

**PENGARUH LATIHAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS DENGAN  
METODE *CIRCUIT TRAINING* PADA ATLET SEA-RIA *AQUATIC***

**SKRIPSI**

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



**DEBI YULIANDRA TIKA  
NIM 2020/20087017**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

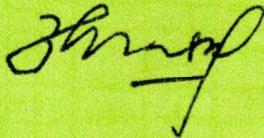
SKRIPSI

**Judul** : **Pengaruh Latihan Renang 50 Meter Gaya Bebas Dengan Metode *Circuit Training* Pada Atlet Sea-Ria *Aquatic***  
**Nama** : Debi Yuliandra Tika  
**NIM** : 2007017  
**Pogram Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP. 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, M.Pd  
NIP. 19850912201404 1 001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Debi Yuliandra Tika  
NIM : 20087017

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 Renang 50 Meter Gaya Bebas Dengan Metode *Circuit Training* Pada Atlet Sea-Ria Aquatic**

Padang, Juli 2024

Tim Penguji

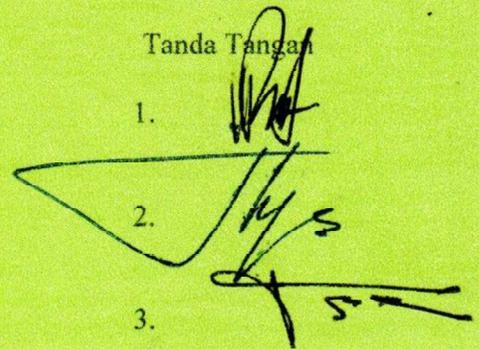
1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, M.Pd
2. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan hal-hal berikut

1. Skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Latihan Renang 50 Meter Gaya Bebas Dengan Metode *Circuit Training* Pada Atlet Sea-Ria Aquatic” adalah benar karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2024  
Yang membuat pernyataan,



Debi Yuliandra Tika  
NIM 2020/20087017

## ABSTRAK

**Debi Yuliandra Tika. 2024.** “Pengaruh Latihan Renang 50 Meter Gaya Bebas Dengan Metode *Circuit Training* Pada Atlet Sea-Ria Aquatic”. Skripsi. Padang. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan renang 50 meter gaya bebas dengan metode *circuit training* pada atlet sea-ria *aquatic*. Penelitian ini berawal dari kenyataan yang ada, bahwa masih rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang dimiliki oleh atlet sea-ria *aquatic*. Ini dibuktikan dari pertandingan Minangkabau *Open Swimming Championship* se Sumatera Barat pada tahun 2023 yang di ikuti oleh atlet, dimana pada saat lomba tersebut atlet belum berhasil meraih medali. Tujuan dari penelitian adalah untuk mendeskripsikan peningkatan hasil latihan dengan menggunakan latihan *circuit training*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan rancangan penelitian *The One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet sea-ria *aquatic*. Sampel penelitian adalah atlet sea-ria *aquatic* yang berjumlah 7 orang laki-laki dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data menggunakan statistika inferensial dengan uji t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet sea-ria *aquatic*. Latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet sea-ria *aquatic*, diperoleh hasil pre test 42,37 detik dan hasil post test 39,12 detik, maka diperoleh hasil thitung = 5,600 > ttabel = 1,895. Jadi, Ho ditolak sedangkan Ha diterima.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya. Sidang Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Renang 50 Meter Gaya Bebas Dengan Metode *Circuit Training* Pada Atlet Sea-Ria Aquatic” dapat di susun dengan harapan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Masrun, M.KES AIFO sebagai Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk memberi bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Kepada seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya.

Semoga bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan di sisi Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua orang. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, 30 Juli 2024

Debi Yuliandra Tika  
Nim. 20087017

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Renang Gaya Bebas (Freestyle) .....	7
2. Kecepatan.....	19
3. Circuit Training.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis Tindakan.....	27
<b>BAB III RANCANGAN PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian.....	28
C. Prosedur Penelitian.....	29
D. Latar Penelitian .....	30
E. Intrumentasi.....	30
F. Teknik Pengambilan Data .....	32
G. Teknik Analisis Data.....	32

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Temuan Penelitian.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
C. Pembahasan.....	41
D. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Nama-nama Atlit Dari Sampel Penelitian .....	29
Tabel 2.	Deskripsi statistik <i>pre test</i> kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas .....	35
Tabel 3.	Distribusi statistik <i>pre test</i> kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas .....	36
Tabel 4.	Deskripsi statistik <i>post test</i> kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas .....	37
Tabel 5.	Deskripsi statistik <i>post test</i> kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas .....	37
Tabel 6.	Rangkuman uji normalitas data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	39
Tabel 7.	Uji Homogenitas.....	40
Tabel 8.	Uji Hipotesis.....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 1.	Posisi badan renang gaya bebas .....	8
Gambar 2.	Bentuk gerakan kaki renang gaya bebas .....	12
Gambar 3.	Bentuk gerakan lengan.....	13
Gambar 4.	Bentuk pernafasan.....	14
Gambar 5.	Gerakan Koordinasi 1 .....	16
Gambar 6.	Gerakan Koordinasi 11 .....	18
Gambar 7.	Gerakan Koordinasi 13 .....	18
Gambar 8.	Gerakan Koordinasi 14 .....	19
Gambar 9.	Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 10.	One Group Pretest-posttest Design .....	28
Gambar 11.	Histogram distribusi frekuensi <i>pree test</i> kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	36
Gambar 12.	Histogram distribusi frekuensi <i>post test</i> kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Nama atlet sea ria aquatic.....	49
Lampiran 2. Nama-nama atlet dari sampel penelitian .....	51
Lampiran 3. Bentuk-bentuk latihan.....	52
Lampiran 4. Program latihan dengan metode latihan circuit training.....	62
Lampiran 5. Data <i>Pre test</i> .....	70
Lampiran 6. Data <i>Post test</i> .....	71
Lampiran 7. Uji Normalitas <i>Pre test</i> .....	72
Lampiran 8. Uji Normalitas <i>Post test</i> .....	73
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	74
Lampiran 10. Analisis Pengujian Hipotesis .....	75
Lampiran 11. Nilai tabel uji <i>liliefors</i> .....	76
Lampiran 12. Nilai persentil untuk distribusi t .....	77
Lampiran 13. Nilai persentil untuk distribusi f.....	78
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	79

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan keterampilan dan kemampuan fisik, sehingga bisa memberikan efek relaksasi dan sebagai hiburan bagi yang menonton. Arti olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh manusia, tujuan utama untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Olahraga itu penting karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Salah satu dalam pembahasan kali ini adalah olahraga renang digunakan untuk kesehatan selain untuk kesehatan olahraga renang digunakan untuk prestasi dan juga pendidikan.

Renang merupakan suatu olahraga yang populer dilakukan oleh kalangan masyarakat. Olahraga renang telah digunakan untuk kesehatan, pendidikan, rekreasi dan juga olahraga renang digunakan untuk prestasi dimulai di Eropa pada tahun 1800, yang diperlombakan di olimpiade Athena 1896 sampai saat ini. Gaya renang yang diperlombakan terdiri dari empat gaya, yang meliputi: 1) gaya bebas, 2) gaya dada, 3) gaya punggung dan 4) gaya kupu-kupu.

Dalam renang, orang yang mengikuti perlombaan tentu harus menempuh suatu jarak. Oleh karena itu, seorang perenang membutuhkan kemampuan fisiknya untuk mencapai jarak tersebut. Salah satu hal terpenting bagi seorang untuk mencapai tingkat performa tertinggi adalah berada dalam kondisi fisik yang sempurna untuk mencapai tujuan performa yang diinginkan.

Untuk mencapai suatu prestasi tersebut maka olahraga renang membutuhkan pembinaan, sarana dan prasarana, pelatih dengan dukungan ilmu pengetahuan.

Tujuan pembinaan atlet berfokus pada beberapa aspek, seperti sikap dan kekuatan mental dalam pelaksanaan latihan sebagai prasyarat mutlak untuk meraih suatu keberhasilan dan yang terpenting kesiapan pembinaan atlet adalah ketersediaan sarana dan prasarana untuk latihan. Dengan adanya pembinaan atlet diharapkan dapat bermanfaat bagi kesejahteraan atlet.

Terdapat banyak gaya dalam renang, salah satunya adalah renang gaya bebas yaitu renang dengan posisi tubuh berada di permukaan air. Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat diantara gaya lainnya. Hal utama yang menentukan efektif atau tidaknya suatu teknik renang adalah mekanisme gaya, posisi tubuh, teknik pengambilan nafas dan ritme. Sebelum mengikuti sebuah perlombaan, seorang atlet harus dalam kondisi fisik yang baik untuk menghadapi pekerjaan berat dan segala macam tekanan. Istilah latihan kebugaran mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan bertahap yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional dari seluruh sistem tubuh sehingga meningkatkan kinerja atlet. Program latihan kebugaran jasmani harus dipersiapkan secara matang dan dilaksanakan dengan disiplin.

Salah satu klub yang berada di Sumatera Barat tepat di Kota Padang yang memiliki seorang pelatih sekaligus pemilik klub bernama Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd yang telah memiliki pengalaman melatih selama 17 tahun, dari tahun 2000-2017 sampai memiliki Lisensi A dan memiliki Lisensi

Internasional L3 ASQA. Pada tanggal 1 Oktober 2018 beliau mendirikan klub *Sea-Ria Aquatic*, awal mula berdirinya *Sea-Ria Aquatic* beliau melihat dari pengalamannya banyak anak-anak Kota Padang dan sekitarnya untuk mengikuti latihan renang baik itu hanya sekedar untuk kesehatan maupun untuk prestasi.

Pelaksanaan tempat melatih itu sendiri ada dua lokasi yaitu lokasi pertama berada di jalan belibis lebih tepatnya di kolam UNP, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang dan lokasi keduanya berada di dinas lapangan pangan yang mana digunakan sebagai tempat latihan fisik atlet. *Sea-Ria Aquatic* menggunakan kolam renang UNP sebagai salah satu prasarana yang mendukung sebagai tempat latihan para atlet. Di samping itu disana juga terdapat kolam renang anak, kafetaria, tempat parkir, ruang bilas, dan WC.

Perkumpulan renang *Sea-Ria Aquatic* Padang merupakan salah satu perkumpulan renang yang memiliki atlet yang berprestasi. Prestasi terbaik yang pernah dicapai oleh atlet perkumpulan renang *Sea-Ria Aquatic* adalah pertandingan Minangkabau *Open Swimming Championship* se Sumatera Barat pada tahun 2023 mendapatkan 15 emas, 11 perak, dan 15 perunggu total medali yang didapatkan sebanyak 41 medali.

Berdasarkan observasi, peneliti melihat beberapa masalah di lapangan. Masalah tersebut seperti masih perlu peran kondisi fisik, khususnya untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Peneliti juga melihat beberapa masalah lain pada saat berlangsungnya proses latihan terutama pada saat atlet melakukan latihan, disini sangat terlihat perbedaan dimana sebagian atlet telah

mencapai kecepatan yang diminta oleh pelatih sedangkan sebagian atlet masih belum bisa mencapai kecepatan yang diinginkan oleh pelatih sedangkan program latihan yang pelatih berikan kepada setiap atlet sama. Pada saat perlombaan Minangkabau *Open Swimming Championship* se Sumatera Barat disini terlihat bahwa sebagian atlit berhasil memperoleh medali dan sebagian masih ada yang belum berhasil memperoleh medali. Peneliti menduga faktor penyebab beberapa atlet tidak mendapat prestasi karena kondisi fisik yang kurang baik dan kedisiplinan dalam latihan. Informasi ini pun diperkuat oleh pelatih klub Sea-Ria *Aquatic* bahwasanya atlit memang masih kurang dalam pelaksanaan latihan fisik sehingga atlit belum bisa mencapai kecepatan maksimal.

Pada saat perlombaan Minangkabau Open Swimming Championship se Sumatera Barat peneliti melihat pada atlit Sea-Ria Aquatic pada KU II-III kecepatan kurang maksimal sehingga ada beberapa atlet yang belum mendapatkan medali pada saat perlombaan tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam mengenai pengaruh latihan renang 50 meter gaya bebas dengan metode *circuit training* pada atlet Sea-Ria *Aquatic*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Kondisi fisik yang tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi pada atlet Sea-Ria *Aquatic*.

2. Mental mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas pada atlet Sea-Ria Aquatic pada saat latihan dan bertanding.
3. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas Sea-Ria Aquatic.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi jelas, maka perlu di adakan pembatasan masalah. Pada penelitian ini Batasan Masalah hanya akan mengetahui tentang pengaruh latihan renang 50 meter gaya bebas dengan metode *circuit training* pada atlet Sea-Ria Aquatic.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan renang 50 meter gaya bebas dengan metode *circuit training* pada atlet Sea-Ria Aquatic?

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

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan renang 50 meter gaya bebas dengan metode *circuit training* pada atlet Sea-Ria Aquatic?

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

Dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu proses latihan dan memberikan evaluasi dalam latihan kondisi fisik sehingga di harapkan dapat membantu memotivasi atlit dalam melakukan latihan fisik sesuai dengan yang di harapkan.

2. Praktis

- a. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan informasi agar proses pembelajaran renang lebih efektif dan efisien.
- b. Dapat memberikan wawasan kepada pembaca tentang renang gaya bebas secara umum.
- c. Memperluas pengetahuan tentang evolusi renang khususnya bagi penulis.
- d. Persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana S1