

PENGARUH LATIHAN RENANG MENGGUNAKAN *HAND PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET PUTRI POR SURYANAGA SURABAYA

SKRIPSI



**Arizka Beta Adelia
NIM 175900027**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH LATIHAN RENANG MENGGUNAKAN
HAND PADDLE TERHADAP KECEPATAN RENANG
50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET PUTRI POR
SURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi
Universitas PGRI AdiBuana Surabaya untuk memenuhi
sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Arizka Beta Adelia
NIM 175900027**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Arizka Beta Adelia
175900027

Judul Skripsi Pengaruh Latihan Renang Menggunakan
Hand Paddle Terhadap Kecepatan
Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada
Atlet Putri Por Suryanaga Surabaya

Surabaya, 29 November 2020

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0708108805

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

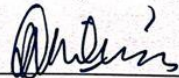
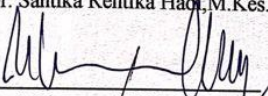
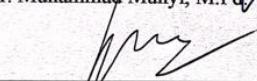


**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax (031)5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181,8281182,8281183 Surabaya 60234
<http://kip.unipasby.ac.id/>

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi oleh Arizka Beta Adelia Dengan Judul Pengaruh Latihan Renang Menggunakan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri Por Suryanaga Surabaya. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Maret 2021, Dewan Penguji :

- 
1. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Ketua Penguji
- 
2. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. Anggota Penguji 1
- 
3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. Anggota Penguji 2

Mengesahkan
Dekan FPP


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,


Nur'Idi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Arizka Beta Adelia
NIM : 175900027
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 8 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,



Arizka Beta Adelia

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tak selamanya kesulitan akan terus sulit

Tak selamanya kesedihan akan tetap sedih

Ingatlah bersama kesulitan selalu ada kemudahan dan setelah kesedihan pasti ada kebahagiaan ”

Skripsi ini saya dedikasikan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta saya, yang telah memberikan do'a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan kripsi in.
3. Kepada teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2017, terima kasih sudah member semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh latihan renang menggunakan *Hand Paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putri POR SURYANAGA SURABAYA” dapat diselesaikan dengan lancar. Penulis menyadari bahwa selesai nya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, MS., Rektor Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes dekan FPP Universitas PGRI Adi buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
4. Dr. Santika Rentika Hadi,M.Kes Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk selama penyusunan skripsi ini.
5. Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan, kasih sayang tiada henti.
8. Teman-teman Prodi Penjas 2017, yang telah member semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan skripsi ini dapat menjadi salah satu bahan referensi untuk acuan pembuatan skripsi bagi peneliti yang akan datang.

Surabaya, 22 Januari 2021
Penulis,

(Arizka Beta Adelia)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Dasar Teori.....	5
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	25

C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
C. Variabel Penelitian.....	31
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Uji Hipotesis.....	40
C. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest – Postest</i> Kelompok A (menggunakan <i>hand paddle</i>).....	37
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest – Postest</i> Kelompok B (tanpa menggunakan <i>hand paddle</i>).....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok A dan Kelompok B.....	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Kelompok A dan Kelompok B.....	40
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok A dan Kelompok B.....	40
Tabel 4.6 Uji <i>Independent Sample T Test</i> Kelompok A dan Kelompok B.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gaya Dolphin.....	7
Gambar 2.2 Gaya Punggung.....	7
Gambar 2.3. Gaya Dada.....	8
Gambar 2.4. Gaya Crawl.....	8
Gambar 3.1 Gerakan Lengan Gaya Crawl.....	11
Gambar 3.2 Gerakan Entry atau Masuknya Lengan keDalam Air.....	12
Gambar 4.1 Kacamata renang.....	22
Gambar 4.2 Kaki katak (Fins).....	22
Gambar 4.3 Baju Renang.....	23
Gambar 4.4 Papan Pelampung.....	23
Gambar 4.5 Penutup Kepala.....	24
Gambar 4.6 <i>Hand Paddle</i>	24
Gambar 4.7 Pull Bouy.....	25
Gambar 5.1 Desain Penelitian.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian.....	47
Lampiran 2. Data SPSS.....	48
Lampiran 3. Program Latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	56
Lampiran 4. Dokumentasi.....	61