

**PENGARUH LATIHAN MODA DARING KEKUATAN OTOT
LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA
50 METER PADA ATLET RENANG PUTRA USIA 15-17**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Try Yusuf Raharja

(185900221)

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

**PENGARUH LATIHAN MODA DARING KEKUATAN OTOT
LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA
DADA 50 METER PADA ATLET PUTRA USIA 15-17**

SKRIPSI

Diajukan kepada fakultas pedagogi dan psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai
Prasyarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program studi pendidikan jasmani

TRY YUSUF RAHARJA

NIM :185900221

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

2022

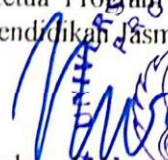
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Try Yusuf Raharja
NIM : 185900221
Judul : Pengaruh Latihan Moda Daring Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Usia 15-17 Tahun

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di ajukan dalam ujian seminar proposal skripsi

Mengetahui


Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN.072409750



Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing I


Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd
NIDN. 0701058802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Try Yusuf Raharja Dengan judul Pengaruh latihan moda daring kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang usia 15-17 tahun

Telah di pertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 10 Februari 2021.

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or. M.Pd

(Ketua).....

2. Dr.dr. Hayati, M.Kes, Aifo-k

(Anggota).....

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

(Anggota).....

Mengesahkan

Dekan FIP



Dr. Santika Renatika Hadi., M.Kes

Mengesahkan

Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Try Yusuf Raharja
NIM : 185900221
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 pengambilan alihan 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 jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 19 januari 2022
Yang membuat Pernyataan,



Try Yusuf Raharja

HALAMAN MOTTO

“Cintai Hidup Yang Kamu Jalani. Jalani Hidup Yang Kamu Cinta.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Moda Daring Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Usia 15-17” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Luqmanul Hakim, S. Or., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberi semangat, dorongan, arahan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir skripsi.
5. Guru, Pelatih, dan Peserta ekstrakurikuler di SMA Wahid Hasym 5 Surabaya, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Untuk sahabat flores saya yang selalu mensupport dan membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah di berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 10 Januari 2022

Penulis

Try Yusuf Raharja

185900221

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
a. Latar Belakang	1
b. Batasan Masalah	6
c. Rumusan Masalah.....	7
d. Tujuan Penelitian	7
e. Variabel Penelitian.....	8
f. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Pustaka	11
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	56
C. Kerangka Konseptual.....	57
D. Program Latihan	59
E. Hipotesis	63
BAB III LANDASAN TEORI	65
A. Metode Penelitian	65
B. Desain Penelitian	66
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	67
D. Instrumen Penelitian	68
E. Teknik Pengumpulan Data	74
F. Teknik Analisa Data	79
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	87
A. Hasil Penelian.....	87
B. Pembahasan	93
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	95

A. Simpulan.....	95
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Desain Penelitian	66
Table 3.2 Distribusi Frekwensi Data Hasil Test Awal....	74
Table 3.3 Tabel Frekwensi Test Akhir.....	76
Table 3.4 Pengelanaan Air	81
Table 3.5 Masuk Dalam Kolam	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Analisis sudut tolakan start atas	19
Gambar 2.2 Posisi badan saat meluncur renang gaya dada ..	19
Gambar 2.3 Gerakan lengan gaya dada	20
Gambar 2.4 Sapuan luar	24
Gambar 2.5 Awal sapuan dalam	22
Gambar 2.6 Gerakan tungkai gaya dada	23
Gambar 2.7 Tendangan luar dan awal tendangan dalam	24
Gambar 2.8 Pengambilan napas	25
Gambar 2.9 Gerakan koordinasi renang gaya dada	25
Gambar 2. 5.9 Oblique twist triceps push up	23
Gambar 2. 5.10 Bench dip	24
Gambar 2.6 Gambar Macam-Macam Bentuk Push Up	25
Gambar 3.1 Cara Melakukan Push Up.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	101
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	102
Lampiran 3 Program Latihan.....	103
Lampiran 4 Lembar Penilaian	106
Lampiran 5 Dokumentasi Persiapan.....	107
Lampiran 6 Melakukan Push-Up.....	108
Lampiran7 Melakukan Post Test	109