

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SIX BEAT KICK* DAN *TWO BEAT KICK*  
TERHADAP KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA PUNGGUNG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**ARDI CANDRA**

**NIM 2018/18087169**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**DEPARTEMEN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SIX BEAT KICK* DAN *TWO BEAT KICK*  
TERHADAP KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA PUNGGUNG

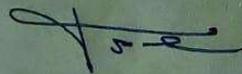
Nama : Ardi Candra  
NIM/BP : 18087169/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

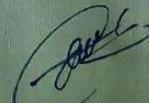
Diketahui Oleh

Ketua Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1004



Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd  
NIP. 198506032009121006

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Ardi Candra  
NIM/BP : 18087169/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

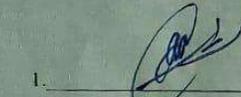
**PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SIX BEAT KICK* DAN *TWO BEAT KICK*  
TERHADAP KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA PUNGGUNG**

Padang, Mei 2023

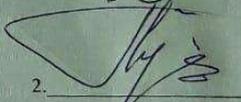
Tim Penguji

Tanda Tangan

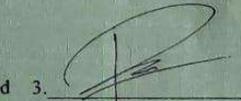
1. Ketua Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd

1. 

2. Sekretaris Dr. Argantos, M.Pd

2. 

3. Anggota Muhammad Fahrur Rozi, M.Pd

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa:

1. Karya tulis Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Teknik Six Beat Kick dan Two Beat Kick Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Punggung**" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karenakarya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022



Ardi Cadra  
NIM/BP. 18087169/2018

## ABSTRAK

**Ardi Candra.** 2023. "Pengaruh Latihan Teknik *Six Beat Kick* Dan *Two Beat Kick* Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* dan *Two Beat Kick* terhadap kecepatan renang 100 meter gaya punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* dan *Two Beat Kick* terhadap kecepatan renang 100 meter gaya punggung atlet renang *Searia Aquatic* Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan "*Two Group Preetest-Posttest*" Penelitian ini dilakukan di kolam renang UNP Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang *Searia Aquatic* Padang, yang berjumlah 10 orang atlet putera dan puteri. Instrumen penelitian ini adalah kecepatan renang 100 meter gaya punggung. Teknik analisis data menggunakan *preetest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian Latihan teknik *Six Beat Kick* berpengaruh signifikan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya punggung yaitu  $t_{hitung}$  4,204 dan  $t_{tabel}$  2,571. Latihan teknik *Two Beat Kick* berpengaruh terhadap kecepatan renang 100 meter gaya punggung yaitu  $t_{hitung}$  2,801 dan  $t_{tabel}$  2,571. Latihan teknik *Six Beat Kick* lebih baik dari pada latihan *Two Beat Kick* terhadap kecepatan renang 100 meter gaya punggung dilihat dari peningkatan waktunya yaitu 18,8 detik.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Teknik *Six Beat Kick* dan *Two Beat Kick* Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pada Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan berupa kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana perkuliahan.
3. Dr. Donie, S.Pd., M.Pd Kepala Departmen Kepelatihan yang telah memberi dukungan kepada penulis sehingga terselesainya Skripsi ini.

4. Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberi bimbingan dan dukungan, yang membangun terkhususnya dalam penulisan kesempurnaan Skripsi ini.
5. Kepada Dr. Argantos, M.Pd dan Muhammad Fakhur Rozi, M.Pd sebagai penguji Skripsi.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Kepada Meriani Armen, M.Pd selaku Pelatih Renang *Seria Aquatic* Kota Padang.
9. Teman-teman mahasiswa khususnya angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2023

Ardi Candra

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Renang.....	7
2. Hakikat Renang Gaya Punggung .....	9
3. Teknik Renang Gaya Punggung .....	11
4. Teknik <i>Six Beat Kick</i> .....	18
5. Teknik <i>Two Beat Kick</i> .....	21
B. Penelitian Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	26

D. Hipotesis Peneliti .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Definisi Operasional .....	34
E. Jenis dan Sumber Data .....	35
F. Instrumen Penelitian .....	36
G. Teknik Pengumpulan Data .....	37
H. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	41
1. <i>Pre Test</i> .....	41
2. <i>Post Test</i> .....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
C. Pengujian Analisis Data Hipotesis .....	49
D. Pembahasan .....	51
E. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	58
<b>LAMPIRAN</b> .....	60
<b>PROGRAM LATIHAN</b> .....	75

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar.1 Posisi tubuh renang gaya punggung .....	12
Gambar.2 Gerakan kaki renang gaya punggung .....	13
Gambar.3 Gerakan tangan renang gaya punggung .....	15
Gambar.4 Gerakan pernapasan renang gaya pumggung .....	15
Gambar.5 Koordinasi renang gaya punggung .....	17
Gambar.6 Gerakan <i>two beat kick</i> renang gaya punggung .....	23
Gambar.7 Desain penelitian .....	31
Gambar.8 Instrumen Penelitian .....	36
Gambar.9 Histogram <i>Pree Test Six Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung .....	42
Gambar.10 Histogram <i>PreeTest Two Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung .....	43
Gambar.11 Histogram <i>PostTest Six Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung .....	44
Gambar.12 Histogram <i>PostTest Two Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung .....	45

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Prestasi <i>Club Searia Aquatic</i> .....	4
Tabel 2. Kerangka konseptual .....	29
Tabel 3. Populasi penelitian.....	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Teknik <i>Six Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung.....	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Teknik <i>Two Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Punggung.....	42
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Teknik <i>Six Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya punggung.....	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Teknik <i>Two Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya punggung.....	45
Tabel 8. Uji Normalitas <i>Six Beat Kick</i> Atlet <i>Seria Aquatic</i> Padang.....	46
Tabel 9. Uji Normalitas <i>Two Beat Kick</i> Atlet <i>Seria Aquatic</i> Padang.....	47
Tabel 10. Uji Homogenitas <i>Six Beat Kick</i> Atlet <i>Seria Aquatic</i> Padang.....	48
Tabel 11. Uji Homogenitas <i>Two Beat Kick</i> Atlet <i>Seria Aquatic</i> Padang.....	48
Tabel 12. Uji Hipotesis <i>Six Beat Kick</i> Atlet <i>Seria Aquatic</i> Padang.....	49
Tabel 13. Uji Hipotesis <i>Two Beat Kick</i> Atlet <i>Seria Aquatic</i> Padang.....	50

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga pada saat ini termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia, karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan didalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik, sama dengan halnya dengan cabang olahraga lainnya yang memerlukan teknik, taktik dan kondisi fisik dengan tujuan memperoleh prestasi atau dengan tujuan lainnya didalam olahraga renang. Olahraga renang sangat di gemari di kalangan masyarakat karena dapat meningkatkan otot menjadi lebih kuat dan kualitas kesehatan sangat baik.

Dalam pencapaian prestasi seorang atlet renang harus menguasai keterampilan teknik dasar secara baik agar nantinya prestasi atlet maksimal, aspek-aspek yang terdapat didalam keterampilan teknik renang adalah: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas, dan gerakan koordinasi. Dalam olahraga renang penguasaan

keterampilan teknik yang baik dapat memudahkan perenang untuk melakukan start sampai ke garis finish.

Manfaat Olahraga sangatlah banyak terhadap aktivitas kesehatan individu dan manfaat lainnya. Olahraga juga meningkatkan kondisi tubuh agar tidak terkena penyakit, membakar kalori, membentuk otot tubuh dan Olahraga renang bisa membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar, dengan kebugaran tersebut dapat menciptakan kenyamanan pikiran dalam beraktifitas sehari-hari. Tujuan dari Latihan yaitu untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran jasmani, latihan juga salah satu proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang. Sistematis ini dilaksanakan secara metodis, berkesinambungan dari yang mudah ke yang lebih kompleks.

Berbeda dengan gaya renang lainnya renang gaya punggung dilakukan dengan posisi telentang atau menghadap air dengan punggung sebagai tumpuannya. Semakin banyak anggota tubuh di dalam air selama berenang gaya punggung, semakin banyak energi yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan. Karena gerakan itu menenggelamkan tubuh bagian bawah, yang berarti hambatan yang lebih besar muncul. bentuk latihan teknik gaya punggung yang akan diberikan adalah teknik *Six Beat Kick* dan *Two Beat Kick*. Teknik gerakan kaki gaya punggung ada dua yaitu: *Six Beat Kick* (enam kali pukulan kaki) dan *Two Beat Kick* (dua kali pukulan kaki). Bila dikordinasikan dengan gerakan tangan dapat diartikan *Six Beat Kick* (Enam Pukulan kaki dan dua tarikan tangan. Kedua bentuk teknik gerakan kaki gaya

punggung tersebut merupakan bagian yang tidak dapat di pisahkan dalam renang gaya punggung, yang dalam penelitian ini akan membandingkan dari kedua bentuk teknik gerakan tersebut pada jarak 100 meter (Jarak Pendek/*Sprint*).

Atlet yang ada di Kota Padang terdapat dari 7 klub yang terdaftar di PRSI yaitu GSC Padang, *Searia Aquatic*, *Women Swimming Club*, Lumba- Lumba Padang, Tirta Kaluang Padang, *Ambacang Swimming Club*, *Black Marlin's Swimming Club*. Umumnya memakai teknik *Two Beat Kick* karena lebih mudah untuk di kordinasikan dengan gerakan tangan dan tidak beberapa orang Atlet yang memakai teknik *Six Beat Kick* , karena pukulan kaki yang terus menerus dan sulit untuk di kordinasikan dengan gerakan tangan. Berbagai atlet yang juara dalam berenang jarak 100 meter Gaya Punggung, terlihat di Perlombaan Lumba- Lumba Swimming Champion 2022 ada yang memakai teknik *Six beat kick* yaitu: Muhammad Riberi Gerian dari *Searia Aquatic*, Zikri Afman dari GSC Padang dan Nicky Hayden Pedrosa dari Merlin Swimming Club Padang. Selain itu ada juga yang memakai teknik *Two Beat Kick* yaitu Stevanus Bramantyo dari Women Swimming Club, Nadira Naura dari klub Tirta Kaluang Padang Alexander Ehsan Atmaja Dari Lumba-Lumba Swimming Club, dan Laurensius Abinawa dari Ambacang klub Padang.

Dengan kata lain renang khususnya untuk gaya punggung belum seperti yang diharapkan. Padahal banyak atlet yang memiliki minat renang gaya bebas tapi tidak mampu berprestasi dengan baik di gaya punggung tersebut.

Hal ini di buktikan pada tabel dibawah ini terjadinya penurunan prestasi pada klub Searia Aquatic.

**Tabel.1** Prestasi *Club Searia Aquatic*

Tahun	Perlombaan	Pencapaian
2020	Minangkabau Open	Peringkat 1
2021	Atlanta Swimming Champion se Sumatera	Peringkat ke 5
2022	Bengkulu Open Swimming se Sumatera	Peringkat ke 8

**Sumber : Data dari Pelatih *Searia Aquatic***

## **B. Identifikasi Masalah**

Bedasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan diuraikan di atas, diketahui ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 100 meter gaya punggung kelompok umur IV dan V atau tahun kelahiran 2011-2014 klub *Searia Aquatic*.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang teridentifikasi, maka perlu pembatasan Masalah. Dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* (Enam pukulan kaki dan Dua Kali tarikan tangan) dan *Two Beat Kick* (Dua kali pukulan kaki dan Dua kali tarikan tangan) terhadap renang 100 meter gaya Punggung.

1. Terdapat latihan teknik *Six Beat Kick* berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya punggung.

2. Terdapat latihan teknik *Two Beat Kick* berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya punggung.
3. Terdapat kecepatan renang 100 meter gaya punggung berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya punggung.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang, pembahasan masalah dan identifikasi masalah, maka Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:  
Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan antara teknik *Six Beat Kick* dan *Two Beat Kick* terhadap Kecepatan Renang 100 meter Gaya Punggung.

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* terhadap Kecepatan Renang 100 meter Gaya Punggung.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan teknik *Two Beat Kick* terhadap Kecepatan Renang 100 meter Gaya Punggung.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* dan *Two Beat Kick* terhadap Kecepatan Renang 100 meter gaya Punggung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan mafaat:

1. Secara teoritis, peneliti ini dapat digunakan sebagai memperkaya khasanah keilmuan, terutama tentang teknik gerak renang gaya punggung dalam olahraga renang.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan oleh:

- a. Peneliti, sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi pelatih Renang Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi renang gaya punggung.
- c. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi pada nomor-nomor perlombaaan teknik renang gaya punggung.
- d. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.