

**PENGARUH LATIHAN POWER LENGAN TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA MAHASISWA PENJAS
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

SKRIPSI

OLEH

PRANATA SUPARDI

NIM F1101191039



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

2025

PENGARUH LATIHAN POWER LENGAN TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSITAS
TANJUNGPURA

OLEH
PRANATA SUPARDI
NIM. F1101191039

Disetujui :

Pembimbing Utama



Mimi Haetami, M. Pd
NIP. 19750222008011007

Pembimbing Pendamping



Andika Triansyah, M. Or
NIP. 198911212015041001

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura



Dr. Ahmad Fath T, M. Pd
NIP. 19660401199102100

Lulus Tanggal : 31 Juli 2024

PENGARUH LATIHAN POWER LENGAN TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA DADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSITAS
TANJUNGPURA

OLEH
PRANATA SUPARDI
F1101191039

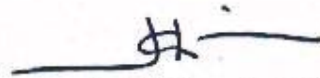
Disetujui :

Pembimbing Utama



Mimi Haetami, M. Pd
NIP.197505222008011007

Pembimbing Pendamping



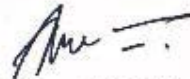
Andika Triansyah, M. Or
NIP. 198911212015041001

Penguji Utama



Muhammad Far Furrozi Bafadal, M.Pd
NIP.199002012019031017

Penguji Pendamping



Rizki Hazazi Ali, S.Si, M.Pd
NIP.199410162022031012

Disahkan
Kepada Jurusan



Mimi Haetami, M.Pd
NIP.197505222008011007

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pranata Supardi

NIM : F1101191039

Program Studi / Jurusan : Pendidikan jasmani / Ilmu keolahragaan

Menyatakan dengan ini sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Latihan Power Lengan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Mahasiswa Penjas Universitas Tanjungpura”, menyatakan bahwa penulisan skripsi ini hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 29 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Pranata Supardi
F1101191039

MOTO & PERSEMBAHAN

“Tidak penting seberapa lambat kamu berjalan layaknya siput, selagi kamu tidak berhenti di jalan. Dan keterlambatan mu bukanlah awal kegagalan mu, semua orang bisa sukses selagi masih mau berusaha”

Persembahan karya kecil ini saya persembahkan untuk :

1. ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga saya bisa sampai ditugas akhir yang berupa skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya Iwan Supardi dan Zakiah yang tak pernah lelah untuk mendoakan serta terus berusaha untuk melengkapi segala kebutuhan selama perkuliahan hingga sampai dengan jenjang sarjana, Motivasi yang selalu diberikan beliau selalu menjadi penyemangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada bapak/ibu dosen yang tidak pernah lelah memberikan ilmu kepada saya selama perkuliahan
4. Anisa Oktavia yang selalu memberi semangat dan memotivasi saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis sadar bahwa Skripsi ini belum sempurna masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini, oleh karena itu masukan dan saran diharapkan oleh peneliti. Terlepas dari itu semua, Skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapat dukungan dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Ahmad Yani T. M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UNTAN.
2. Mimi Haetami, M. Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak, serta pembimbing utama yang telah memberikan masukan, kritik dan saran sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini.
3. Andika Triansyah, M.Or Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak, serta pembimbing pendamping saya yang telah memberikan masukan, kritik dan saran sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen UNTAN, khususnya Prodi Pendidikan Jasmani yang banyak menyumbangkan saran dan petunjuk serta memberikan ilmu pengetahuan.
5. Orang tua, kakak, serta saudara-saudara yang telah memberikan motivasi dan dorongan.

6. Sahabat ku Sumajaya, Ihza Mukti Persada, Mukrimin yang telah menemani saya dalam menyusun Skripsi ini
7. Seluruh teman kerabat angkatan 2019 PENJAS UNTAN yang telah menemani dan memberi dukungan serta doa kepada penulis

Semoga segala amal baik bapak dan ibu, dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya peneliti berharap semoga tulisan ini bermanfaat sehingga dapat menambah khasanah pengetahuan, khususnya dibidang pendidikan jasmani.

Pontianak, 29 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
E. Ruang Lingkup Dan Definisi Operasional	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
B. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	23
C. Teknik Pengumpulan Data	24
D. Instrumen Penelitian	25
E. Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
B. Deskripsi Data Penelitian	28
C. Analisis Data Penelitian	29
D. Pembahasan	31
BAB V PENUTUP	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Eksperiment Design	23
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian.....	25
Tabel 4. 1 data Pre-test dan post-test.....	28
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....	29
Tabel 4. 3 Uji Homogen.....	30
Tabel 4. 4 Uji Pengaruh (t)	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot lengan	11
Gambar 2. 2 Posisi renang gaya dada	14
Gambar 2. 3 Gerakan kaki renang gaya dada.....	16
Gambar 2. 4 Pernafasan renang gaya dada	17
Gambar 2. 5 Koordinasi gerakan kaki dan pernafasan.....	18
Gambar 2. 6 Gerakan dasar rotasi tangan	19
Gambar 4. 1 Hasil pre-test dan post-test.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat keterangan SK pembimbing.....	39
Lampiran. 2 Surat Keterangan.....	40
Lampiran. 3 Permohonan Riset.....	41
Lampiran. 4 Surat Tugas.....	42
Lampiran. 5 Surat Keterangan Ahli.....	43
Lampiran. 6 program latihan.....	38
Lampiran. 7 Data hasil pre-test dan post-test.....	45
Lampiran. 8 Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	47
Lampiran. 9 Analisis Uji – T.....	48
Lampiran. 10 Uji Pengaruh Test Persentaase.....	49
Lampiran. 11 Dokumentasi	50

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini secara umum yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan power lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada mahasiswa penjas Universitas Tanjungpura. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini digunakan adalah satu-kelompok pre-test dan post-test. Populasi dari penelitian adalah 38 orang mahasiswa pendidikan jasmani Univertas Tanjungpura. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *sampling* total. Analisis data menggunakan uji T-test. Berdasarkan perhitungan diperoleh data renang gaya dada 50 meter dengan rata-rata hasil *pretest* 50,59 dan hasil *posttest* 42,21, kemudian dilakukan uji T diperoleh sig 0,0000000000000000000031899 < 0,05 maka diperoleh alternatif diterima. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Pengaruh Latihan Power Lengan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Mahasiswa Penjas Universitas Tanjungpura dengan peningkatan diperoleh sebesar menjadi 16,57% setelah mendapatkan perlakuan atau treatment sebanyak 12 kali dalam satu minggu terdiri dari 3 kali pertemuan.

Kata kunci : latihan power lengan, Kecepatan renang 50 Meter, Renang gaya dada

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Salah satu bagian dan peningkatan kualitas manusia adalah membantu dan membina mengembangkan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat serta ditunjukkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Olahraga air merupakan salah satu aktifitas gerak yang dilakukan di air baik secara beregu maupun individu, olahraga renang dapat dilakukan di kolam, sungai, dan laut. Untuk olahraga air terdiri dari beberapa cabang olahraga salah satunya adalah renang.

Renang adalah cabang olahraga air yang berupaya menggerakkan seluruh bagian tubuh ke atas permukaan air. Menurut Paiman (2021) “renang adalah suatu usaha untuk mengapungkan tubuh dan bergerak pindah tempat dari satu tempat ke tempat lain di atas permukaan air” (h.268). Sedangkan Menurut Novadri Ayubi (2019), “Renang merupakan aktifitas jasmani atau olahraga air dengan teknik menggerakkan bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju, berbagai kalangan masyarakat banyak melakukan olahraga ini” (h.2).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dapat disimpulkan renang adalah olahraga yang dilakukan di air dengan mengerakkan seluruh tubuh agar mendapatkan gerakan maju saat di air.

Olahraga renang dibagi menjadi 4 gaya renang, adapun gaya yang terdapat dalam olahraga renang adalah : 1) gaya dada (*breast stroke*), 2) gaya bebas (*crawl stroke*), 3) gaya punggung (*back crawl stroke*), 4) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Dari keempat gaya tersebut, gaya dada sering dilakukan oleh kebanyakan mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Tanjungpura angkatan 2022 pada saat berenang karena gaya dada sangat mudah untuk dilakukan untuk setiap mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Tanjungpura angkatan 2022. Walaupun gaya dada mudah untuk dilakukan tapi kebanyakan mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Tanjungpura angkatan 2022 salah melakukan renang gaya dada karena pada saat renang gaya dada kita bukan hanya sekedar mengangkat kepala ke permukaan air tapi kita mengangkat sampai bagian dada kita naik ke permukaan air, jika dada tidak naik ke permukaan air ini akan menghambat percepatan dan kecepatan saat melakukan luncuran pada renang gaya dada, ini disebabkan oleh lemahnya power lengan pada mahasiswa.

Renang gaya dada juga dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Renang gaya dada dipengaruhi oleh percepatan gerakan tangan pada saat meluncur, akan tetapi tendangan adalah pendorong yang dominan pada renang gaya dada.

Untuk mendapatkan percepatan, dan luncuran yang baik maka diperlukan power lengan yang baik karena pada saat tangan melakukan gerakan mengangkat

dada keluar dari air disitulah power lengan berperan untuk mendapatkan luncuran yang maksimal. Power lengan adalah suatu atribut fisik yang sangat di perlu pada renang gaya dada untuk mendapatkan waktu yang sempurna, sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan yang simultan.

Untuk mendapatkan power lengan yang kuat harus diperlukan latihan yang maksimal agar mendapatkan kekuatan dan kecepatan yang baik, untuk memperkuat power lengan dilakukan dengan latihan *weight training* (latihan beban)

Dengan demikian latihan power lengan dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada renang gaya dada. Menurut Arum (2018) “latihan merupakan aktifitas fisik yang terencana, teratur, terukur, dan terencana untuk mencapai suatu kebugaran fisik” (h.930). Jadi masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya power lengan pada saat melakukan renang gaya dada sehingga terjadi kesalahan dalam melakukan gaya tersebut, untuk mengatasi kesalahan ini perlu dilakukan latihan power lengan berupa *weight training* (latihan beban).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah “ adakah pengaruh latihan power lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan power lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bermanfaat memberikan sambungan pemikiran atau memperkaya kosep-konsep, terhadap ilmu pengetahuan khususnya tentang pengaruh latihan power lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.
2. Memberikan sambungan pemikiran atau memperkaya kosep-konsep, terhadap ilmu pengetahuan khususnya tentang pengaruh latihan power lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.
3. Penelitian ini juga dapat memberikan manfaat sambungan pemikiran dan memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu bagi peneliti dan pembaca maupun peserta didik terhadap pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya dalam bidang olahraga renang yang meliputi pengaruh latihan power lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.
4. Dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui kegiatan penelitian ilmiah Sebagai bahan masukan dosen untuk memperbaiki dan memperhatikan pengaruh latihan power lengan pada mahasiswa.
5. Bisa dijadikan sebagai bahan rujukan dalam pembuatan karya ilmiah tentang pengaruh latihan power lengan

E. Ruang Lingkup Dan Definisi Operasional

1. Ruang lingkup

Ruang lingkup penelitian ini mengambil objek mahasiswa prodi pendidikan jasmani. Ruang lingkup disini bertujuan agar pembahasan masalah tidak terlalu

luas. Pada bagian ruang lingkup penelitian dikemukakan secara pasti faktor-faktor atau variabel-variabel yang diteliti antara lain :

1) Variabel Independen (variabel bebas)

Menurut Sugiyono (2016) “Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)” (h.39). Dari pendapat diatas variabel bebas dari penelitian ini adalah latihan power lengan.

2) Variabel Dependen (variabel terikat)

Menurut Sugiyono (2016) “ variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (h.39). Dari pendapat diatas variabel terikat penelitian ini adalah kecepatan renang 50 meter

2. DEFINISI OPERASIONAL

1) Power lengan

Power lengan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki power yang bagus maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga.

2) Kecepatan renang 50 meter

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain yang dilakukan dengan waktu secepat mungkin. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu seingkat-singkatnya dengan satuan waktu.

- 3) Renang adalah suatu olahraga air yang bisa dilakukan dikolam, disungai, dan dilaut yang dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja atau orang tua.