

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA UNTUK ANAK USIA  
9-10 TAHUN DI KOLAM RENANG CANDI PARI PORONG  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**



Oleh  
**MUHAMMAD IZZA ROHMATULLOH**  
**195900133**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**  
**2023**

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA UNTUK ANAK USIA  
9-10 TAHUN DI KOLAM RENANG CANDI PARI PORONG  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas  
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan jasmani

**Oleh**

**MUHAMMAD IZZA ROHMATULLOH**

**195900133**

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

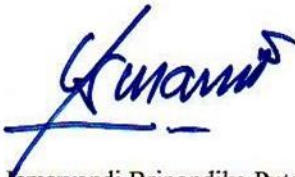
**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad izza rohmatulloh  
Nim : 195900133  
Judul Skripsi : Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada untuk anak usia 9-10 tahun di kolam renang candi pari porong sidoarjo

Surabaya, 10 Januari 2023

Pembimbing



Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M. Pd

NIDN.07.13036802

Mengetahui,

Kaprodi Pendidikan Jasmani



Abmad Nuryadi, S.Pd.,MPd.

NIDN.0724097301

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh para panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Progran Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Pada Hari Selasa, 10 Januari 2023

### Dewan Penguji :

1. Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd
2. Dr. Luqmanul Hakim S.Or.,M.Pd.
3. Mulyono, S.Or.,M.Kes.

Ketua   
Anggota....   
Anggota ..... 

Mengesahkan,

Dekan FIP



Dr. Santika Rendiika Harun, M.Kes.

NIDN.0009026702

Megetahui,

Kaprodi Pendidikan Jasmani



Ahmad Nuryadi, S.Pd., MPd.

NIDN.0724097301

## BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini selasa tanggal 10 bulan januari tahun 2023  
telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Muhammad Izza Rohmatulloh  
NIM : 195900133  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh kekuatan otot lengan  
terhadap kemampuan renang gaya dada untuk  
anak usia 9-10 tahun di kolam renang candi pari  
porong sidoarjo

Penguji I



Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd  
NIDN.07.13036802

Penguji II



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

Penguji III



Mulyono, S.Or., M.Kes.  
NIDN. 0704126003

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : Muhammad izza rohmatulloh  
Nim : 195900133  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikolgi

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

Apabila dikemukakan hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 10 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Muhammad izza rohmatulloh

## ABSTRAK

Rohmatulloh, izza muhammad. 2019. Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap latihan renang gaya dada untuk anak usia 9-10 tahun di kolam renang candi pari porong sidoarjo program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan psikologi. Universitas Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi B.P, M. Pd.

Kata kunci: otot lengan dan renang gaya dada

Peneliti ini di latar belakang untuk membutuhkan Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap latihan renang gaya dada untuk anak usia 9-10 tahun di kolam renang candi pari porong sidoarjo

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan dua group *posttest- pretest* design. Data penelitian yang diperoleh dari perlakuan (*treatment*) yang dilakukan pada perenang yang Yang berjumlah 8 perenang dari Club renang Shark Swimming Candi Pari Porong Sidoarjo. 8 anak perenang tersebut di berikan renang gaya dada dengan menempuh kolam renang pada saat *posttest- pretest*. Nilai akhir tes di peroleh dari catatan waktu (*best time*) dari masing-masing perenang

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan dengan bantuan SPSS 21 dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil peningkatan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 9 - 10 tahun di Club renang Shark Swimming Candi Pari Porong Sidoarjo. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut: nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada

## ABSTRACT

Rohmatulloh, izza muhammad. 2019. Effect of arm muscle strength on breaststroke swimming training for children aged 9-10 years in the Pari Porong Temple swimming pool, Sidoarjo Physical Education Study program. Faculty of Pedagogic and psychology. Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Drs. Ismawandi B.P, M.Pd.

Keywords: arm muscles and breaststroke swimming

The background of this researcher is to prove the effect of arm muscle strength on breaststroke swimming practice for children aged 9-10 years in the Pari Porong Temple swimming pool, Sidoarjo

This study uses a quantitative research approach with the type of pre-experimental research using two groups posttest-pretest design. The research data were obtained from the treatment (*treatment*) carried out on swimmers, totaling 8 swimmers from the Shark Swimming Club, Candi Pari Porong, Sidoarjo. The 8 child swimmers were given breaststroke swimming by taking a 25 meter swimming pool during the *posttest-pretest*. The final test score is obtained from the record time (*best time*) of each swimmer

Based on the results of research and data processing that has been carried out with the help of SPSS 21, it can be concluded as follows: There is a significant influence on the results of the pretest and posttest on the results of increasing the speed of 25 meter breaststroke swimming in children aged 9-10 years at the Shark Swimming Club Candi Swimming Pool Pari Porong Sidoarjo. These results are indicated by the following data results: sig. (2-tailed) in the experimental group which is equal to 0.001, so the sig. (2-tailed) in the experimental group  $> 0.05$ , it can be stated that arm muscle strength training has an effect on the 25-meter breaststroke swimming speed.



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

**Kunci kesuksesan adalah BERUSAHA, IKHTIAR, BERDO'A,  
DAN RESTU ORANG TUA**

### **Skripsi ini saya persembahkan untuk:**

1. Kepada kedua orang tua yang selalu mendo'akan serta mendukung saya selama kuliah, terutama saat skripsi ini
2. Kepada teman hidup saya selama ini sudah membantu, dan menemani membuat skripsi ini sehingga bisa terselesaikan dengan baik dan tepat waktu
3. Kepada seluruh teman seangkatan saya yang sudah memberikan motivasi saat saya mengerjakan skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Pujisyukur diucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “pengaruh kekuatan otot lengan terhadap latihan renang gaya dada anak usia 9-10 tahun di kolam renang candi pari porong Sidoarjo “ dapat diselesaikan dengan lancar. Penulis menyadari bahwa selesai nya penyusun tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhmat :

1. Dr. M. Subandowo, MS. (Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)
2. Dr. Drs.Santika Rentika Hadi, M.Kes, (Dekan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, (Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)
4. Drs. Ismawandi B.P, M. Pd. (Dosen pembimbing satu yang telah memberkan arahan dan petunjuknya dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai)
5. Bapak / Ibu Dosen program studi pendidikan jasmani, Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)
6. Pembina dan seluruh anggota club shark swimming candi pari porong sidoarjo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar saya yang telah mendukung dalam penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman Penjas D 2019, terima kasih atas kebersamaannya.
9. Sahabat, teman dan semuanya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa penulis tidak terlepas dari kekurangan. Hal ini di karenakan kemampuan dan waktu yang tersedia yang dimiliki oleh penulis, oleh sebab itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran agar skripsi ini lebih baik dan sempurna, dan dapat menjadi bahan referensi serta pertimbangan bagi peneliti yang akan datang.

Surabaya, 10 Januari 2023  
Penulis

Muhammad Izza Rohmatulloh

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
BERITA ACARA SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	2
C. Rumusan masalah.....	2
D. Tujuan penelitian .....	3
E. Variabel Penelitian.....	3

F. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>5</b>
A. Kajian Pustaka .....	5
1. Pengertian Renang .....	5
4. Linea Alba.....	19
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	19
B. Kerangka konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Desain Penelitian.....	23
B. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan .....	36
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>39</b>
A. Simpulan .....	39
B. Saran .....	39
Daftar Pustaka.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada .....	9
2.2 Gerakan Renang Gaya Dada.....	12
2.3 Gerakan Push Up Di Dinding .....	12
2.4 Gerakan Push Up Di Lantai.....	13

## DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Data Pretest Melakukan Tes Renang	
Gaya Dada 25 Meter .....	33
Tabel 4.2 Hasil Data Postest Melakukan Tes Renang	
Gaya Dada 25 Meter .....	34
Tabel 4.3 Descriptive Statistic.....	34
Tabel 4.4 Tests of Normalityc .....	35
Tabel 4.5 Test of Homogeneity of Variances .....	35
Tabel 4.6 Paired Samples Test .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. SURAT IZIN PENELITIAN .....	41
2. SURAT BALASAN PENELITIAN .....	42
3. DOKUMENTASI LAPANGAN .....	43
4. PROGRAM LATIHAN .....	48