

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN  
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET  
GSC KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Memperoleh gelar sarjana pendidikan



**Nama : IMAM SAFA'AT  
NIM 2018/ 18087271**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN  
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET GSC KOTA PADANG

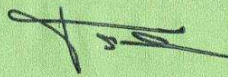
Nama : Imam Safa'at  
NIM/BP : 18087271/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Diketahui Oleh

Ketua Departemen Kepelatihan

Pembimbing



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



Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons  
NIP. 195707251986031002

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Imam Safa'at

NIM/BP : 18087271/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

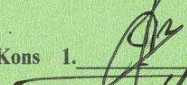


**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN  
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET GSC KOTA PADANG**

Padang, Februari 2023

**Tim Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Ketua : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet GSC Kota Padang**" adalah karya saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, 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 pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Imam Safa'at  
NIM 18087271

## ABSTRAK

**Imam Safa'at. 2023.** “Pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet GSC Kota Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet GSC Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet GSC Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen*. Desain penelitian ini menggunakan “*One group pretest-posttest*”. Penelitian ini dilakukan di kolam G-Sports Center Gn. Pangilun, Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang GSC Kota Padang, yang berjumlah 7 orang atlet putera dan puteri. Instrumen penelitian ini adalah kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Teknik analisis data menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh bentuk-bentuk latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 39,1 detik sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 35,3 detik (meningkat sebesar 3,8 detik). Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan *circuit training* yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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 *Circuit Training* terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet GSC Kota Padang”**. 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. Kepada Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendo'akan penulis dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati membimbing penulis dalam skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd dan bapak ibuk Sari Mariati, S.Si, M.Pd sebagai penguji Skripsi.

4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berupa kelengkapan fasilitas.
5. Dr. Donie, S.Pd. M.Pd ketua Departemen kepelatihan beserta staf-stafnya yang telah memberikan administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
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. Bapak Yudarwan, S.Pd, selaku Pelatih Renang *GSC* Kota Padang yang telah memberikan tempat untuk melakukan penelitian di klub renang.
9. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Demikian ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya yang bisa penulis sampaikan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari semua pihak. Semoga bantuan yang diberikan dari berbagai pihak mendapatkan balasan yang besar dari Allah SWT.

Padang, Februari 2023

Imam Safa'at

## DAFTAR ISI

<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>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Renang.....	8
2. Hakikat Renang Gaya Bebas .....	10
3. Teknik Renang Gaya Bebas.....	11
4. Latihan <i>Circuit Training</i> .....	19
B. Penelitian Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
D. Definisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data .....	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30



H. Teknik Analisis Data .....	31
I. Uji Hipotesis .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	34
B. Pengujian persyaratan Analisis .....	38
C. Pembahasan.....	41
D. Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Kesimpulan Penelitian.....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Posisi Tubuh .....	13
Gambar 2. Gerakan Kaki.....	14
Gambar 3. Gerakan Tangan.....	16
Gambar 4. Gerakan Pernafasan.....	17
Gambar 5. Gerakan Koordinasi.....	18
Gambar 6. Instrumen Penelitian.....	29
Gambar 7. Histogram distribusi frekuensi pre-test kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	36
Gambar 8. Histogram distribusi frekuensi post-test kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	36

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel. 1 Kerangka Konseptual.....	23
Tabel 2. Desain Penelitian.....	24
Tabel 3. Populasi Penelitia.....	27
Tabel 4.Deskripsi statistik pre-test kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	33
Tabel 5.Deskripsi frekuensi pre-test kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	35
Tabel 6.Deskripsi statistik post-test kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	36
Tabel 7.Deskripsi frekuensi post-test kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	37
Tabel 8. Uji Normalitas.....	38
Tabel 9. Uji Homogenitas.....	39
Tabel 10.Uji Hipotesis.....	40

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga pada saat ini termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 1 Ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: “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 prestasi bukan hanya dikenal di dalam Indonesia saja tetapi sudah di kenal di tingkat Internasional. Olahraga renang bisa membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar. Dengan kebugaran tersebut dapat menciptakan kenyamanan pikiran dalam beraktifitas sehari-hari.

Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan teknik untuk mencapai tujuan. Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik dan keterampilan teknik, taktik dan mental dengan tujuan memperoleh prestasi. Olahraga renang merupakan gerakan berpindah tempat dari tempat yang satu ke tempat yang lain dan melakukan aktivitas renang biasa di berbagai

tempat yaitu dalam air, sungai, laut, maupun bak mandi kalau bak mandinya itu luas.

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. Seorang atlet renang harus menguasai keterampilan teknik dasar secara baik agar memperoleh prestasi atlet maksimal, aspek-aspek keterampilan dalam renang adalah posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi. Dalam olahraga renang penguasaan keterampilan teknik yang baik dapat memudahkan untuk melakukan *start* dan sampai ke garis *finish*. Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh dan kedua belah kaki di cambukkan naik turun secara bergantian.

Perkembangan prestasi atlet Sumatera Barat terutama cabang olahraga renang kurang baik hal ini dilihat dari bertambah banyaknya atlet-atlet baru terutama atlet kelompok umur olahraga renang di Sumatera Barat. Hal ini diakibatkan kurangnya *circuit training* sehingga menurunnya prestasi yang diperoleh oleh atlet renang yang berada di Kota Padang. Masih banyak klub-klub yang berada di Kota Padang *circuit training* yang menjadi penghambat prestasi kemajuan dari klub tersebut. Contoh nama klub yang berada di Kota

Padang yaitu: *Searia Aquatic, Fede Swimming club, Women swimming club, Marion swimming club, lumba lumba swimming club* dan GSC Kota Padang. Perkumpulan renang GSC termasuk salah satu klub yang sangat terkenal Kota Padang dan juga di Sumatera Barat. Prestasi atlet GSC Kota Padang masih belum maksimal. Hal ini menjadikan masalah bagi peneliti dan ingin mengetahui dan mempelajari permasalahan tersebut sehingga nantinya mendapatkan solusi dari *problem* tersebut.

Berdasarkan hal di atas maka dibutuhkan suatu latihan yang dapat diberikan kepada atlet yaitu *circuit training*. *Circuit training* adalah latihan yang terdiri dari beberapa pos, dimana tiap posnya memiliki latihan dan mempunyai fungsi berbeda. Berikut komponen fisik yang harus dimiliki oleh atlet yaitu: *strength, speed, flexibility, agility*. Latihan terdiri dari beberapa stasiun atau *post* dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu latihan *circuit* dinyatakan selesai jika seseorang telah menyelesaikan bentuk latihan di semua stasiun dengan dosis serta waktu yang telah ditentukan.

Perkumpulan renang *G Sports Center* merupakan salah satu klub renang yang terletak di Jl. Gajah Mada, Gunung Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang. Klub renang *G Sports Center* memiliki pelatih yang berpengalaman yaitu bapak Yudarwan S.Pd yang sudah membina dari tahun 2012 sampai sekarang ini tahun 2023. Artinya sudah 11 tahun yang dilakukan pembinaan terhadap atlet renang *G Sports Center* dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik di tingkat daerah, nasional dan internasional. Latihan dilakukan sehari 2

kali pagi dan sore selama 6 hari dengan frekuensi 12 kali pertemuan dalam seminggu. Atlet yang latihan di *G Sports Center* ini sudah tergolong atlet profesional, karena mereka dilatih sejak dini. Untuk melahirkan atlet-atlet renang yang berprestasi di Kota Padang maka berbagai daya dan upaya telah dilakukan oleh pelatih seperti memberikan ilmu pengetahuan tentang renang, melengkapi sarana dan prasarana latihan, mengikuti berbagai perlombaan di tingkat daerah dan nasional. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih pada hari rabu, 26 Januari 2021 di peroleh informasi prestasi yang telah diraih oleh atlet renang *G Sports Center* dalam perlombaan renang 50 meter bebas masih rendah dan belum sesuai dengan yang diharapkan terlihat dari hasil berbagai *event-event* yang telah diikuti.

Informasi yang diperoleh dari pelatih, bahwa atlet yang dilatih tidak sepenuhnya mencapai program-program yang sudah di buat oleh pelatih, dan kurangnya kedisiplinan atlet saat latihan sehingga berdampak buruk pada keterampilan teknik renang gaya bebas atlet *G Sports Center*. Adapun permasalahan yang diakibatkan kurangnya *circuit training* sehingga menurunnya prestasi yang diperoleh oleh atlet renang yang berada di Kota Padang. Perkumpulan renang *G Sports Center* termasuk salah satu klub yang sangat terkenal Kota Padang dan juga di Sumatera Barat. Prestasi atlet *G Sports Center* Kota Padang masih belum maksimal. Hal ini menjadikan masalah bagi peneliti dan ingin mengetahui dan mempelajari permasalahan tersebut sehingga nantinya mendapatkan solusi dari masalah tersebut.

Dari hasil informasi yang diperoleh dari pelatih *G Sports Center* Kota Padang dan berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap atlet *G Sports Center* Kota Padang tentang latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas Atlet *G Sports Center* Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, diketahui ada beberapa factor yang mempengaruhi kemampuan teknik renang gaya bebas atlet *G Sports Center* Kota Padang antara lain:

1. Keterampilan teknik dasar juga berpengaruh terhadap prestasi perenang, keterampilan teknik dasar merupakan salah satu yang terpenting dalam renang gaya bebas dimana teknik pada atlet *G Sports Center* Kota Padang yang masih rendah.
2. Kondisi fisik yang masih tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi pada atlet *G Sports Center* Kota Padang.
3. Mental mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas pada atlet *G Sports Center* Kota Padang pada saat latihan dan bertanding.
4. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas atlet *G Sports Center* Kota Padang.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi atlet.
6. Motivasi dari orang tua dapat mempengaruhi prestasi atlet saat latihan maupun saat bertanding.



7. Gizi juga mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas atlet *G Sports Center* Kota Padang.
8. Lingkungan dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas pada atlet *G Sports Center* Kota Padang.
9. Teknologi yang ada dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas atlet *G Sports Center* Kota Padang.
10. Pemerintah juga dapat mempengaruhi prestasi atlet saat latihan maupun pertandingan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tidak terlalu meluas, perlu dibatasi permasalahan supaya lebih fokus dalam melakukan penelitian. Maka masalah ini dibatasi pada latihan *circuit training* dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *GSC* Kota Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, pembahasan masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *GSC* Kota Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet *GSC* Kota Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Secara teoritis, peneliti ini digunakan sebagai memperkaya khasanah keilmuan, terutama teknik gerak renang bebas dalam olahraga renang.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan oleh:
  - a. Peneliti, sebagai bagian persyaratan untuk memperoleh gelar sejana di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahraan Universitas Negeri Padang.
  - b. Bagi pelatih renang Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi renang gaya bebas.
  - c. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi pada nomor-nomor perlombaaan renang gaya bebas.
  - d. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahraan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.