siswa SMP Negeri 22 Surabaya.

Tujuan penulis skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana (S-1) Program Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis skripsi ini dapat terealisasikan karena bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan penuh ketulusan hai penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah berbaik hati memberikan kemudahan untuk mahasiswa dalam mencapai gelar sarjana;
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan kemudahan untuk penyelesaian tugas akhir pendidikan;
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan kemudahan untuk penyelesaian tugas akhir pendidikan;
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan pengarahan dengan baik tentang skripsi yang dikerjakan;
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukkan demi kesempurnaan penulisan ini;
6. Orang tua penulis, Alm.Imam dan Indarsih yang sudah membiayai perkuliahan serta mendoakan anaknya untuk keberhasilan dan kesuksesan anaknya;
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas do'a dan bantuan selama ini;

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan dan kesalahan, baik dari

segi ini maupun penulisan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun demi perbaikan skripsi ini sangat dibutuhkan. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat.

Surabaya, Januari 2018

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Reny Suhariyanti', with a stylized flourish at the end.

Reny Suhariyanti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Baik buruk Ayahku dia tetap Pahlawanku, Baik buruk Ibuku dia tetap Surgaku”

PERSEMBAHAN

Segelintir baktiku yang tulus ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandaku Alm. Laman dan Ibundaku Markatun. Yang selama ini selalu memberikan bentuk dukungan, semangat dan kesabaran yang tak pernah padam dalam membimbingku, mengajarkan banyak hal kepadaku dan telah membangunku agar menjadi pribadi yang patut bersyukur, tegar dan prihatin dengan kehidupan. Serta do'a-do'a yang tulus dalam setiap sujud dan titik air matanya. Syukur terimakasih atas segala bentuk pengorbananmu sepanjang masa yang tak akan tergantikan olehku.
2. Adikku tercinta Kiki Dwi Indrawati yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, kepercayaan dan sudah menjadi yang terbaik untukku.
3. Seluruh rekan-rekan yang selalu menguatkan, saling membantu dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Almamater tercinta Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan banyak pengalaman berharga dalam proses menambah ilmu.

PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Reny Suhariyanti

NIM 145900071

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Januari 2018

Yang membuat pernyataan,



Reny Suhariyanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	4
C. Pertanyaan Penelitian	4
D. Tujuan penelitian	4
E. Manfaat penelitian.....	5
F. Batasan Istilah	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Pustaka	7
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	23
BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan Penelitian	25
B. Data dan Sumber Data.....	25
C. Metode Pengumpulan Data	25
D. Teknik Analisis Data	28
E. Keabsahan Data.....	29
BAB IV	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan	47

BAB V	53
PENUTUP	53
A.Simpulan	53
B.Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Sarana dan Prasarana SMPN 22 SURABAYA	39

