

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA KELAS 11
SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI



Aditya Nur Rahma
NIM 195900065

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA KELAS 11
SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

Aditya Nur Rahma

NIM 195900065

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Aditya Nur Rahma
Nim : 195900065
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Push Up Terhadap
Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter
Pada Siswa Kelas 11 Sma Sejahtera
Surabaya.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 2 Januari 2023

MENGETAHUI

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0724097301

A handwritten signature in black ink, which appears to be "Achmad Nuryadi".




Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Aditya Nur Rahma telah dipertahankan di Depan Dewan
Penguji pada tanggal 9 Januari 2023

Dewan Penguji :

No	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Achmad Nuryadi S. Pd., M. Pd	Ketua	
2.	Shandy Pieter P,S. Pd., M. Pd	Anggota	
3.	Ramadhany H P ,S. Pd., M. Pd	Anggota	


Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,


Dr. Santika Renuka Hadi, M.Kes.



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Selasa tanggal 09 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama Mahasiswa : Aditya Nur Rahma
NIM : 195900065
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas 11 SMA Sejahtera Surabaya.

Dosen Penguji I



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

NIDN.0724097301

Dosen Penguji II



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

NIDN.0724097301

Dosen Penguji III



Rahmadhany Hananto P, S.Pd.,M.Pd.

NIDN. 0701058802

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Nur Rahma

NIM : 195900065

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

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, 01 Februari 2023

Yang membuat pernyataan.



3000
POSTERAI
TEMPEL
9FSAKX230463027
Aditya Nur Rahma

v

MOTTO

“Sukses Adalah Saat Persiapan Dan Kesempatan Bertemu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul pengaruh latihan push up terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas 11 SMA Sejahtera Surabaya ". Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sekaligus persyaratan akademik untuk menyelesaikan Pendidikan pada program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari dalam menyusun Skripsi ini banyak mendapat dukungan, bimbingan bantuan dan kemudahan dari berbagai pihak sehingga Skripsi ini bias diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya
2. Dr.Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus dosen pembimbing penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga Skripsi ini diselesaikan dengan baik.

4. Kedua orang tua yang selalu mendukung baik semangat maupun material demi menyelesaikan studi saya di Universitas PGRI Adibuana Surabaya.

5. Keluarga besar saya yang memberi semangat untuk menyelesaikan kuliah saya.

Penulis juga menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kekurangan, kesalahan, dan kelemahan. Untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan artikel. Akhir kata semoga laporan ini dapat memberikan nilai tambah dan manfaat baik bagi penulis pada khususnya maupun pembaca pada umumnya.

Surabaya, 2 Januari 2023

Aditya Nur Rahma

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSTUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang... ..	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah... ..	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Variabel Penelitian	9

F. Manfaat Penelitian.....	9
----------------------------	---

BAB II

LANDASAN TEORI.....	11
----------------------------	-----------

A. Kajian Pustaka.....	11
1. Pengertian Renang.....	11
2. Macam-Macam Gaya Renang... ..	12
3. Pengertian Renang Gaya Dada.....	15
4. Komponen Biomotorik.....	15
5. Teknik Dasar Renang Gaya Dada.....	16
6. Push Up... ..	23
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan... ..	31
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian... ..	36

BAB II

METODE PENELITIAN	37
--------------------------------	-----------

A. Rancangan Penelitian... ..	37
B. Populasi Dan Sampel.....	38
C. Metode Pengumpulan Data	39
D. Instrument Penelitian... ..	39

E. Teknik Analisis Data	40
F. Jadwal Penelitian.....	42

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43

A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	53
C. Uji Normalitas.....	53
D. Penguji Hipotesis.....	54
E. Pembahasan.....	56

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN..... 59

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA61

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Grup Design...	37
Table 4.1 Hasil Skor Waktu Perolehan.....	43
Table 4.2 Analisis Deskripif	44
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Pretest Kelas Eksperimen	45
Table 4.4 Hasil Postest Kelas Eksperimen.....	46
Table 4.5 Distribusi Frekuensi Pretest Kelas Eksperimen.....	46
Table 4.6 Hasil Pretest Kelas Kontrol	47
Table 4.7 Analisis Deskriptif.....	48
Table 4.8 Distribusi Frekuensi Pretest Kelas Kontrol.....	49
Tabel 4.9 Hasil Postest Kelas Kontrol	50
Table 4.10 Distribusi Frekuensi Postest Kelas Kontrol	51
Tabel 4.11 Selisih Pretest Dan Postest.....	52
Table 4.12 Rata Yang Diperoleh... ..	53
Table 4.13 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	54
Tabel 4.14 Uji Paired Samples Test.....	55
Tabel 4.15 Uji Paired Samples Statistics... ..	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Tubuh...	18
Gambar 2.2 Gerakan Kaki.....	20
Gambar 2.3 Breathing... ..	21
Gambar 2.4 Gerakan Koordinasi Gerakan Kaki Dan Pernafasaan..	22
Gambar 2.5 Gerak Dasar Rotasi Tangan... ..	23
Gambar 2.6 Push Up... ..	28
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Pretest	45
Gambar 4.2 Diagram Postest Kelas Eksperimen... ..	47
Gambar 4.3 Diagram Pretest Kelas Kontrol	49
Gambar 4.4 Diagram Postest Kelas Kontrol.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	64
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi.....	65
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian... ..	67
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	68
Lampiran 5 Program Latihan.....	70
Lampiran 6 Skor Waktu Perolehan.....	71
Lampiran 7 Data SPSS.....	73

