

**PENGARUH LATIHAN ANAEROBIC THRESHOLD
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 200
METER ATLET KELOMPOK LEVEL PRESTASI
(USIA 12-15 TAHUN) HA AQUATIC SURABAYA**

SKRIPSI



**Gita Widariyanti
NIM 175900077**

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

2021

**PENGARUH LATIHAN ANAEROBIC THRESHOLD
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 200
METER ATLET KELOMPOK LEVEL PRESTASI
(USIA 12-15 TAHUN) HA AQUATIC SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik Dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**Gita Widariyanti
NIM 175900077**

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

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh

: Gita Widariyanti
NIM 175900077

Judul Proposal Skripsi

: Pengaruh Latihan *Anaerobic Threshold* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 200 Meter Atlet Kelompok Level Prestasi (Usia 12-15 Tahun) HA Aquatic Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 11 Februari 2021

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Jasmani



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

Dosen Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Gita Widariyanti

Dengan Judul : Pengaruh Latihan *Anaerobic Threshold* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 200 Meter Atlet Kelompok Level Prestasi (Usia 12-15 Tahun) HA Aquatic Surabaya

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Achmad Nuryadi,S.Pd.,M.Pd.

Ketua 

2. Dr.Ujang Rohman,M.Kes.

Anggota 

3. Dr.Hayati, dr.,M.Kes.

Anggota 

Mengesahkan

Dekan FPeP



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui

Kaprodi Penjas



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gita Widariyanti

NIM : 175900077

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila di kemudia 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, 11 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Gita Widariyanti
NIM 175900077

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“JANGAN SELALU MENGUKUR JALAN SUKSES KITA DENGAN PENGGARIS ORANG LAIN, KARENA SETIAP JALAN MENUJU SUKSES MEMILIKI HAMBATANNYA MASING-MASING”

PERSEMBAHAN :

Syukur Alhamdulillah berkah rahmat dan karuni-Nya. Tiada Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang selain Engkau Ya Allah. Sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dan saya persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya yang selalu memberikan doa dan semangat serta dukungan agar saya selalu diberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan motivasi yang sangat membangun.
3. Teman-teman angkatan 2017 program studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi selama menuntut ilmu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunianNya sehingga penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Anaerobic Threshold Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 200 Meter Atlet Kelompok Level Prestasi (Usia 12-15 Tahun) HA Aquatic Surabaya” yang dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar Kesarjanaan Stara 1 (S1). Terselesainya penulisan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu baik dalam proses penelitian maupun selama penelitian. Ucapan terima kasih ini disampaikan kepada :*

1. Dr. M. Subandowo, M.S, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Pendidikan dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
4. Hillan Widadputra Sudrajat, S.E, selaku ketua perkumpulan renang HA Aquatic Surabaya yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di perkumpulan tersebut.
5. Kedua orangtua ku yang selama ini memberikan doa dan dukungan yang luar biasa selama penyusunan skripsi berlangsung.
6. Teman-teman pelatih HA Aquatic Surabaya yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
7. Atlet Kelompok Level Prestasi HA Aquatic Surabaya yang telah membantu dalam proses pengambilan selama penelitian berlangsung.
8. Teman-teman Hima Penjas Universitas PGRI Adi Buana yang selalu memberikan semangat selama penyusunan skripsi.

9. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani angkatan 2017 yang telah memberikan kenangan indah selama bimbingan skripsi.
10. Sulis dan Anisyah yang selalu memberikan motivasi dan membantu dokumentasi pada saat penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu masukan berupa kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak.

Surabaya, 11 Februari 2021

Gita Widariyanti

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
Motto dan Persembahan	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	7
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
C. Metode Pengumpulan Data	23
D. Teknik Analisis Data	27

E. Jadwal dan Program Latihan	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	31
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	34
B. Saran.....	34
Daftar Pustaka.....	35
Lampiran.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan Usia 12-13 Tahun.....	23
Tabel 3.2 Program Latihan Usia 14 Tahun.....	24
Tabel 3.3 Program Latihan Usia 15 Tahun.....	25
Tabel 3.4 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	27
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	29
Tabel 4.2 Hasil Analisis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	30
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	31
Tabel 4.5 Hasil Uji Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Perubahan ATP	11
Gambar 2.2 Proses Glikolisis	12
Gambar 2.3 Proses Metabolisme Aerobik	13
Gambar 2.4 Sistem Zona Energi.....	13
Gambar 2.5 Grafik Sistem Zona Energi	14
Gambar 3.1 Bagan/Skema Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	37
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	38
Lampiran 3 Jadwal Penelitian.....	39
Lampiran 4 Program Latihan.....	40
Lampiran 5 Hasil Pretest & Posttest	43
Lampiran 6 Matrik	44
Lampiran 7 Dokumentasi	45
Lampiran 8 Format Revisi	51