

DAFTAR PUSTAKA

- Angguntia, K. (2013), *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Ferdy Fery Putra Kota Jambi. Skripsi*, Jambi: Program Studi PORKES, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas
- Arikunto,S.(2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Bompa,O.T.(1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company
- Bompa, O.T & G.G. (2009). *Periodezation : Theory and Methodology of training*. United States. Human Kinestics.
- David g. Thomas. (1998). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadi, s. (1995). *Statistik II*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Haller,David.(1986).*You Can Swim*.Pioneer Jaya. Bandung
- Midgley, Rud.cs (2000). *Ensiklopedi Olahraga*. Saduran dari *The Rules of the game*. Semarang: Dahara Prize.
- Murni,Muhammad.(2000).*Renang*. Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Soejoko,Hendromartono.(1992),*Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- 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.Alfabet.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Bandung: Lubuk Agung.
- Supriyanto,A.(2005). *Efektifitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Antara Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susanto,E.(2007). *Diktat Pembelajaran Metodik Renang*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana.2003.*Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono,(2008)Desain Sumber Penelitian. Alfabeta: Bandung.
- Thomas,G.David,2000,*Renang Tingkat Mahir*. Diterjemahkan oleh Alfons Palangkaraya,Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada Alat–AlatTes.
- Tri Tunggal Setiawan, 2004, *Buku Ajar Renang I*, Semarang: FIK UNNES.

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Nagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
 Website : <http://fkip.unpriadiabu.ac.id>

Unesa Surabaya

Nomor : 591/Ak.2/FKIP/X/2019
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

28 Oktober 2019

Yang Terhormat,
 Kepala Club Renang POR Suryanaga
 di Surabaya

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 Club Renang POR Suryanaga Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Nadya Anisaprilian
 NIM : 165900114
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri POR SURYANAGA Surabaya
 Waktu penelitian : 29 Oktober 2019 s/d 28 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



POR SURYANAGA SURABAYA

Cabang : Renang, Polo Air, Loncat Indah, Renang Indah, Selam
 Alamat : Jl. Genteng Besar 72 – 74 Surabaya Telp. (031) 5341714.Fax. (031) 5310933

SURAT PERNYATAAN

Menyatakan bahwa benar Mahasiswa dibawah ini :

Nama : Nadya Anisaprilian

NIM 165900114

Kelas : C

Jurusan : Pendidikan Jasmani

Asal : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Telah diberikan izin untuk melakukan wawancara, dan mencari data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 29 Oktober 2019 s/d 28 desember 2019. Demikian surat ini dibuat untuk digunakan dengan sebagaimana mestinya. Kami Ucapkan Terimakasih.

POR SURYANAGA SURABAYA

Ketua

Surabaya, 1 Januari 2019
 Ketua POR SURYANAGA
 Cabang Selam & Renang





FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III, 6037 Telp. (031) 353127, 5041997 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
 Kampus II : Jl. Dukuh Merunggul XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unpasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadya Anisaprihan
 NIM : 165900114
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri POR Suryanaga Surabaya.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1	25-07-2019	Diskusi Masalah Penelitian	<i>[Signature]</i>
2	28-07-2019	Penetapan dan Acc Judul	<i>[Signature]</i>
3	06-08-2019	Pengajuan Bab 1,2 dan 3	<i>[Signature]</i>
4	13-08-2019	Revisi Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
5	28-08-2019	Acc Bab 1, Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
6	30-08-2019	Seminar Proposal	<i>[Signature]</i>
7	11-09-2019	Revisi Proposal Acc	<i>[Signature]</i>
8	06-01-2020	Pengajuan Bab 4 dan Bab 5	<i>[Signature]</i>
9	16-01-2020	Bab 4 dan Bab 5 Revisi	<i>[Signature]</i>
10	22-01-2019	Acc Skripsi (Ujian)	<i>[Signature]</i>

Selesai bimbingan skripsi tanggal : 22-01-2020

Mengetahui,
 Dekan FKIP

Dosen Pembimbing

Dr. Suhari, S.H., M.Si
 NIP. 196801031992031003

Drs. Ismawandi B.P., M.Pd.AIFO
 NIDN. 0713036802



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/27 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234
 Kampus II : Jl. DokoahMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadya Anisaprilian
 NIM : 165900114
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Renang
 Menggunakan Pull Buoy Terhadap
 Kecepatan Renang 50 Meter Gaya
 Bebas Pada Atlet Putri Por Suryanaga
 Surabaya.
 Penguji I : Dr. Suharti, M.Si.,M.Pd.,AIFO-FIT
 Penguji II : Drs. Ismawandi B P, M.Pd.,AIFO

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Tata Tulis		
2	Bab I, III, IV		
3	Dokumentasi Penelitian		
4			
dst.			

Batas waktu revisi skripsi 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen penguji I

Dosen penguji II

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., AIFO-FIT NIDN.07120640
 Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO NIDN. 0713036802

Lampiran 4 : DATA SPSS

1. Data deskriptif**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETESTKEL.A	5	53.6220	4.85681	47.35	59.04
POSTESTKEL.A	5	48.9300	4.11026	42.73	52.84
PRETESTKEL.B	5	53.1580	2.71695	50.58	57.36
POSTESTKEL.B	5	50.7460	2.60792	47.85	54.49

2. Uji normalitas data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETESTKE	POSTESTKE	PRETESTKE	POSTESTKE
		L.A	L.A	L.B	L.B
N		5	5	5	5
Normal	Mean	53.6220	48.9300	53.1580	50.7460
Parameters ^a	Std. Deviation	4.85681	4.11026	2.71695	2.60792
Most Extreme	Absolute	.220	.190	.246	.232
Differences	Positive	.220	.171	.246	.232
	Negative	-.217	-.190	-.171	-.133
Kolmogorov-Smirnov Z		.492	.426	.550	.518
Asymp. Sig. (2-tailed)		.969	.993	.923	.951
a. Test distribution is Normal.					

3. Uji homogenitas data

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRETEST	2.650	1	8	.142
POSTEST	1.122	1	8	.320

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PRETEST					
Between Groups	.538	1	.538	.035	.857
Within Groups	123.882	8	15.485		
Total	124.420	9			
POSTEST					
Between Groups	8.245	1	8.245	.696	.428
Within Groups	94.782	8	11.848		
Total	103.027	9			

4. Uji Paired sample T test

- KELOMPOK A

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	53.6220	5	4.85681	2.17203
	POSTEST	48.9300	5	4.11026	1.83816

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	5	.953	.012

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTEST	4.69200	1.56540	.70007	2.74830	6.63570	6.702	4	.003

- KELOMPOK B

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETESTKEL.B	53.1580	5	2.71695	1.21506
	POSTESTKEL.B	50.7460	5	2.60792	1.16630

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETESTKEL.B & POSTESTKEL.B	5	.991	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETESTKEL.B - POSTESTKEL.B	2.41200	.36472	.16311	1.95914	2.86486	14.788	4	.000

5. Uji Independent Sample T Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	KELOMPOK A	5	53.6220	4.85681	2.17203
	KELOMPOK B	5	53.1580	2.71695	1.21506
POSTEST	KELOMPOK A	5	48.9300	4.11026	1.83816
	KELOMPOK B	5	50.7460	2.60792	1.16630

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means
--	---	------------------------------

		F	Sig.	t	df	Sig. (2- taile d)	Mean Differen ce	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRETE ST	Equal varianc es assume d	2.65 0	.14 2	.18 6	8	.000	.46400	2.48879	5.275 16	6.203 16
	Equal varianc es not assume d			.18 6	6.28 0	.000	.46400	2.48879	5.560 59	6.488 59
POSTE ST	Equal varianc es assume d	1.12 2	.32 0	.83 4	8	.000	1.81600	2.17695	6.836 05	3.204 05
	Equal varianc es not assume d			.83 4	6.77 1	.000	1.81600	2.17695	6.999 09	3.367 09

Lampiran 5 : Tabel t

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181

Lampiran 6 : Jadwal Latihan Renang

Kamis	Senin	Kamis	Senin
31-10-2019	04-11-2019	07-11-2019	11-11-2019
Warming UP	Warming UP	Warming UP	Warming UP
400m Gaya Bebas	400m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas
200m pull buoy	200m pull buoy	Inti	Inti
Inti	Inti	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik
Sprint Gaya Bebas	Sprint Gaya Bebas	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 6x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 8x50m rest 30 detik
200m	2x200m	Tangan Bebas Pull Buoy 6x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy 8x50m rest 30 detik
2x100m	2x100m	Sprint Bebas 2x100m	Sprint Bebas 2x100m
8x50m (2 set)	8x50m (2 set)	Sprint Bebas 4x50m	Sprint Bebas 4x50m
Co 200 m	Co 200 m	Co 100m	Co 100m
Total : 1.800m	Total : 2.000m	Total:2.000m	Total:2.200m

Kamis	Senin	Kamis	Senin
14-11-2019	18-11-2019	21-11-2019	25-11-2019
Warming UP	Warming UP	Warming UP	Warming UP
400m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas	400m Gaya Bebas
200m pull buoy	Inti	Inti	200m pull buoy
Inti	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	Inti
Sprint Gaya Bebas	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 9x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 9x50m rest 30 detik	Sprint Gaya Bebas
2x200m	Tangan Bebas Pull Buoy 9x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy 9x50m rest 30 detik	2x200m
4x100m	Sprint Bebas 2x100m	Sprint Bebas 2x100m	4x100m
8x50m (2 set)	Sprint Bebas 4x50m	Sprint Bebas 4x50m	10x50m (2 set)
Co 200 m	Co 100m	Co 100m	Co 200 m
Total : 2.200m	Total:2.300m	Total:2.300m	Total : 2.400m

Kamis	Senin	Kamis	Senin
28-11-2019	02-12-2019	05-12-2019	09-12-2019
Warming UP	Warming UP	Warming UP	Warming up
400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas
200 m Gaya Ganti	Inti	Inti	200 m Gaya Ganti
Inti	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	inti
Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m rest 30 detik	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik
Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m rest 30 detik
Drill Bebas 4x50m	Sprint Bebas 200m	Sprint Bebas 200m	Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik
Sprint Bebas 200m	Sprint Bebas 2x100m	Sprint Bebas 2x100m	Drill Bebas 10x50m
Sprint Bebas 2x100m	Sprint Bebas 4x50m	Sprint Bebas 4x50m	Sprint Bebas 200m
Sprint Bebas 4x50m	Co 100m	Co 100m	Sprint Bebas 2x100m
Co 100m			Sprint Bebas 4x50m
			Co 100m
Total:2.500m	Total:2.600m	Total:2.600m	Total: 3.300m

Kamis	Senin	Kamis	Senin
12-12-2019	16-12-2019	19-12-2019	23-12-2019
Warming up	Warming up	Warming up	Warming up
400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas	400 m Gaya Bebas
200 m Gaya Ganti	200 m Gaya Ganti	200 m Gaya Ganti	200 m Gaya Ganti
Inti	Inti	inti	inti
Kaki Bebas menggunakan papan 10x50m rest 30 detik	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik	Kaki Bebas 10x50m rest 30 detik
Kaki Bebas 4x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m rest 30 detik
Tangan Bebas Pull Buoy+Paddle 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik	Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik
Tangan Bebas Pull Buoy 10x50m rest 30 detik	Drill Bebas 4x50m	Drill Bebas 4x50m	Drill Bebas 4x50m
Drill Bebas 10x50m	Sprint Bebas 200m	Sprint Bebas 200m	Sprint Bebas 200m
Sprint Bebas 200m	Sprint Bebas 2x100m	Sprint Bebas 2x100m	Sprint Bebas 2x100m
Sprint Bebas 2x100m	Sprint Bebas 4x50m	Sprint Bebas 4x50m	Sprint Bebas 4x50m
Sprint Bebas 4x50m	Co 100m	Co 100m	Co 100m
Co 100m			
Total: 3.500m	Total: 3.000m	Total: 3.000m	Total: 3000m

Lampiran 7 : Dokumentasi

PEMANASAN



PEREGANGAN



PENGARAHAN



PEMBAGIAN SAMPEL

