

**PENGARUH PELATIHAN *ROPE PUSHDOWN*
MENGUNAKAN ALAT *RESISTANCE BAND* DAN NAIK
TURUN BANGKU TERHADAP KECEPATAN RENANG
GAYA BEBAS 50 METER PUTRA DIAMOND AQUATIC
CLUB SIDOARJO U15**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

DWI PRASTYO

NIM : 165900176

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH PELATIHAN *ROPE PUSHDOWN*
MENGUNAKAN ALAT *RESISTANCE BAND* DAN NAIK
TURUN BANGKU TERHADAP KECEPATAN RENANG
GAYA BEBAS 50 METER PUTRA DIAMOND AQUATIC
CLUB SIDOARJO U15**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh:

**Dwi Prastyo
NIM. 165900176**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dwi Prastyo
NIM 165900176

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Rope Pushdown* Menggunakan
Alat *Resistance Band* dan Naik Turun Bangku
Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter
Putra Diamond Aquatic Club Sidoarjo U 15

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Kaprosdi Pendidikan Jasmani,

Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NIP/NPP. 1002560/DY

Surabaya, 20 Januari 2020

Pembimbing



Ramadhany H.P., S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701058802/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-10/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://tkip.unipasby.ac.id/>

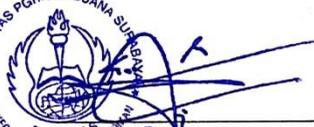
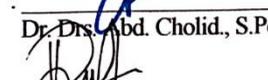
PENGESAHAN

Nama : Dwi Prastyo
NIM : 165900176
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Rope Pushdown* Menggunakan Alat *Resistance Band* dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Diamond Aquatic Club Sidoarjo U 15

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Senin
Tanggal : 20 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Suhani, S.H., M.Si
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota 1 : 
Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd
4. Anggota 2 : 
Ramadhany Hananto P. S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Prastyo
NIM : 165900176
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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, 20 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



(Dwi Prastyo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto

” Ubah Pikiranmu Dan Kamu Dapat Mengubah Hidupmu “

(- Norman Vincent Peale -)

Kupersembahkan karya tulis ini kepada:

- ❖ Kedua orang tuaku yang telah menjadi sumber inspirasi, pendorong semangat dan kasih sayang yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembarnya kertas persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk meraih cita-cita dan membuat Ayah dan Ibu bahagia karena saya sadar, bahwa selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Terima kasih Ayah, terimakasih Ibu.
- ❖ Adik, saudara, dan sahabatku yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada saya setiap saat. Semoga semangat kita tak pernah berhenti.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbila'alamin, segala puji bagi penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya berupa kekuatan fisik maupun mental, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Dan tidak lupa juga sholat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke jalan yang terang benderang yaitu AD-Dinul Islam.

Penulisan skripsi ini merupakan karya penulis yang dilakukan dengan semaksimal mungkin. Akan tetapi memerlukan adanya perbaikan dan pengembangan pada kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan ini banyak pihak yang terlibat didalamnya, untuk itu penulis ingin menghaturkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, SH., M.Si., Dekan FKIP Universitas Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Drs Abd. Cholid., S.Pd., M.Pd. Dosen Penguji 1 sidang skripsi. Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk memberi arahan dan masukan.
6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Kedua orang tua, saudara saya yang selalu memberikan nasehat, do'a, dan kasih sayangnya dalam menyelesaikan Skripsi.
8. Teman-teman Prodi PENJAS angkatan 2016, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan Skripsi
9. Para pengurus dan pelatih Diamond Aquatic Club di Sidoarjo, yang telah bekerja sama dan mendukung saya dalam menyelesaikan Skripsi.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga. Sebagai penutup, semoga Allah SWT memberi berkat dan anugerah-Nya kepada kita semua.

Surabaya, 20 Januari 2020
Penulis,

Dwi Prastyo

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Halaman Persembahan dan Motto	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	4
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	14
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis.....	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian	19
C. Variabel Penelitian	19
D. Identifikasi Variabel.....	20
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	27
B. Deskripsi Analisis Data.....	27
C. Hasil Penelitian	27
D. Uji Prasyarat.....	31
E. Pengujian Hipotesis.....	32
F. Pembahasan.....	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Lampiran	Hal
3.1 Intensity Menurut Bempa.....	24
4.1 Hasil Tes Kelompok <i>rope pushdown</i> Dan Naik Turun Bangku.....	29
4.2 Deskripsi Frekuensi Data.....	29
4.3 Data Tabulasi Kelompok <i>Rope Pushdown</i>	30
4.4 Data Tabulasi Kelompok Naik Turun Bangku	31
4.5 Uji Normalitas	31
4.6 Uji Homogenitas.....	32
4.7 <i>Paired Samples Statistics</i> (<i>Rope Pushdown</i> dan Naik Turun Bangku.....	34
4.9 <i>Uji Independent Samples T-Test</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Hal
2.1 Posisi Badan	6
2.2 Gerakan Kaki.....	7
2.3 Gerakan Lengan.....	8
2.4 Pernafasan	9
2.5 Koordinasi Gerakan.....	10
2.6 Latihan <i>Rope Pushdown</i>	12
2.7 Alat <i>Resistance Band</i>	13
2.8 Naik Turun Bangku	14
2.9 Kerangka Konseptual	16
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Latihan <i>Rope Pushdown</i>	20
3.3 Latihan Naik Turun Bangku	21
3.4 Kolam Renang.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Format Revisi Skripsi	44
2. Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	45
3. Surat Ijin Penelitian	46
4. Surat balasan Penelitian.....	47
5. Hasil Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas <i>Pretest</i>	48
6. Hasil <i>Sampling Jenuh</i>	50
7. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok <i>rope pushdown</i>	50
8. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Naik Turun Bangku	51
9. Hasil Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 22.0	52
10. Program Latihan	57
11. Dokumentasi.....	64