

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *HAND PADDLE*
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS**

(Eksperimen pada Perenang Lanjutan *Swimming Academy Center* Kota
Tasikmalaya)

**MEIDINA RAHMA AULIA
162191003**

Disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd.
NIDN. 0401026401**

**Ari Priana, M.Pd
NIDN. 0004018801**

Disahkan oleh

Dekan,

Ketua Jurusan,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIDN. 19630409 198911 1 001**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0415116301**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *HAND PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS** (Eksperimen pada Perenang Lanjutan *Swimming Academy Center* Kota Tasikmalaya), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 13 Mei 2020

Yang Membuat Pernyataan,

Meidina Rahma Aulia
162191003

HALAMAN PRIBADI



Kita tidak akan pernah merasakan manisnya sebuah hasil, jika kita tidak mengenal pahitnya perjuangan. Maka, berterima kasihlah pada kelemahan yang membuatmu kuat pada kesedihan yang membuatmu tersenyum pada kegagalan yang membuatmu mampu mencapai titik keberhasilan.

ABSTRAK

MEIDINA RAHMA AULIA.2020. **Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas (Eksperimen pada Perenang Lanjutan *Club Swimming Academy Center Kota Tasikmalaya*).** Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Tasikmalaya

Gaya bebas merupakan gaya yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lainnya, kayuhan lengan sangat berperan penting terhadap kecepatan renang gaya bebas. Selain itu, pada perenang lanjutan club *Swimming Academy Center Kota Tasikmalaya* penulis menemukan pada renang gaya bebas perenang lanjutan, kayuhan tangan tidak konsisten artinya kekuatan lengan yang lemah dan belum mampu mempertahankan kecepatan, hal ini dapat dilihat dari catatan waktu pada saat latihan, terjadi penurunan kecepatan di jarak 30-40 meter saat melakukan renang gaya bebas 50 meter. Kayuhan tangan sangat berpengaruh pada laju renang gaya bebas, jika kayuhan tangan lemah maka laju pun akan melambat sehingga mampu mengurangi kecepatan pada renang gaya bebas. Dengan demikian dalam latihan renang alat bantu sangat diperlukan untuk menunjang proses latihan agar mampu mencapai hasil yang maksimal, maka dari itu penulis menggunakan alat bantu *hand paddle* untuk memberikan beban yang berat pada saat berenangnya, sehingga dapat menghasilkan dorongan yang besar terhadap laju renang gaya bebas dalam proses latihan sehingga penggunaan *hand paddle* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *Control group pre-test-post-test*. yang populasinya berjumlah 20 orang dijadikan sampel sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *random sampling*. . Subjek penelitian dilakukan pada *club swimming academy center Kota Tasikmalaya*. Pengujian Hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas, pada perenang lanjutan *club swimming cademy center Kota Tasikmalaya*.

Kata kunci : *Hand Paddle*, Gaya Bebas, Kecepatan, Renang

ABSTRACT

MEIDINA RAHMA AULIA.2020. *The Effect of Exercise Using the Hand Paddle Aid Against Freestyle Swimming Speed (Experiments on Advanced Swimmers at the Swimming Club at Tasikmalaya City). Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya*

Freestyle is the fastest style compared to the other three styles, arm stroke is very important to the speed of freestyle swimming. In addition, in the swimmer's continued club Swimming Academy Center in Tasikmalaya City, the writer found that in the swimmer's free-style swimming, inconsistent hand stroke means weak arm strength and not being able to maintain speed, this can be seen from the record time during training, a decrease in speed at a distance of 30-40 meters when swimming 50 meters freestyle. Hand stroke is very influential on the pace of freestyle swimming, if the stroke of the hand is weak then the rate will slow down so as to reduce the speed of freestyle swimming. Thus in swimming training aids are needed to support the training process in order to be able to achieve maximum results, therefore the authors use the hand paddle aids to provide a heavy burden when swimming, so as to produce a large boost to the rate of free-style swimming in the exercise process so that the use of a hand paddle can increase arm muscle strength. The research method used was an experimental method with a control group pre-test-post-test research design. whose population numbered 20 people into a sample of 10 people. The sampling technique is done by random sampling. Research subjects were conducted at the club swimming academy center in Tasikmalaya City. Hypothesis testing shows that there is a significant effect of training using hand paddle aids on freestyle swimming speed, in advanced swimmers club swimming club academics in Tasikmalaya City.

Keywords: Hand Paddle, Freestyle, Speed, Swimming

KATA PENGANTAR

Puja dan Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat Rahmat serta Karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas” pada perenang lanjutan *Club Swimming Academy Center* Kota Tasikmalaya

Skripsi ini penulis susun semaksimal mungkin dengan mengutip dari beberapa sumber dan tentu mendapat bantuan dari berbagai pihak yang ikut andil dan juga memperlancar dalam pembuatan skripsi. Untuk itu penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari bahwa skripsi yang penulis buat ini jauh dari kata sempurna baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan fikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2020

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Tanpa bantuan dari berbagai pihak penulis yakin belum tentu dapat menyelesaikan skripsi ini, oleh sebab itu perkenankanlah penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku Dewan Pembimbing I yang telah rela meluangkan waktunya untuk membimbing hingga selesainya skripsi ini.
4. Bapak Ari Priana M.Pd. selaku Dewan Pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang juga telah banyak memberi bimbingan dan arahan.
5. Bapak Dosen serta Staf Penjas, FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah membimbing dan mengarahkan hingga selesainya skripsi ini.
6. Bapak Edwin Puryana, M.Pd. Selaku Ketua Pelatih *Club Swiming Academy Center* Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, dan khususnya Srikandi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan disini satu persatu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.
8. Sahabat yang telah memberikan dukungan penuh dari awal hingga akhir masa perkuliahan khususnya Prima Ayu, Komariah, Lastri, Widya, Tasya, Dedeh, Erin, Emon, Ica, Mira, Bambang, Seli, Ariska.

Penulis panjatkan do'a ke hadirat Illahi Robbi, semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala yang berlipat ganda.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna untuk memberikan sumbangan pikiran bagi Jurusan, Fakultas, Universitas, Bangsa dan Negara kita tercinta Indonesia.

Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh untuk dikatakan sempurna, namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Tasikmalaya, Mei 2020

Meidina Rahma Aulia

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
HALAMAN PRIBADI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Konsep Latihan.....	7
2.1.2. Pengertian Latihan.....	7
2.1.3. Tujuan Latihan	8
2.1.4. Prinsip Latihan	8
2.1.5. Komponen Kondisi Fisik	13
2.1.6. Bentuk-Bentuk Latihan Kecepatan	16
2.1.7. Konsep Renang	17
2.1.8. Prinsip Mekanika dalam Renang.....	18
2.1.9. Macam-Macam Gaya dalam Renang	20
2.1.10. Gaya Bebas	23

2.1.11. Media dan Alat Bantu	26
2.1.12. Fungsi Media dan Alat Bantu.....	27
2.1.13. Macam-Macam Alat Bantu Renang.....	28
2.1.14. <i>Hand Paddle</i>	29
2.1.15. Karakteristik <i>Hand Paddle</i>	30
2.2. Penelitian Relevan.....	32
2.3. Kerangka Konseptual	33
2.4. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	35
3.2. Variabel Penelitian	36
3.3. Desain Penelitian	36
3.4. Populasi dan Sampel.....	37
3.5. Teknik Pengumpulan Data	38
3.6. Instrumen Penelitian	39
3.7. Teknik Analisis Data	40
3.8. Langkah-Langkah Penelitian.....	42
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	44
4.2. Pengujian Persyaratan Hipotesis	44
4.3. Hasil Penghitungan dan Pengujian Normalitas Data.....	45
4.4. Hasil Penghitungan Homogenitas	45
4.5. Pengujian Hipotesis	46
4.6. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan.....	51
5.2. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata Standar Deviasi dan Vaians.....	44
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	45
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas.....	45
Tabel 4.4 Uji Peningkatan Latihan.....	46
Tabel 4.4 Uji Perbedaan Peningkatan.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	10
Gambar 2.2 Renang Gaya Bebas	21
Gambar 2.3 Renang Gaya Dada.....	21
Gambar 2.4 Renang Gaya Punggung	22
Gambar 2.5 Renang Gaya Kup-Kupu	23
Gambar 2.6 Posisi Badan	24
Gambar 2.7 Gerakan Kaki.....	25
Gambar 2.8 Gerakan Lengan	25
Gambar 2.9 Terknik Bernapas	26
Gambar 2.10 <i>Hand Paddle</i>	28
Gambar 2.11 Ukuran Papan Jepit Pull Buoy	28
Gambar 2.12 Kaki Katak	29
Gambar 2.13 Ukuran <i>Hand Paddle</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	54
Lampiran 2 Data Hasil Tes	59
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors Kelompok Eksperimen	60
Lampiran 4 Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen.....	61
Lampiran 5 Uji Hipotesis Uji t Kelompok Eksperimen.....	62
Lampiran 6 Uji Normalitas Liliefors Kelompok Kontrol	63
Lampiran 7 Uji Homogenitas Kelompok Kontrol	64
Lampiran 8 Uji Hipotesis Uji t Kelompok Kontrol	65
Lampiran 9 Uji Perbedaan Peningkatan Hasil	66
Lampiran 10 Tabel Distribusi Normal Z.....	67
Lampiran 11 Tabel Distribusi Normal Liliefors	68
Lampiran 12 Tabel Distribusi F	69
Lampiran 13 Tabel Distribusi t	70
Lampiran 14 SK Bimbingan	71
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian / Observasi	72
Lampiran 16 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	73
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	74