

**MODEL LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA KUPU-KUPU PADA ATLETRENANG
KELOMPOK UMUR V CLUB POR SURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI



**Wahyu Slamet Hendiawan
NIM 195900115**

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

2022

HALAMAN JUDUL

MODEL LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA KUPU-KUPU PADA ATLET RENANG KELOMPOKUMUR V CLUB POR SURYANAGA SURABAYA SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratandalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Wahyu Slamet Hendiawan
NIM 195900115**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Wahyu Slamet Hendiawan
NIM 195900115

Judul Skripsi : Model Latihan *Core Stability* Terhadap Kecepatan
Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kelompok Umur V Club POR
Suryanaga Surabaya



Surabaya, 25 Juli 2022
Pembimbing,



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIDN. 0029076402

PENGESAHAN

Skripsi oleh Wahyu Slamet Hendiawan dengan judul Model Latihan *Core Stability* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kelompok Umur V Club POR Suryanaga Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Januari 2023

Dewan Penguji:

1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.



2. Dr. Sumardi, M.Kes.



3. Ramadhany HP, S.Pd, M.Pd.



Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NPP.196702091992021002

Mengetahui
Kep. Program Studi



Ach. Suryadi, S.Pd, M.Pd.
NIDN.072409730

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini selasa tanggal 10 Januari tahun 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari :

Nama Mahasiswa : Wahyu Slamet Hendiawan
Nim : 195900115
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : MODEL LATIHAN *CORE STABILITY*
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA KUPU-KUPU PADA
ATLET RENANG KELOMPOK UMUR V CLUB POR SURYANAGA
SURABAYA.

Penguji II



Dr. Sumardi, M.Kes.

Penguji I



Dr. Ujang Rahman, M.Kes.

Penguji III.



Ramadhany H.P, S.Pd, M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN


Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Slamet Hendiawan
NIM : 195900115
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 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, 4 Januari 2023
Yang bertanda tangan di bawah ini,

Wahyu Slamet Hendiawan

ABSTRAK

Hendiawan, Wahyu Slamet. 2023. Model Latihan *Core Stability* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kelompok Umur V Club POR Suryanaga Surabaya. “Skripsi”. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci: *latihan core stability, motorik, renang gaya kupu-kupu*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa berenang yang cepat tergantung pada kemampuan atlet untuk menghasilkan dorongan dengan tungkai dan lengan yang mencoba meminimalkan hambatan yang dialami saat berenang secara simultan. Dalam berenang gaya kupu-kupu terdapat komponen-komponen yang penting dimiliki agar dapat berenang gaya kupu-kupu dengan baik yaitu: Posisi tubuh, tendangan kaki, teknik bernafas, penggunaan otot inti atau pusat tubuh dan *kestabilan* tubuh (Montgomery & Chambers, 2009).

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah atlet Club POR Suryanaga Surabaya dengan jumlah 12 atlet. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dengan menggunakan tabel catatan waktu serta dokumentasi. Menggunakan metode analisis statistik dengan rumusan yang digunakan Ttest yang sesuai dengan judul penelitian yaitu Model Latihan *Core Stability* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kelompok Umur V Club POR Suryanaga Surabaya. Digunakan *pre-test* dan *post-test one group design* maka uji t menggunakan SPSS versi 25.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.28, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa model latihan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur v klub Por Suryanaga Surabaya. Sehingga penelitian yang berjudul model latihan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur v klub Por Suryanaga Surabaya bisa dijadikan referensi dan pegangan para pelatih khususnya pelatih cabang olahraga renang untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu, karena sudah terbukti kebenaran hasilnya bisa meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur V Club POR Suryanaga Surabaya.

ABSTRACT

Hendiawan, Wahyu Slamet. 2023. Core Stability Training Model for Butterfly Swimming Speed in Age Group V Swimming Athletes at Club POR Suryanaga Surabaya. "Essay". Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor: Dr. Ujang Rohman, M. Kes.

Keywords: *core stability exercise, motor skills, butterfly swimming*

This research is motivated by the fact that fast swimming depends on the athlete's ability to produce a push with the legs and arms that try to minimize the resistance experienced while swimming simultaneously. In swimming the butterfly stroke there are components that are important to have in order to swim the butterfly stroke well, namely: body position, leg kicks, breathing techniques, use of the core muscles or body center and body stability (Montgomery & Chambers, 2009).

This study uses a quantitative research approach with the type of pre-experimental research using one group pretest-posttest design. The research subjects were athletes from POR Suryanaga Surabaya Club with a total of 12 athletes. The data collection method used is observation by using time record tables and documentation. Using a statistical analysis method with the formulation used Ttest which is in accordance with the research title, namely the Core Stability Training Model for Butterfly Swimming Speed in Age Group V Swimming Athletes at Club POR Suryanaga Surabaya. The pre-test and post-test of one group design were used, so the t-test used SPSS version 25.

Based on the results of research and data processing it is known that the sig. (2-tailed) in the experimental group which is equal to 0.28, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , it can be stated that the core stability training model for butterfly swimming speed in age group v athletes at PorSuryanaga Club Surabaya. So the research entitled core stability training modelfor butterfly swimming speed in age group athletes at the Por Suryanaga Surabayaclub can be used as a reference and guide for coaches, especially swimming sports coaches to increase butterfly swimming speed, because the results have been proven correct. can increase the swimming speed of the butterfly style in age group V athletes at the POR Suryanaga Surabaya Club.

HALAMAN PERSEMBAHAN MOTTO

*“SELAMA ADA NIAT, USAHA, DAN JUGA KERJA KERAS APAPUN
YANGKITA INGINKAN PASTI AKAN TERCAPAI”*

Skripsi ini saya dedikasikan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang telah memberikan motivasi dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga dan sahabat yang telah memberikan do'a dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2019, terima kasih sudah memberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

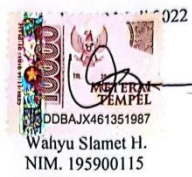
Mengucap puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul : “model latihan core stability terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet renang kelompok umur v club por Suryanaga Surabaya” dengan baik dan tepat pada waktunya penulis mengajukan ini sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik & Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa penulis tidak terlepas dari kekurangan dan menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing yang selalu menyediakan waktu untuk memberikan saran, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar, disaat kesibukan yang selalu menyita waktu.
5. Dr. Sumardi, M.Kes. dan Ramadhany HP, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Penguji siding skripsi yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya dalam kesempurnaan penulisan ini.
6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Kedua orang tua yang selali mendoakan, mendukung, dan mendampingi saya, sehingga saya bisa sampai berada di titik saat ini demi mewujudkan cita-cita yang diharapkan.
8. Teman-teman Prodi PENJAS kelas D angkatan 2019, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
9. Para pelatih POR Suryanaga Surabaya, yang telah bekerja sama dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, untuk itu penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran

yang bersifat membantu untuk kedepan yang lebih baik.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Variabel Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian	4

BAB II.....	5
LANDASAN TEORI.....	5
A. Kajian Pustaka	5
1. Renang Gaya Kupu-Kupu	5
2. Pengertian Latihan	7
3. Latihan <i>Core Stability</i>	7
4. <i>Stability Ball</i>	9
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
C. Kerangka Konseptual.....	12
D. Hipotesis Penelitian.....	13
BAB III	14
METODE PENELITIAN.....	14
A. Rancangan Penelitian.....	14
B. Populasi dan Sampel Penelitian	15
C. Metode Pengumpulan Data.....	15
D. Teknik Analisis Data.....	16
BAB IV	18
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	18
A. Hasil Penelitian	18
1. Analisis Deskriptif	19
2. Uji Normalitas Data	20
3. Uji Homogenitas	20
4. Uji Paired Sampel T Tes	21
B. Pembahasan	22

BAB V PENUTUP	24
A. Simpulan	24
B. Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN.....	29
DOKUMENTASI.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Renang Gaya Kupu - Kupu	5
Gambar 2. 2 Latihan Core Stability	9
Gambar 2. 3 Stability Ball	10
Gambar 2. 4 Kerangka Konseptual	12
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian	15

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Data Pretest Melakukan Tes Renang Gaya Kupu - Kupu	18
Tabel 4. 2 Hasil Data Postest Melakukan Tes Renang Gaya Kupu - Kupu	19
Tabel 4. 3 Descriptive Statistics	19
Tabel 4. 4 Tests Of Normality	20
Tabel 4. 5 Test Of Homogeneity Of Variances	20
Tabel 4. 6 Paired Samples Tes	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian	29
Lampiran 2 Program Latihan	31
Lampiran 3 Hasil Pre Test	33
Lampiran 4 Hasil Post Test.....	34
Lampiran 5 Hasil Penelitian	35
Lampiran 6 Jadwal Penelitian.....	38