

**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

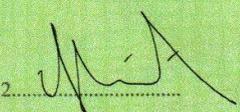
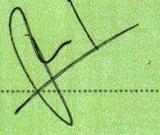
PENGESAHAN TIM PENGUJI

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 Keperawatan 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

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II    KERANGKA TEORI</b>	
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. Kesimpulan .....54  
B. Saran..... 54

**DAFTAR PUSTAKA .....56**

**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.