

**PENGARUH LATIHAN *HAND PADDLE* TERHADAP  
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS KU9-10 DI  
KOLAM RENANG BLUMBANG TENARU**

**SKRIPSI**



**DESTYAN EKA PRATAMA  
185900037**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**PENGARUH LATIHAN *HAND PADDLE* TERHADAP  
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS KU9-10 DI KOLAM  
RENANG BLUMBANG TENARU**

Skripsi Ini Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**DESTYAN EKA PRATAMA  
185900037**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

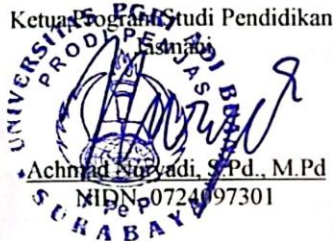
Skripsi oleh : Destyan Eka Pratama  
NIM : 185900037  
Judul : Pengaruh Latihan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas KU 9-10 di Kolam Renang Blumbang Tenaru

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.


Surabaya, 2 Februari 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan

  
Achmad Nurvadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301

Dosen Pembimbing

  
Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K  
NIDN. 00300087007



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngajid Dadi III B/17 Telp. (031) 5053127, 5041997 Fax. (031) 5052904 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<https://fjep.uniposby.ac.id/>

---

---

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi oleh Destyan Eka Pratama dengan judul Pengaruh Latihan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas KU 9-10 di Kolam Renang Blumbang Tenaru.  
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Kamis, 26 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K

Ketua .....

2. Dr. Muhammad Muhyi F, S.Pd., M.Pd

Anggota .....

3. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd

Anggota .....

Mengesahkan  
Dekan FPP.

Dr. Santika Rentina Hadi, M.Kes  
NIDN. 0009026702

Mengetahui  
Ketua Program Studi

Setiawan Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 072409730



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I: Jl. Ngagel Darm 15, 60137 Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183, 8281184  
Kampus II: Dukuh Manunggal XI Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183, 8281184  
<http://fsep.unpasby.ac.id/>

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Destyan Eka Pratama  
NIM : 185900037  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas KU 9-10 di Kolam Renang Blumbang Tenaru

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	05-05-2021	Pengajuan Judul	
2	09-05-2021	Bimbingan BAB I	
3	13-05-2021	Bimbingan BAB I Revisi	
4	22-05-2021	Bimbingan BAB II	
5	13-06-2021	Bimbingan BAB II Revisi	
6	21-06-2021	Bimbingan BAB III	
7	25-06-2021	Bimbingan BAB III Revisi	
8	3-01-2022	ACC BAB I,II,III	
9	7-01-2022	Bimbingan BAB IV	
10	15-01-2022	Bimbingan BAB I, II,III, IV, V	
11	17-01-2022	Revisi BAB I, II, III, IV, V	
12	18-01-2022	ACC BAB I, II, III, IV, V	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 19 Januari 2022

Mengetahui

Program Studi Pendidikan Jasmani  
  
Destyan Eka Pratama, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 0724077301

Dosen Pembimbing,

  
Dr. dr. Hiyati M.Kes., AIFO-K  
NIDN. 00300087007

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas KU 9-10 di Kolam Renang Blumbang Tenaru”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K, dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Segenap perenang di Kolam Renang Blumbang Tenaru yang menjadi subjek dalam penelitian ini
7. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
8. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran

dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 2 Februari 2022

Destyan Eka Pratama

## MOTTO

“Hiduplah seakan-akan kau akan mati besok. Belajarlah seakan-akan kau akan hidup selamanya.”

*(Mahatma Gandhi)*

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya, yang telah memberikan do'a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga yang telah memberiknan doa dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. Kepada Teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2018, terima kasih sudah memeberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Destyan Eka Pratama  
NIM : 185900037  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 2 Februari 2022

ayataan



Destyan Eka Pratama

NIM. 185900037

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah .....	2
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	3
E. Variabel Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI .....	5
A. Kajian Pustaka .....	5
1. Pengertian renang .....	5
2. Sejarah Olahraga Renang.....	5
3. Teknik Dasar Renang.....	6
4. Renang Gaya Bebas .....	7
5. Teknik Renang Gaya Bebas .....	7
6. Pengambilan Nafas .....	9
7. Gerakan Lengan.....	10
8. <i>Hand Paddle</i> .....	11
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	12
C. Kerangka konseptual .....	14
D. Hipotesis penelitian.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16

A. Desain penelitian.....	17
B. Populasi dan sampel penelitian .....	17
C. Metode Pengumpulan Data .....	18
D. Teknik analisis data.....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>21</b>
A. Hasil Penelitian .....	21
1. Deskripsi Data.....	21
2. Uji Prasyarat .....	24
3. Uji Hipotesis .....	25
B. Pembahasan.....	26
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>29</b>
A. Simpulan .....	29
B. Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian .....	18
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Renang Gaya Bebas .....	20
4.2 Distribusi Frekuensi Data .....	21
4.3 Klasifikasi Hasil <i>Pretest</i> Renang Gaya Bebas .....	21
4.4 Klasifikasi Hasil <i>Posttest</i> Renang Gaya Bebas.....	22
4.5 Uji Normalitas .....	23
4.6 Uji Homogenitas .....	24
4.7 <i>Paired Samples Test</i> .....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Kaki Gaya Bebas .....	8
2.2 Gerakan Ambil Nafas .....	10
2.3 Gerakan Ayunan Tangan .....	11
2.4 <i>Hand Paddle</i> .....	12
2.5 Kerangka Konseptual.....	14
3.1 Desain Penelitian.....	16

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Diagram rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	30
2 Surat Izin Penelitian.....	31
3 Surat Balasan Penelitian .....	32
4 Hasil Tes Renang Gaya Bebas.....	33
5 Hasil Uji Analisi Data SPSS 22.....	34
6 Tabel Taraf Signifikansi .....	36
7 Program Latihan .....	37
8 Dokumentasi .....	41