

**PENGARUH LATIHAN RENANG MENGGUNAKAN
PULL BUOY TERHADAP KECEPATAN RENANG 50
METER GAYA BEBAS PADA ATLET PUTRI
PORSURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI



**NADYA ANISAPRILIAN
165900114**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN RENANG MENGGUNAKAN
PULL BUOY TERHADAP KECEPATAN RENANG 50
METER GAYA BEBAS PADA ATLET PUTRI
PORSURYANAGA 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 Pendidikan Jasmani

**NADYA ANISAPRILIAN
165900114**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Nadya Anisaprilian
NIM : 165900114
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy
Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas
pada Atlet Putri PORSURYANAGA Surabaya
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Kaprodi Pendidikan Jasmani

Surabaya, 20 Januari 2020
Pembimbing



Dr. M. Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd Drs. Ismawandi B P., M.P.d., AIFO

NIP/NPP. 1002560/DY

NIDN. 0713036802



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5602804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://tkip.unipasby.ac.id/>

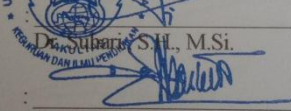
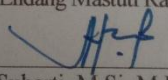
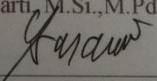
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Nadya Anisaprilian
NIM : 165900114
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri PORSURYANAGA Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Kamis
Tanggal : 30 Januari 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
2. Sekretaris : _____
3. Anggota : 
Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., AIFO-FIT
4. Anggota : 
Drs. Ishawandi B P, M.Pd., AIFO

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Anisaprilian
NIM : 165900114
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 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, 20 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Nadya Anisaprilian

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto

Untuk meraih keberhasilan harus terus belajar dan berusaha tanpa mengenal putus asa.

Nadya

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Allah SWT dan Rasulluallah Muhammad SAW.
2. Orangtua Tercinta Saksono dan Nurjanah ; Puji Patmono dan Nani Rahayu.
3. Adik (Syailendra, Siti Rohma) dan kakak (Iman Sujarwo, Jasir) dan seluruh keluarga besar ku.
4. Sahabat baik saya,Lailatul Qomariyah, Denanty Eka ,Rizal Second, Ririn Nuriani,Ririn, dan Teman-teman Semua.
5. Para Pelatih Hebat Bapak Rifan Bagus Sulistiyo S.Pd,Bapak Mengku Adji Pramukti S.Pd, dan Rekan-rekan yang lain.
6. Kekasihku Tersayang.
7. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2016, khususnya kelas C, terimakasih atas kekompakannya selama ini.
8. Teman-teman Magang 3 yang selalu memberikan semangat dan Saling membantu.
9. Teman-teman Bimbingan Skripsi yang luar biasa saya sayangi. Terima kasih untuk kerja sama selama ini.
10. Dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

Sayang kalian semua. Kalian hebat.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidaya-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri PORSURYANAGA Surabaya.” .

Adapun penulisan skripsi ini untuk memenuhi syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Penulisan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa ada bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara moril atau materi, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, Ms., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd., Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Skripsi Progam studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Suabaya.
5. Orang tua tercinta. Saksono dan Nurjanah ; Puji Patmono dan Nani Rahayu. Terima kasih untuk semua kasih sayang yang diberikan dalam membimbing, mendo'akan dan memotivasi saya untuk meraih kesuksesan.
6. Bapak Nurul Ansori, S.Pd, M.Kes. Ketua POR Suryanaga Surabaya Cabang Pelayaran.
7. Bapak Rifan Bagus Sulistiyo, S.Pd., Bapak Mengku Adji Pramukti S.Pd. Mentor serta guru dan pelatih yang sudah membimbing saya.
8. Para atlit POR SURYANAGA Surabaya yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian.

9. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani yang banyak memberikan bekal ilmu pendidikan jasmani sehingga saya mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
10. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat, motivasi dan mendo'akan saya agar selalu berusaha 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, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

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 bagi pembaca khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pihak lain pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 20 Januari 2020

Nadya Anisaprilian

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Dasar Teori.....	5
1. Hakikat Renang.....	5
a. Pengertian Renang	5
b. Manfaat Renang.....	6
c. Gaya Renang	7
d. Hakikat Teknik Renang Gaya Bebas	9
2. Hakikat Latihan.....	12
a. Pengertian Latihan	12
b. Prinsip Latihan	13
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21

B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
C. Variabel Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Deskriptif	29
2. Syarat Uji Hipotesis.....	34
3. Pengujian Hipotesis	35
B. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP	40
A. Simpulan	40
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	43