

**Pengaruh *Resistance Training* terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya
Bebas Atlet *Otter's Swimming Club* Padang Panjang**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**Rizki Safri Nezla
15087065/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Resistance Training* terhadap Kecepatan Renang
100 Meter Gaya Bebas Atlet *Otter's Swimming Club*
Padang Panjang

Nama : Rizki Safri Nezla

NIM / TM : 15087065 / 2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh

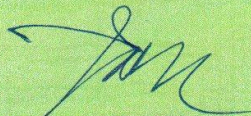
Pembimbing



Dr. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 196005141985031002

Mengetahui

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 196106151987031003


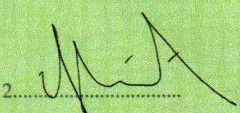
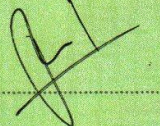
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rizki Safri Nezla
NIM : 15087065

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul :

Pengaruh *Resistance Training* Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya
Bebas Atlet *Otter's Swimming Club* Padang Panjang

Padang, Agustus 2019

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.pd	1..... 
2. Anggota : Drs. Maidarman, M.pd	2..... 
3. Anggota : Romi Mardela, M.pd	3..... 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizki Safri Nezla
NIM : 15087065
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : Pengaruh *Resistance Training* terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Atlet *Otter's Swimming Club* Padang Panjang

Menyatakan bahwa skripsi ini benar- benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Padang, Agustus 2019

Yang menyatakan



Rizki Safri Nezla

NIM. 15087065

MOTTO

“SEMUA KARENA ALLAH”

PERSEMBAHAN

Sesungguhnya tiada yang mampu ku persembahkan padaMu
Apa yang ku miliki dan tidak ku miliki semua berasal dariMu
Namun perkenankanlah goresan tinta ini ku persembahkan
kepada “mereka” sebagai wujud nyataMu di dunia.

Ibu Pertiwi (Tanah Airku)
Guru dalam segala wujud
Ibu dan Ayahanda pelimpah cinta kasih
(Rosneli dan Samsurijal)
Saudara saudari tersayang (Keluarga Besar Monte Carlo)
Yang tercinta (Chintya Sary)
Para Sahabat
Almamater FIK UNP

**PENGARUH *RESISTANCE TRAINING* TERHADAP
KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA BEBAS
ATLET *OTTER'S SWIMMING CLUB* PADANG PANJANG**

Oleh:

Rizki Safri Nezla
15087065

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *resistance training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter di *Otter's Swimming Club* Padang Panjang rentang usia 11 – 18 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain "*Two Group Pre Test Post Test Desain Group*". Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang *Otter's Swimming Club* Padang Panjang yang berjumlah 10 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Subjek berusia 11 sampai 18 tahun, (2) Memiliki kompeten, (3) Minimal memiliki prestasi tingkat daerah. Analisis data menggunakan uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : ada pengaruh *resistance training* menggunakan ban terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter. Diperoleh t hitung $2.987 > t$ tabel 1.859 dan nilai signifikansi $0,578 > 0,05$, dengan selisih rata – rata *posttest* sebesar 19.8 detik.

Kata Kunci: *Resistance Training, Kecepatan*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Resistance Training* terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Atlet *Otter’sSwimming Club* Padang Panjang” dengan baik.

Dalam proses pelaksanaan penelitian sampai pada penulisan laporan ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas nikmat yang luar biasa yang telah diberikan kepada saya, sehingga pelaksanaan penelitian dan penulisan laporan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
2. Kedua orang tua dan saudara-saudara saya tercinta yang telah memberikan *support* yang besar dan kepercayaan sepenuhnya untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, Mpd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan serta arahan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Bapak Romi Mardela, M.Pd selaku tim penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan serta arahan secara komprehensif terhadap Skripsi ini.
6. Pengurus, Pelatih, dan Atlet *Otter's Swimming Club* Padang Panjang atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Teman – teman mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik – baiknya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun, serta mohon maaf apabila ada kesalahan atau ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terima kasih atas perhatian dan dukungan semoga penulisan ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis khususnya.

Padang , Agustus 2019

Rizki Safri Nezla
NIM. 15087065

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	5
1. Kecepatan Renang gaya bebas 100 meter	5
2. Kekuatan otot lengan.....	15
3. Prinsip – prinsip dalam renang.....	15

4. Latian berenang menggunakan ban.....	18
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	29
B. Populasi Penelitian dan Sampel	31
C. Defenisi Operasional variabel Penelitian	32
D. Instrumentasi Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	
1. Instrumentasi Penelitian	33
2. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Pengelompokkan Data	
1. Pengelompokkan dan perlakuan sampel	37
2. Penyusunan jadwal latihan.....	37
F. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi lokasi.....	41
2. Deskripsi data hasil penelitian	44
3. Hasil Analisis Data.....	46
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan54
B. Saran..... 54

DAFTAR PUSTAKA56

LAMPIRAN.....58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	41
Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia.....	42
Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Hasil <i>pretest</i>	43
Tabel 4. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok A	44
Tabel 5. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok B.....	45
Tabel 6. Hasil <i>posttest</i> kelompok A dan kelompok B.....	45
Tabel 7. Hasil uji normalitas	46
Tabel 8. Hasil uji homogenitas.....	47
Tabel 9. Hasil uji <i>independent sampel t-test</i> kelompok A	48
Tabel 10. Hasil uji <i>independent sampel t-test</i> kelompok B	49
Tabel 11. Hasil uji <i>independent sampel t-test</i> kedua kelompok	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Posisi tubuh renang gaya bebas	6
Gambar 2.	Gerakan tungkai renang gaya bebas	8
Gambar 3.	Pola kayuhan tangan huruf s	9
Gambar 4.	Pelaksanaan latihan menggunakan ban	25
Gambar 5.	Bagan kerangka konseptual	28
Gambar 6.	Bagan rancangan penelitian	28
Gambar 7.	Teknik <i>ordinal pairing</i>	28
Gambar 8.	Grafik distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	41
Gambar 9.	Grafik distribusi responden berdasarkan usia.....	42
Gambar 10.	Grafik distribusi responden berdasarkan hasil <i>pretest</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat izin penelitian dari fakultas
- Lampiran 2. Surat izin penelitian dari klub
- Lampiran 3. Data hasil *pretest* dan pembagian kelompok
- Lampiran 4. Data hasil *posttest* renang gaya bebas 100 meter
- Lampiran 5. Deskripsi dan hasil *pretest* dan *posttest*
- Lampiran 6. Hasil uji normalitas dan homogenitas
- Lampiran 7. Hasil uji t
- Lampiran 8. T-tabel untuk uji hipotesis
- Lampiran 9. Program latihan
- Lampiran 10. Presensi kehadiran latihan
- Lampiran 11. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap No.11/MPR/2003). Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah olahraga renang.

Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain pada umumnya. Renang dilakukan di air, sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, sedangkan di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut kemudian menjadi gaya – gaya dalam renang (Roeswan dan Soekarno, 1979:37).

Menurut Kasiyo (1980 : 11), ada empat gaya dalam olahraga renang yaitu gaya bebas, gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*back stroke*). Di antara keempat gaya tersebut, gaya bebas (*crawl stroke*) merupakan gaya yang tercepat dibandingkan dengan tiga gaya lainnya (Maglischo, 1993:15). Hal ini sesuai dengan pendapat Thomas (2000:13) yang menyatakan bahwa gaya *crawl* adalah satu-satunya gambaran

mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan seseorang berenang akan dinilai. Dalam renang gaya *crawl*, komponen fisik sangat diperlukan.

Komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1995:8-10). Menurut Sukintoko dan Sukarno (1983:73), setiap kecepatan maju dalam berenang adalah hasil dari dua kekuatan.

Dalam meningkatkan kemampuan atlet perlu adanya suatu program yang terstruktur, salah satu wadahnya yaitu melalui klub/perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Padang Panjang adalah *Otter's Swimming Club*. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di klub renang ini masih memerlukan banyak latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Untuk melatih kecepatan dalam olahraga renang, banyak modifikasi latihan yang digunakan, salah satunya yaitu *resistance training*. *Resistance training* yang dilakukan dengan bantuan beban ban angin. Modifikasi dengan menggunakan ban ini dipilih karena mempunyai kelebihan dapat melatih otot lengan dan otot tungkai dengan menambah hambatan pada pinggang perenang dan alatnya pun bisa digunakan oleh berbagai kalangan serta mudah diperoleh.

Untuk itu penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian tentang masalah ini, sehingga dapat diketahui dengan benar dan pasti mana yang

lebih besar pengaruhnya terhadap kecepatan renang, khususnya renang gaya bebas 100 meter di *Otter's Club* Padang Panjang rentang umur 11 – 18 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya seberapa besar kontribusi aspek - aspek fisik yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 100 meter.
2. Pengaruh *Resistance Training* menggunakan ban terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter di *Otter's Club* Padang Panjang rentang umur 11 – 18 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya penelitian dan keterbatasan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi pada bentuk latihan fisik dengan *resistance training* yang dilakukan sebagai upaya penguatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dalam memaksimalkan kecepatan dalam renang gaya bebas 100 meter di *Otter's Club* Padang Panjang umur 11 – 18 tahun.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penelitian merumuskan masalah :

Apakah ada peningkatan kecepatan renang antara perenang yang diberikan *resistance training* dengan perenang yang tidak diberikan *resistance training*

dalam renang gaya bebas 100 meter di *Otter's Club* Padang Panjang 11 – 18 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *resistance training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter di *Otter's Club* Padang Panjang 11 – 18 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan renang gaya bebas 100 meter khususnya.

2. Bagi Atlet

Untuk lebih mengetahui bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 100 meter dan bermanfaat untuk menunjang keberhasilan dalam renang gaya bebas.

3. Program Studi Pendidikan kepelatihan olahraga

Dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga untuk penelitian selanjutnya dan mampu memberikan atau menyajikan penelitian yang lebih baik guna menunjang keberhasilan renang di tingkat atlet khususnya renang gaya bebas 100 meter.