

## ABSTRAK

Ajunsen. 2020, *Pengaruh Latihan Push Up terhadap renang gaya bebas 50 meter pada siswa kelas X SMA ITP Surabaya.* Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *latihan push up terhadap renang gaya bebas*

Permasalahan yang ingin dikaji dalam hal ini adalah: “Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap *renang gaya bebas* 50 meter pada siswa kelas X SMA ITP Surabaya”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *push up* terhadap *renang gaya bebas* 50 meter pada siswa kelas X SMA ITP Surabaya

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *analisis t-test*. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen untuk pengambilan data melalui 2 kelompok yaitu sampel kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data diperoleh hasil perhitungan sebesar 2,33 sedangkan pada  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,145 atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), sehingga didapat t hitung lebih besar dari t tabel. Maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *push up* terhadap *renang gaya bebas* di SMA ITP Surabaya. Dengan demikian hipotesis nihil ( $H_a$ ) yang mengatakan bahwa ada pengaruh *push up* terhadap renang gaya bebas di SMA ITP Surabaya.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara siswa yang melakukan *push up* 1 menit terhadap renang gaya bebas dari pada siswa yang tidak melakukan *push up* 1 menit.

## **ABSTRAC**

Ajunsen 2020, The Effect of Push Up Exercise on 50 meter freestyle swimming in class X Intensif Taruna Pembangunan Surabaya students. Thesis. Physical Education Study Program at PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dr. Drs.Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Keywords: push-up training on freestyle swimming

The problem to be studied in this case is: "Is there any influence of push up training on 50 meter freestyle swimming in class X ITP Surabaya students"

This study aims to determine the push up exercises for 50 meter freestyle swimming in class X ITP Surabaya students

This research is a quantitative study using a test-analyst. In this study using instruments for data collection through 2 groups: the control group and the experimental group.

Based on the results of calculations and data analysis the calculation results obtained by 2.33 while the ttable at a significant level of 5% is equal to 2.145 or ( $t_{count} > t_{table}$ ), so that the t value obtained is greater than t table. Then the results of the analysis show that there is a push up effect on freestyle swimming in ITP Surabaya High School. Thus the null hypothesis ( $H_a$ ) which says that there is a push up effect on freestyle swimming in ITP Surabaya High School.

Based on data analysis and discussion it can be concluded that there is a significant effect between students who do 1 minute push ups on freestyle swimming than students who do not do 1 minute

## **PERSEMBAHAN/MOTTO**

**“MELAKUKAN SEGALA HAL DENGAN BERSUNGGUH-SUNGGUH, DIDASARI DENGAN NIAT POSITIF DAN DOA AKAN BERBUAH HASIL YANG MANIS”**

Skripsi ini kupersembahkan untuk Hormat dan Kemuliaan Tuhan Yesus Kristus dan dengan penuh cinta dan ketulusan hati kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya HAMONANGAN dan PARMIS.
2. Adik saya WITELSON, LISE IRANA dan LESTARI.
3. Serta keluarga besar dan teman-teman saya yang telah memberi dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu
4. Dosen pembimbingku Dr. Drs. Abd. Cholid, S.pd., M.Pd yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi .
5. Dosen-dosen pendidikan jasmani yang telah memberikan semua ilmunya kepada penulis.
6. Kepada Pemerintah Daerah Kabupaten Kepulauan Mentawai yang sudah memberikan beasiswa kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu.
7. Almamaterku yang kubanggakan

## **KATA PENGANTAR**

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas limpahan rahmat, taufik, inayah serta hidaya-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat.

1. Dr. Marianus Subandowo, MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd., Pembimbing yang dengan ketekunan dan kesabaran memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd Sebagai Dosen pengui saya terima kasih telah memberi saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik dan sempurna.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan semua ilmu yang tidak dapat ternilai harganya selama belajar di program studi pendidikan jasmani.
7. Kedua orang tua saya, yang sudah memberikan dukungan dan doa serta motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu yang telah membantu baik berupa materi maupun motivasi senantiasa mengiringi langkahku dengan doa-doanya.
9. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada Pemerintah Daerah Kabupaten Kepulauan Mentawai yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.

- 10.Terima kasih juga penulis ucapan kepada pimpinan dan guru bidang studi pendidikan jasmani SMA ITP Surabaya yang telah membantu penulis dalam mengerjakan penelitian.
- 11.Kepada siswa SMA ITP Surabaya yang membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.

Dalam penusunan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini tidak terlepas dari kekurangan, hal itu dikarenakan kemampuan dan waktu yang tersedia yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan agar tugas akhir ini lebih baik dan sempurna dan dapat menjadi referensi serta pertimbangan bagi peneliti yang akan datang.

Surabaya, 22 Januari 2020

Ajunsen  
NIM : 165900227

## **DAFTAR ISI**

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
Abstrack .....	vii
Persembahan/Moto .....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

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

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Dasar Teori .....	5
B. Tinjawan Penelitian yang Relevan .....	17
C. Kerangka Konseptual .....	17
D. Hipotesis .....	19

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
C. Variabel Penelitian .....	21
D. Instrumen Penelitian .....	22
E. Teknik Pengumpulan Data .....	24
F. Teknik Analisis Data .....	25

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan.....	32
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran .....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	35
<b>LAMPIRAN .....</b>	38

## **DAFTAR TABEL**

4.1 Data hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	26
4.2 Data hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol .....	27
4.3 Data hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen .....	28
4.4 Data hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol .....	29
4.5 Persiapan t-Test Rumus Panjang .....	30

## **DAFTAR GAMBAR**

2.1 Posisi Badan/Tubuh Renang Gaya Bebas .....	6
2.2 Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas .....	8
2.3 Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas .....	10
2.4 Pengambilan Napas.....	12
2.5 Koordinasi Gaya Bebas .....	13
2.6 Koordinasi Renang Gaya Bebas .....	14
2.7 <i>Push up</i> Sempurna .....	16

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi .....	38
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	39
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	40
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian .....	41
Lampiran 5 Program Latihan .....	42
Lampiran 6 Tabel Nilai-Nilai t .....	45
Lampiran 7 Dokumentasi .....	46