

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Anindyajati. 2018. *Pengaruh Latihan Push Up Normal dan Push Up Dengan Kaki Ditinggikan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Angga Aditya. 2017. *Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Endry Kurniawan, Aghus Sifaq, (2018), *Pengaruh Latihan Push Up menggunakan alar bantu Hand Paddle terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya bebas pada atlet putra sidoarjo aquatic club*. Jurnal, Surabaya, Universitas Negeri Surabaya.
- Indik Karnadi. 2008. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Marsudi, Imam (2018) *Renang Teori, Praktek, dan Peraturan*. Wineka Media.
- Putri Fajar Nur Fatimah ZA, (2019), *Pengaruh latihan menggunakan pull buoy dengan hand Paddle dan tanpa Hand Paddle terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl*, skripsi, Semarang, Universitas Negeri Semarang.
- Tri Tunggal Setiawan, 2004, *Buku Ajar Renang I*, Semarang. FIK UNNES.
- Soejoko Hendromantono. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sugiyanto,FX. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*.Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: FIK UNY

Sugiyono, (2010).*Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: PT. Alfabeta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian



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

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 358/Ak.1/FPP/I/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
POR SURYANAGA SURABAYA
Kolam Renang Tirta Krida Jalan Yoga No.5, Sedati, Betro, Sidoarjo, Kepuh, Betro, Kec.
Sedati, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61253
di Sidoarjo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua POR SURYANAGA SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Arizka Beta Adelia
NIM : 175900027
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Hand Paddle terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri POR Suryanaga Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Surabaya, 20 Januari 2021

Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2. Data SPSS

1. DATA DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
PretestkelA	5	48.53	59.10	54.4380	4.13105
PostteskelA	5	44.37	55.60	50.7480	4.27838
PretestkelB	5	52.41	56.63	53.9980	1.70809
PosttestkelB	5	50.78	55.49	52.6920	1.80471
Valid N (listwise)	5				

2. UJI NORMALITAS

- KEL. A

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretestkelA	postteskelA
N		5	5
Normal Parameters ^a	Mean	54.4380	50.7480
	Std. Deviation	4.13105	4.27838
Most Extreme Differences	Absolute	.163	.186
	Positive	.130	.132

	Negative		
Kolmogorov-Smirnov Z		-.163	-.186
		.365	.416
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999	.995
a. Test distribution is Normal.			

Kel B

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretestkelB	posttestkelB
N		5	5
Normal Parameters ^a	Mean	53.9980	52.6920
	Std. Deviation	1.70809	1.80471
Most Extreme Differences	Absolute	.241	.193
	Positive	.241	.193
	Negative	-.176	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.539	.433
Asymp. Sig. (2-tailed)		.933	.992
a. Test distribution is Normal.			

3. UJI HOMOGENITAS

- KEL. A & B (PRETEST)

-

ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.484	1	.484	.048	.831
Within Groups	79.933	8	9.992		
Total	80.417	9			

- KEL A & B (POSTEST)

-

ANOVA

Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9.448	1	9.448	.876	.377
Within Groups	86.246	8	10.781		
Total	95.694	9			

4. UJI T PAIRED SAMPLE T TEST

- KEL A.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa pretestke ir 1A - 1 posttesk elA	3.69000	.35917	.16062	3.24404	4.13596	22.973	4	.000

- KEL B

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

				Lower	Upper			
Pa ir B – 1 posttestk elB	1.306 00	.28077	.125 56	.957 38	1.654 62	10.4 01	4	.000

5. UJI T INDEPENDENT SAMPLE T TEST
 - PRE TES (KEL A&B)

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper

- POST TEST (KEL A&B)

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Post Equal est varian ces assum ed	1.923	.203	-.936	8	.000	-1.94400	2.07661	-6.73267	2.84467

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Post Equal est varian ces assum ed	1.923	.203	-.936	8	.000	-1.94400	2.07661	-6.73267	2.84467
Equal varian ces not assum ed			-.936	5380	.000	-1.94400	2.07661	-7.17072	3.28272

Lampiran 3. Program Latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter

MINGGU 1

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Renang Gaya Bebas 200m		1	1 menit
		Tangan Bebas+ Hand Padle 4x50m		1	1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Sprint Gaya Bebas		1	2 menit

		2x100m			
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Kaki Bebas 10x50m		1	1 menit
		Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m			1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 2

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-

		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Sprint Gaya bebas 2x200m		2	1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m		2	3 menit
		Renang Sprint Gaya Bebas 400m		1	3 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST

Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Kaki Bebas 10x50m		2	1menit
		Renang sprint 200m			2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 3

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Kaki Bebas 10x50m		2	2 menit
		Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m		2	2 menit
	Penutup	Colling down			

		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Drill Bebas 4x50m	8 menit	2	3 menit
		Sprint Bebas 200m		2	3 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m		2	3 menit
		Drill bebas 200m		2	3 menit

	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

Lampiran 4. Dokumentasi

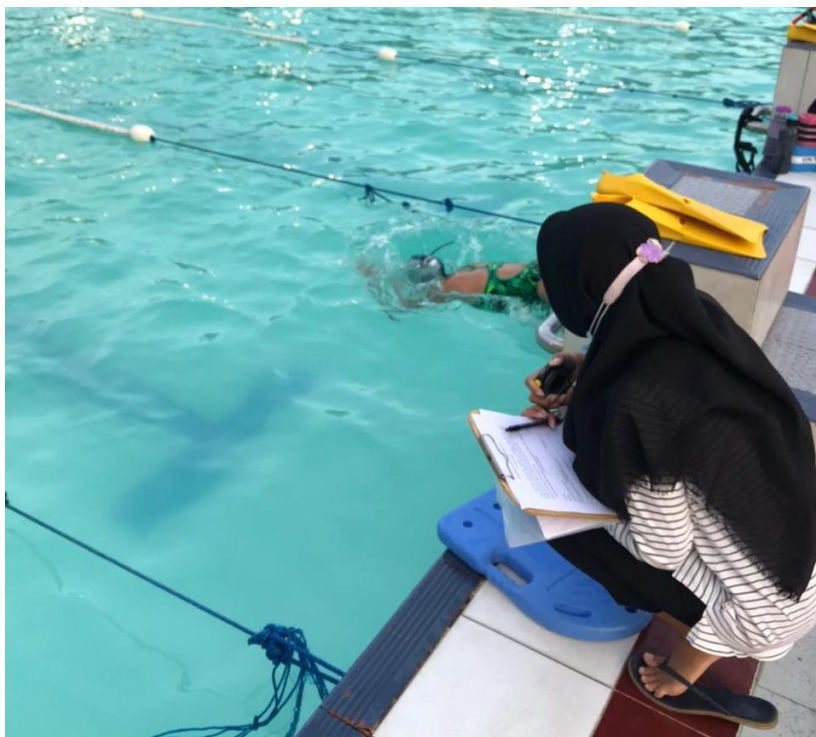
Memberikan Surat Izin kepada Kepala Pelatih



Pengarahan kepada atlet untuk melakukan penelitian



Pengambilan data *Pre-test* dan *Post-test*



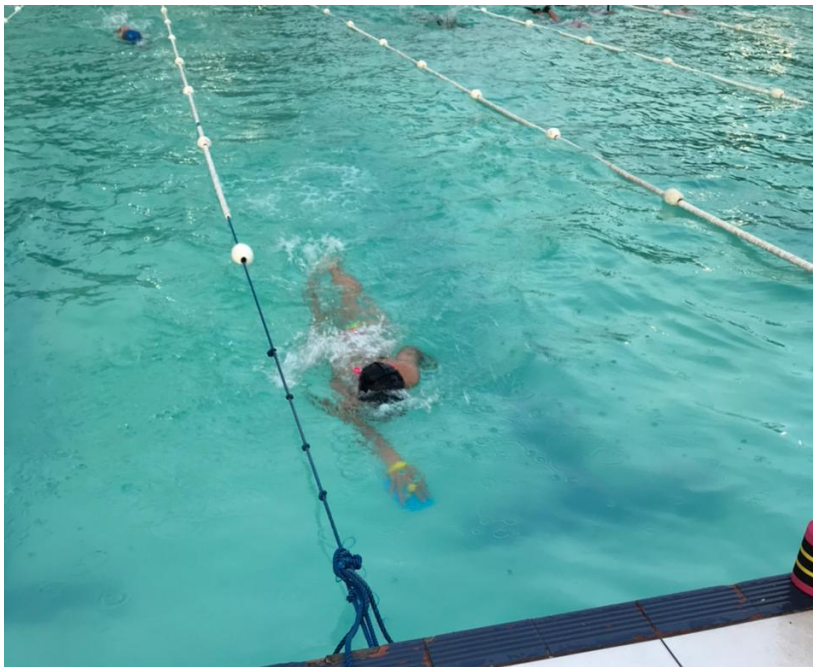








Foto bersama atlet Por Suryanaga Surabaya





FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-4/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya
60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.pampabs.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Arizka Beta Adelia
NIM : 175900027
Program studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Februari 2021
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Renang Menggunakan
Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang
Gaya Bebas Pada Atlet Putri Por Suryanaga
Surabaya
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
Penguji II : Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd

No	Materi revisi	Penguji I	Penguji II
1	Judul dan Daftar Pustaka		
2	Tata Tulis		
3	Lampiran		
4	Format Penulisan		
5	Referensi di Bawah		

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
NIP. 0706108203

Dosen Penguji II

Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0708108805