

**PENGARUH LATIHAN *GRAB START* DAN *SWING START*  
TERHADAP LUNCURAN RENANG PADA KLUB  
SeaRIA *AQUATIC* PADANG**

**SKRIPSI**

*untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**JUNDA QASWARAH SYAHRIAL  
19087202**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPERTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

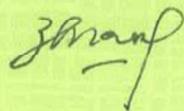
**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Grah Start* Dan *Swing Start* Terhadap  
Luncuran Renang Pada Klub SeaRIA *AQUATIC* Padang.  
Nama : Junda Qaswarah Syahrial  
Nim / BP : 19087202 / 2019  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Mei 2024

Disetujui oleh :

Mengetahui  
Kepala Departemen kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP. 196311041987031002

Mengetahui  
Pembimbing Akademik



Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP. 196106151987031003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Junda Qaswarah Syahrial

Nim : 19087202

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen Keperawatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

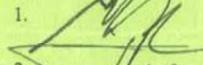
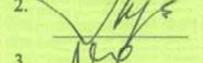
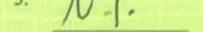
**PENGARUH LATIHAN *GRAB START* DAN *SWING START*  
TERHADAP LUNCURAN RENANG PADA KLUB  
*SeaRIA AQUATIC* PADANG**

Padang, 20 Mei 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Naluri Denay, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Grab Start Dan Swing Start Terhadap Luncuran Renang Pada Klub SeaRIA AQUATIC Padang”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, 20 Mei 2024  
Yang membuat pernyataan



METERAI  
TEMPEL  
80F55AKX700145942  
Junia Gaswarah Syahrial  
NIM. 19087202

## ABSTRAK

**Junda Qaswarah Syahrial. 2024.** ” Pengaruh Latihan *Grab Start* Dan *Swing Start* Terhadap Luncuran Renang Pada Klub SeaRIA *AQUATIC* Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan *Grab Start* Dan *Swing Start* Terhadap Luncuran Renang Pada Klub SeaRIA *AQUATIC* Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *grab start* dan *swing start* terhadap hasil luncuran renang pada Klub SeaRIA *AQUATIC* Padang. Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak atlet belum menguasai dengan baik teknik *start*, baik *grab start* maupun *swing start*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi pada penelitian ini yaitu 45 atlet renang pada klub SeaRIA *AQUATIC* Padang yang terbagi atas 20 orang atlet laki-laki dan 25 orang atlet perempuan. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel pada penelitian adalah atlet putra yang berjumlah 6 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes luncuran renang dengan jarak maksimal 15 meter. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *kolmogorof-smirnof*, dan uji homogenitas menggunakan *varians*, dan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian ini *pertama* Terdapat pengaruh latihan *grab start* terhadap hasil luncuran renang pada Klub renang SeaRIA *AQUATIC* Padang (diperoleh harga  $t_{hitung} (4,80) > t_{tabel} (2,290)$ ). *Kedua* Terdapat pengaruh latihan *swing start* terhadap hasil luncuran renang pada Klub renang SeaRIA *AQUATIC* Padang diperoleh harga  $t_{hitung} (3,91) > t_{tabel} (2,290)$ . *Ketiga* Terdapat perbedaan antara latihan *grab start* dan latihan *swing start* terhadap hasil luncuran renang diperoleh harga  $t_{hitung} (3,65) > t_{tabel} (2,290)$ . Perentase hasil peningkatan luncuran pada *grab start* meningkat  $>15,3\%$ , dan *swing start* meningkat sebesar  $>4,35\%$ . Persentase peningkatan *Grab start* lebih besar dari pada *swing start* terhadap hasil luncuran renang pada Klub renang SeaRIA *AQUATIC* Padang.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

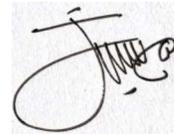
Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Grab Start* Dan *Swing Start* terhadap Luncuran Renang Pada Klub SeaRIA *AQUATIC* Padang**” skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak-pihak yang secara integrative memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr Nurul Ikhsan S.Pd., M.Pd , selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun M. Kes AIFO, selaku Kepala Departemen Kepelatihan.
4. Bapak Dr. Argantos, M. Pd dan Naluri Denay, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji telah memberikan kritik dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Umar MS, AIFO, selaku dosen Pembimbing Akademik saya dan sebagai dosen Pembimbing skripsi saya.
6. Bapak dan Ibu Staf Pengajar di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Orang tua saya yang telah memberikan doa dan dorongannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, 20 Mei 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Junda Qaswarah Syahril', written on a light-colored background.

Junda Qaswarah Syahril

## DAFTAR ISI

<b>Isi</b>	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Start.....	7
2. Luncuran.....	10
3. Renang.....	11
B. Penelitian Relevan .....	16
C. Kerangka Konseptual .....	17
D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
C. Pengujian Hipotesis .....	35
D. Pembahasan .....	37
E. Keterbatasan penelitian.....	39
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Sampel Penelitian Berdasarkan KU .....	27
2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	34
3. Uji Homogenitas.....	34
4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....	35
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2 .....	36
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3 .....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Grab Start</i> .....	9
2. <i>Swing Start</i> .....	10
3. Gambar Kolam Renang.....	15
4. Variabel Penelitian .....	25
5. Rancangan Penelitian .....	28
6. Peneliti Memberikan Pengarahan.....	94
7. <i>Pre Test</i> Hasil Luncuran Renang.....	95
8. Latihan <i>Grab Start</i> .....	96
9. Latihan <i>Swing Start</i> .....	97
10. <i>Post Test</i> Hasil Luncuran Renang.....	98
11. Foto Bersama .....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	47
2. Data Mentah Hasil Luncuran Renang .....	81
3. Tabulasi Data Hasil Luncuran Renang dengan Latihan <i>Grab Start</i> .....	82
4. Tabulasi Data Hasil Luncuran Renang dengan Latihan <i>Swing Start</i> .....	83
5. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Hasil Luncuran dengan Latihan <i>Grab Start</i> Melalui Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	84
6. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Hasil Luncuran dengan Latihan <i>Swing</i> <i>Start</i> Melalui Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	85
7. Uji Homogenitas.....	86
8. Uji Hipotesis.....	88
9. Tabel Nilai Kritis Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	91
10. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	92
11. Nilai Persentil untuk Distribusi f .....	93
12. Dokumentasi Penelitian .....	94
13. Surat Izin Penelitian.....	100
14. Surat Izin Balasan Penelitian .....	101

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Start* merupakan suatu keterampilan yang sangat penting untuk menunjang kemampuan atlet dalam berenang. *Start* merupakan Gerakan awal yang wajib dilakukan oleh setiap atlet dalam berenang apapun dalam suatu perlombaan untuk semua jenis gaya renang dalam perlombaan renang. *Start* yang baik dan benar akan memberi andil yang besar dalam suatu perlombaan. *Start* yang dikatakan baik dan benar apabila memiliki luncuran yang jauh. Luncuran tersebut disebabkan oleh tolakan kedua tungkai serta ayunan lengan dan gerakan dari badan. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi perenang tidak hanya berbekal dengan kemampuan melakukan gerakan renang yang benar saja tetapi harus dapat melakukan *start* dengan baik dan benar. Tidak sedikit perenang yang gagal dalam perlombaan hanya karena kurang menguasai *start* yang baik dan benar.

Menurut Rasyid (2017) bagi perenang ada syarat tempat untuk *start* ada dua macam yaitu, (1) *Start* atas ialah *start* yang dilakukan dari atas balok *start*. *Start* ini di pergunakan di dalam perlombaan renang gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya bebas. (2) *Start* bawah ialah *start* yang dilakukan di bawah balok *start*. *Start* ini dipergunakan untuk perlombaan renang gaya punggung. Menurut (Jenis-jenis *start* terdiri atas 3 macam *start* yaitu: *Track start* (awalan dengan satu kaki lebih maju di balok dari kaki yang lain), *Grab start* (awalan dengan dua kaki sejajar menyentuh bibir block), *Arm Swing Start* (awalan

dengan satu kaki lebih maju di *block* dan di tambah dengan mengayunkan lengan dengan setengah putaran kedepan).

Pada setiap *start* juga mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Kelebihan dari *grab start* adalah (1) Percepatan Awal: *Grab start* memungkinkan perenang untuk mendapatkan percepatan awal yang signifikan. Dengan memulai perlombaan dengan cepat, perenang memiliki keunggulan untuk membangun momentum yang kuat. (2) Keuntungan Kompetitif: *Grab start* adalah teknik yang sangat penting dalam perlombaan renang kompetitif. Perenang yang dapat melakukan *grab start* dengan baik memiliki keunggulan kompetitif atas pesaingnya. (3) Waktu Reaksi yang Cepat: *Grab start* membutuhkan waktu reaksi yang cepat. Perenang yang dapat merespons *starter* dengan cepat memiliki kesempatan untuk memulai perlombaan dengan kecepatan optimal. (4) Penghematan Waktu: *Grab start* membantu perenang untuk segera memasuki fase berenang, sehingga dapat menghemat waktu secara keseluruhan dalam perlombaan. Sedangkan kelebihan dari *swing start* adalah: (1) Kecepatan Awal: *Swing start* memberikan kesempatan untuk memulai perlombaan dengan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode *start* lainnya. Ini dapat memberikan keuntungan kompetitif kepada perenang. (2) Stabilitas Tubuh: Metode *swing start* membantu menciptakan stabilitas tubuh yang baik saat meluncur ke dalam air. Hal ini dapat membantu perenang untuk mempertahankan posisi tubuh yang optimal selama fase awal perlombaan. (3) Penyelarasan Tubuh: *Swing start* membantu perenang dalam mempertahankan garis tubuh yang baik selama lompatan dan seluncuran pertama ke dalam air,

yang dapat meningkatkan efisiensi gerakan renang. (4) Reaksi Cepat: *Swing start* memungkinkan perenang untuk merespons dengan cepat terhadap sinyal *starter*. (5) Mengurangi Hambatan Udara: Dengan memanfaatkan posisi tubuh yang rendah dan aerodinamis selama *swing start*, perenang dapat mengurangi hambatan udara dan meningkatkan kecepatan selama fase awal perlombaan.

Kekurang dari *grab start* adalah sebagai berikut : (1) Kesalahan Teknik: Jika *grab start* dilakukan dengan teknik yang tidak benar, ini dapat menyebabkan kesalahan atau keterlambatan, yang dapat mempengaruhi kinerja perenang secara keseluruhan. (2) Diskualifikasi: Kesalahan dalam *grab start*, seperti memulai sebelum tanda *starter* atau melakukan gerakan yang tidak diizinkan, dapat menyebabkan diskualifikasi dari perlombaan. (3) Cedera : Teknik *grab start* yang tidak benar atau terlalu agresif dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada bagian tubuh seperti bahu atau punggung. Sedangkan kekurangan dari *swing start* adalah sebagai berikut: (1) Ketidakstabilan untuk Pemula : Pada awalnya, *swing start* mungkin sulit bagi pemula untuk menguasai, dan mereka mungkin mengalami ketidakstabilan atau kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh yang benar. (2) Cedera Risiko : Kesalahan dalam teknik *swing start* dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada bagian otot dan sendi tertentu, seperti bahu dan lutut. (3) Memerlukan Latihan Intensif : Untuk menguasai *swing start* dengan baik, perlu latihan intensif dan bimbingan yang baik dari pelatih renang. (4) Tidak Cocok untuk Semua Jenis Perlombaan : Meskipun cocok untuk perlombaan jarak pendek, *swing start* mungkin tidak ideal untuk perlombaan jarak jauh karena dapat menimbulkan kelelahan lebih

awal. (5) Sensitif terhadap Permukaan Permukaan *Start* : Kinerja *swing start* dapat dipengaruhi oleh kondisi permukaan *start*, seperti kekasaran atau licinnya papan *start*, sehingga perlu adaptasi lebih lanjut (Blanksby et al., 2002)

Pada klub renang SeaRIA *AQUATIC* Padang saat ini hanya menggunakan 2 teknik start yaitu, *grab start* dan *swing start*. Pada klub tersebut masih banyak atlet belum menguasai dengan baik teknik *start*, baik *grab start* maupun *swing start*, dan belum bisa menentukan *start* mana yang sangat cocok digunakan agar mempercepat tekanan dan tolakan untuk melakukan renang. Atlet tidak mengetahui pengaruh start terhadap kecepatan renang pada klub SeaRIA *AQUATIC* Padang dan bahkan masih banyak atlet belum mengetahui perbandingan *grab start* dan *swing start*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti termotivasi untuk mengetahui lebih lanjut lagi tentang pengaruh dan perbandingan antar *grab start* dan *swing start*. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang telah dijabarkan dengan judul: “Pengaruh Latihan *Grab Start* Dan *Swing Star* Terhadap Luncuran Renang Pada Klub Renang SeaRIA *AQUATIC* Padang”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet belum mengetahui apa itu *grab start* pada *start* renang.
2. Atlet belum mengetahui apa itu *swing start* pada *start* renang.
3. Masih banyak atlet melakukan *start* dengan metode lama.

4. Masih banyak atlet yang belum mengetahui pengaruh *start* terhadap hasil luncuran.
5. Masih banyak atlet belum mengetahui perbandingan *grab start* dan *swing star*.
6. Kondisi fisik atlet yang tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi atlet
7. Kurangnya mental atlet renang pada Klub SeaRIA *AQUATIC* Padang yang tidak siap melakukan *start*.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan Identifikasi di atas, perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan lebih fokus. Penelitian ini hanya memfokuskan pada masalah perbedaan pengaruh latihan *Grab Start* dan *Swing Start* terhadap hasil luncuran pada Klub renang SeaRIA *AQUATIC* Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Grab start* terhadap hasil luncuran renang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Swing Start* terhadap hasil luncuran renang?
3. Apakah terdapat perbedaan antara *Grab Start* dan *Swing Start* terhadap hasil luncuran renang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan *Grab Start* terhadap hasil luncuran renang.
2. Pengaruh latihan *Swing Start* terhadap hasil luncuran renang.
3. Perbedaan pengaruh latihan *Grab Start* dan *Swing Start* terhadap hasil luncuran renang.

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

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (SI) Departemen Kepelatihan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet, diharapkan dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan teknik luncuran dalam renang.
3. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk memilih teknik luncuran yang sesuai dengan atlet.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat tentang renang.