DAFTAR PUSTAKA

Ade, Mardiana dkk. 2014. Pendidikan jasmani dan olahraga. Tangerang Selatan. Universitas Terbuka

Ahmad Oli S & Sriningsih. 2016. Belajar renang. Bandung:alfabeta

Ahmad Oli S & Sriningsih. 2016. Belajar renang. Bandung:alfabeta

Bompa, T.O. and Haff, G.G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 5th edition. Champaign, IL: Hukum Kinetics.

Hadi,Sutrisno.2004.Statistik Jilid 2.Yogyakarta:Andi Offset

Hasan, Nur.2000.Tes Dan Pengukuran.Bandung:Universitas Pendidikan Bandung

Karnadi, Indik, Drs.(2005). Renang. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas terbuka.

Hajarati, Hartono. Bahas Ajar Ilmu Kepelatihan Dasar. FIKK.UNG

http://www.aak-share.com/2014/05/teknik-dasar-renang-gaya bebas.html.diunduh.15Agustus2019pukul.2.15

https://id.images.ambil+napas.html.diunduh/20Agustus2019/pukul 11.32

https://id.gerakan+koordinasi+renang+gaya+bebas+gambar +manusia/20/08/2019.pukul11.31

https://chrismantorowahyu.wordpress.com.cara-melakukan-push-up dan-sit-up-yang-benar/diunduh 20Agustus2019.pukul.11.31

https://id.posisi+badan+atau+tubuh+renang+gaya+bebas/19Agustus 019pukul 12.00

https://perpustakaan.id/macam-macam-gaya-renang/

http://dokumen.tips/document/makalah.laripdf.html.diunduh,17Agustus2019.pukul3.00

https://anadhif.com/renang-gaya-bebas/diunduh/26 Agustus 2019 pkl 03.05

https://bahassemua.com/renang-gaya-bebas/diunduh/26 Agustus 2019 pkl 03.05

Iskandar. 2008. Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif) Jakarta: Gaung Persada Pres

Karnadi, Indik. 2007. Renang. Jakarta: Universitas Terbuka.

Lekso, M.F. 2013. Unnes Journal of Sport Sciences. Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada pada Atlet Renang Spectrum Semarang, (Online), Jilid 2, No.1, (http://journal.unnes.ac.id/index.php/ujss, diakses 27 Januari 2020)

Maksum, Ali. 2009. Metodologi penelitian. Surabaya: UNESA University Pres.

Nana Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: Tarsito

Neggala, A.K.2006. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bandung: PT. Grafindo Media Pratama

Ruksin. 2010 Hasil penelitian. Meningkatkan hasil belajar renang melalui pendekatan deduktif dalam program pendidikan jasmani.

Sugiyono. 2011. Metode penelitian pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2013. Statistik untuk penelitian. Bandung: Alfabeta Hal. 233

Sugiyono. 2015. Metode penelitian pendidikan pendekatan Kualitatif, Kuantitatif. Bandung. Alfabeta

Sugiyono.2016. Metode penelitian pendidikan pendekatan Kualitatif, Kuantitatif R&D. Bandung. Alfabeta

Sugiyono.2017. Metode penelitian pendidikan pendekatan Kualitatif, Kuantitatif R&D. Bandung. Alfabeta

Sugiyono.2017. Metode penelitian pendidikan pendekatan Kualitatif, Kuantitatif R&D. Bandung. Alfabeta

Sumarno, Drs. Dkk. (2000) Olahraga Pilihan II. Jakarta: Pusat penerbitan Universitas Terbuka.

Thomas, David G 2007. Renang Tingkat Mahir Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5045097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
http://fkip.unipasby.ac.id/

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa	:	Ajunsen
NIM	:	165900227
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan *Push up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Kelas X SMA ITP Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	24-07-2019	Pengajuan judul dan ACC Judul	
2	30-07-2019	Konsultasi Bab I	
3	06-0802019	Revisi Bab I dan Konsultasi Bab II	
4	14-08-2019	ACC Bab I dan Revisi Bab II	
5	20-08-2019	ACC Bab II dan Konsultasi Bab III	
6	24-08-2019	ACC Bab III	
7	27-12-2019	Konsultasi Bab IV dan Bab V	
8	04-01-2020	Revisi Hasil Penelitisn	
9	14-01-2020	ACC bab IV dan Bab V	
10	20-01-2020	Penyusunan Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 20 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

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

Dosen Pembimbing,

Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0720046203

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANASURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
http://fkip.unipasby.ac.id/

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa	:	Ajunsen
NIM	:	165900227
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi	:	22 Januari 2020
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan *Push up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Kelas X SMA ITP Surabaya
Penguji I	:	Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd
Penguji II	:	Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penulisan Tata Tulis	✓	✓
2	Daftar Pustaka	✓	✓
3	Materai 6000	✓	✓
4	Gambar Kerangka Konseptual	✓	✓
5			

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

Dosen Penguji I

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd
NIDN. 0706108203

Dosen Penguji II

Dr. Drs Abd Cholid, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0720046203

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel 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.unipasby.ac.id

Unipa Surabaya

Nomor : 378/Ak.2/FKIP/IX/2019 08 Oktober 2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMA ITP
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 SMA ITP Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama	:	Ajunsen
NIM	:	165900227
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	:	Pengaruh Latihan Push Up terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Siswa Kelas X SMA ITP Surabaya
Waktu penelitian	:	16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

PERKUMPULAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(PPLP. PT. PGRI. SURABAYA)
SMA INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN
KAMPUS : Jl. Dukuh Menanggal XII/4 ☎ (031) 8281182 Surabaya 60234
Akta Notaris : Ny. Erna Anggraini Hutabarat, SH.M.Si, Tanggal 15-05-2019 Nomor : 7
Keputusan Menkumham Nomor : AHU-0000485.AH.01.08 Tahun 2019 Tanggal 29-05-2019
NSS : 304056028270 ***TERAKREDITASI - A*** NDS : 3005302804

SURAT KETERANGAN

Nomor : 75/SMA "ITP"/HM/XI/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas Intensif Taruna Pembangunan Surabaya menerangkan bahwa :

Nama	: **AJUNSEN**
NIM	: **165900227**
Program Studi	: **Pendidikan Jasmani**

Telah melakukan Penelitian di SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya dengan judul penelitian : **"PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA SISWA KELAS X SMA ITP SURABAYA."**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 18 November 2019
Kepala Sekolah,

Dra. ERIEN ISMURDYAHWITA, M.Pd.
NPP : 196308041996101

Lampiran 5:Program Latihan Variasi Push up 1 menit 12x Pertemuan

MINGGU I			KETERANGAN
HARI	JAM	JENIS LATIHAN	
Senin	15.00-17.00	➢ *Stretching* ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit ➢ *Cooling down*	Intensitas rendah 40%
Rabu	15.00-17.00	➢ *Stretching* ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 2 kali ➢ *Cooling down*	Intesitas sedang 60%
MINGGU II			
Senin	15.00-17.00	➢ *Stretching* ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 3 kali ➢ *Cooling down*	Intensitas tinggi 80%
Rabu	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 2 kali ➢ Cooling down	Intensitas sedang 60%
MINGGU III			
Senin	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam	Intensitas sedang 60%

		➢ Push Up 1 menit 2 kali ➢ Cooling down	
Rabu	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 4 kali ➢ Cooling down	Intensitas tinggi 80%
MINGGU IV			
Senin	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit kali ➢ Cooling down	Intensitas rendah 40%
Rabu	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 2 kali ➢ Cooling down	Intensitas sedang 60%
MINGGU V			
Senin	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 2 kali ➢ Cooling down	Intensitas sedang 60%
Rabu	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam	Intensitas tinggi 80%

		➢ Push Up 1 menit 4 kali ➢ Cooling down	
MINGGU VI			
Senin	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 4 kali ➢ Cooling down	Intensitas rendah 40%
Rabu	15.00-17.00	➢ Stretching ➢ Lari lapangan sepak bola 2 kali ➢ Senam ➢ Push Up 1 menit 4 kali ➢ Cooling down	Intensitas sedang 60%

Lampiran 6: Tabel nilai-nilai t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 7: Dokumentasi

Gambar 1.1 *Push Up* sempurna

Gambar 1.2 *Push Up* sempurna

Gambar 1.3 *Push Up* sempurna

Gambar 1.4 *Push Up* sempurna

Gambar 1.5 *Push Up* sempurna

Gambar 1.6 *Push Up* sempurna

Gambar 1.7 Persiapan melakukan renang gaya bebas

Gambar 1.8 Awal melakukan renang gaya bebas

Gambar 1.9 Melakukan renang gaya bebas

Gambar 1.10 Meluncur renang gaya bebas

Gambar 1.1.1 Melakukan ayunan renang gaya bebas

Gambar 1.1.2 Evaluasi rena