

**EVALUASI PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN PADA
RENANG GAYA BEBAS 50 M CLUB POR
SURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**YURI ILHAM FAHRI PANGGABEAN
NIM 175900150**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**EVALUASI PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN PADA
RENANG GAYA BEBAS 50 M CLUB POR
SURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI

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

**YURI ILHAM FAHRI PANGGABEAN
NIM 175900150**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Yuri Ilham Fahri Panggabean
NIM 175900150


Judul Penelitian : Evaluasi Pengaruh Latihan *Half Squat*
Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada
Renang Gaya Bebas 50 m Club POR
Suryanaga Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,


S Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd.
NIDN: 0724097301

Surabaya, 05 Februari 2021
Dosen Pembimbing,


Dr. Hayati dr. M. Kes.
NIDN. 0030087007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Yuri Ilham Fahri Panggabean dengan judul "Evaluasi Pengaruh Latihan Half Squat Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Renang Gaya Bebas 50 m Club POR Suryanaga Surabaya"

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2021

Dewan Penguji :

1. Dr. Hayati, dr., M.Kes.
NIDN. 0030087007

Ketua

2. Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0720046203

Anggota

3. Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701058802

Anggota


Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIDN: 0009026702



Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,

Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd.
NIDN: 0724097301



KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Evaluasi Pengaruh Latihan *Half Squat* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Renang Gaya Bebas 50 m Club POR Suryanaga Surabaya”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Hayati, dr, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Pelatih Club POR Suryanaga Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.

Surabaya, 05 Februari 2021
Penulis

Yuri Ilham Fahri Panggabean

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuri Ilham Fahri Panggabean
NIM : 175900150
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 05 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,



Yuri Ilham Fahri Panggabean

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak.....	v
Abstract	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
1. Sejarah Renang	5
2. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas	7
3. Pengertian Latihan	10
4. Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
5. Club POR Suryanaga Surabaya	13
6. Latihan <i>Half Squat</i>	13
7. Kecepatan	14
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	14
C. Kerangka Konseptual	15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian	17
C. Variabel Penelitian	18
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Teknik Analisis Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	22
B. Pembahasan	24

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	29
B. Saran.....	30