

**PENGARUH MEDIA PAPAN LUNCUR TERHADAP TEKNIK RENANG  
GAYA BEBAS PADA SISWA BIMBEL TNI-POLRI  
GALATAMA PADANG**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagai persyaratan  
memperoleh gelar sarjana pendidikan*



**INDRA SAPUTRA HARAHAHAP  
NIM. 20087035/2020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Pada Siswa Bimbel TNI-POLRI Galatama Padang.**

Nama : Indra Saputra Harahap

NIM/BP : 20087035/2020

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan Olahraga

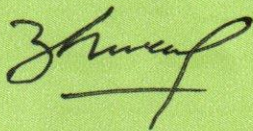
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Desember 2025

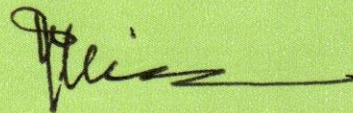
Disetujui:

Mengetahui:  
Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



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



Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram  
NIP. 195701011984031004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan **LULUS** setelah mempertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Departemen Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

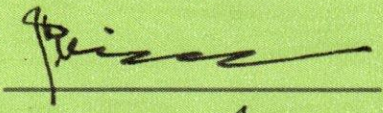
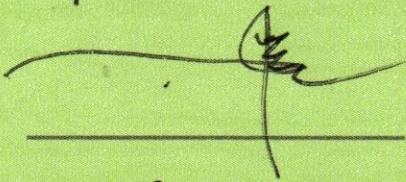
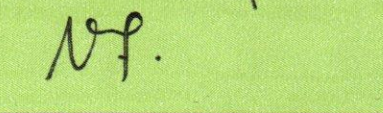
Pada hari Rabu, 26 November 2025 Pukul 10.00 – 11.30 WIB

### **Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Pada Siswa Bimbel TNI-POLRI Galatama Padang**

Nama : Indra Saputra Harahap  
TM/NIM : 20/20087035  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Desember 2025

#### **Tim Penguji**

|            | Nama                           | Tanda Tangan                                                                          |
|------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua   | : Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram |  |
| 2. Anggota | : Prof. Dr. Yendrizarl M.Pd    |   |
| 3. Anggota | : Naluri Denay S.Pd.,M.Pd      |  |

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indra Saputra Harahap  
TM/NIM : 20/20087035  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

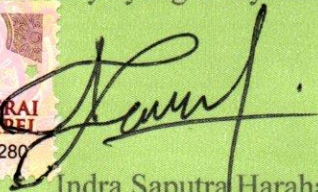
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Pada Siswa Bimbel TNI-POLRI Galatama Padang”** adalah benar dan merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggungjawab saya sebagai penulisnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 1 Desember  
2025

Saya yang menyatakan,



  
Indra Saputra Harahap  
NIM. 20087035

## ABSTRAK

**Indra Saputra Harahap, 2025.** “Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Teknik Renang Gaya Bebas Pada Siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA”. Skripsi. Program Studi Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada penelitian ini kesalahan yang terjadi pada gerakan teknik renang gaya bebas siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA seperti: kesalahan pada posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan koordinasi gerak menjadi kendala bagi mahasiswa dalam melakukan renang sehingga renang menjadi tidak efektif. Hal ini diduga menjadi penyebab kurangnya keterampilan teknik renang gaya bebas siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA dalam melakukan renang gaya bebas. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh media papan luncur terhadap hasil berenang teknik renang gaya bebas Siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA.

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen semi. Populasi penelitian ini adalah Siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA yang berjumlah sebanyak 20 orang (18 putra dan 2 putri). Sampel penelitian ini adalah keseluruhan Siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA. Untuk mengukur keterampilan gerak renang gaya bebas dengan menggunakan media papan luncur maka dilakukan dengan cara menilai gerakan renang gaya bebas dengan menggunakan blangko penilaian. Penilaian gerakan renang gaya bebas dilakukan oleh 3 orang penilai (*judgement*) yang memiliki *lisence* renang.

Hasil Penelitian: Peningkatan keterampilan teknik renang gaya bebas Siswa Bimbel Galatama berjumlah 20 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dengan menggunakan media papan luncur. Peningkatan dapat dilihat dari nilai mean *Pretest* 19,55. Nilai *Pretest* ini diambil di awal penelitian sebelum menggunakan media papan luncur dan program latihan, dan siswa Bimbel Galatama masih banyak yang kurang dalam melakukan teknik renang gaya bebas. Nilai mean *Posttest* 39,3 ini diambil di akhir pertemuan 16 nilai *posttest* ini sesudah menggunakan media papan luncur dan program latihan sehingga latihan teknik renang gaya bebas maksimal.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, tuhan semesta Alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Pada Siswa Bimbel Tni-Polri Galatama Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan penelitian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun, M. Kes. AIFO Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai pembimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Yendrizal M.Pd dan Naluri Denay S.Pd., M.Pd sebagai Penguji untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri

Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.

7. Pintu surga dan panutanku. Ayah handa BOSAR MATUA HARAHAHAP dan Ibunda ERMILA WATI SIREGAR Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan. Terima kasih sudah kuat menjadi sosok ayah dan ibu kepada ke lima anak nya terutama penulis, gelar sarjana yang penulis dapatkan di Universitas Negri Padang ini akan di hadiahkan untuk kalian.
8. Dan untukmu yang selalu memberikan semangat dari pertama kali saya datang ke kota Padang ini hinga sampai sekarang masih sama memberikan semangat dan motifasih kepada saya untuk memberikan yang terbaik. Dan terimakasih juga sudah menemani hari hari ini dengan tulus dan karnamu saya masih bisah melanjutkan apa yang saya lakukan dari dulu sampai sekarang ini. Mungkin kata kata tidak bisa lagi saya katakan kepada anda Sasgia Alawiyah Ritongan dan Raisya Almahira Harahap. Terimakasih dan ini hadiah yang terbaik mungkin untuk saat ini untuk kalian.

Padang, November 2025

Indra Saputra Harahap

Nim: 20087035

## DAFTAR ISI

|                                                   |             |
|---------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                              | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                        | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                            | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                         | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                         | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                      | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                     | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                    | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                     | 5           |
| C. Pembatasan Masalah .....                       | 6           |
| D. Rumusan Masalah .....                          | 6           |
| E. Tujuan Penelitian .....                        | 6           |
| F. Manfaat Penelitian .....                       | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                | <b>8</b>    |
| A. Kajian Teori .....                             | 8           |
| 1. Pengaruh.....                                  | 8           |
| 2. Olahraga .....                                 | 11          |
| 3. Olahraga Renang.....                           | 12          |
| 4. Renang Gaya Bebas .....                        | 13          |
| 5. Teknik Renang Gaya Bebas .....                 | 14          |
| 6. Pengertian Alat Renang.....                    | 24          |
| B. Penelitian Relevan.....                        | 26          |
| C. Kerangka Konseptual .....                      | 27          |
| D. Hipotesis Penelitian.....                      | 28          |
| <b>BAB III Metodologi Penelitian .....</b>        | <b>29</b>   |
| A. Jenis Penelitian.....                          | 29          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....              | 30          |
| C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian ..... | 30          |
| D. Populasi Dan Sampel .....                      | 31          |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....    | 34          |
| F. Teknik Analisis Data.....                      | 39          |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>     | <b>41</b> |
| A. Hasil Penelitian Uji Dekriptif ..... | 41        |
| B. Uji Normalitas .....                 | 44        |
| C. Uji Homogenitas .....                | 47        |
| D. Uji Kesamaan Dua Rata Rata.....      | 49        |
| E. Pembahasan.....                      | 50        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>              | <b>53</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 53        |
| B. Saran.....                           | 53        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>55</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Posisi Badan/ Tubuh Gaya Bebas. ....           | 15 |
| Gambar 2. Gerakan Tungkai Gaya Bebas.....                | 16 |
| Gambar 3. Pola Kayuhan Tangan Huruf S.....               | 17 |
| Gambar 4. Daya dorongan Pertama Dari Kayuhan Tangan..... | 18 |
| Gambar 5. Tampak Depan .....                             | 19 |
| Gambar 6. Gaya Dorongan Telapak tangan.....              | 19 |
| Gambar 7. Posisi Melewati Atas Tabung.....               | 20 |
| Gambar 8. Pernapasan renang Gaya Bebas.....              | 21 |
| Gambar 9. Gerakan Koordinasi Gaya Bebas .....            | 22 |
| Gambar 10. Tahap Pelaksanaan .....                       | 23 |
| Gambar 11. Swimming Board.....                           | 25 |
| Gambar 12. Kerangka Berfikir.....                        | 28 |

## DAFTAR TABEL

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Nama Siswa Bimbel Tni-Polri Galatama .....         | 33 |
| Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif <i>Pretest,posttest</i> ..... | 41 |
| Tabel 3. Hasil Uji Normalitas .....                         | 45 |
| Tabel 4. Hasil Uji Test Of Homogeneity .....                | 48 |
| Tabel 5. Uji Kesamaan dua Rata-rata .....                   | 49 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Program Latihan .....                    | 58 |
| Lampiran 2. Kumpulan Tabel .....                     | 62 |
| Lampiran 3. Blanko Penilaian.....                    | 85 |
| Lampiran 4. Surat keterangan Validasi Instrumen..... | 91 |
| Lampiran 5. Surat Izin penelitian.....               | 92 |
| Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian .....           | 93 |
| Lampiran 7. Dokumentasi.....                         | 94 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Setyawan, E. (2016) mengatakan bahwa pengertian renang secara umum adalah upaya mengembangkan atau mengangkat tubuh ke permukaan air. Renang merupakan gerakan yang dilakukan di dalam air dengan koordinasi gerakan lengan dan tungkai (Tahapary & Syaranamual, 2020). Berenang merupakan olahraga air yang sangat populer dan digemari banyak orang, karena setiap gerakan melibatkan setiap otot ditubuh. Renang adalah olahraga yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan Kesehatan manusia (hidayat fahrul, 2023).

Sedangkan menurut Syafni, M. (2018) mengatakan bahwa “Berenang merupakan salah satu olahraga yang menyehatkan atau sebagai obat dan hal ini di dukung oleh ilmu kedokteran dan pemerintah, oleh sebab itu renang merupakan olahraga yang sangat penting dan membawa banyak manfaat. Arhas (2017) mengutarakan “Olahraga renang dibagi menurut kebutuhannya, yaitu renang prestasi, renang edukatif untuk sekolah, renang rekreasi , renang Kesehatan dan renang prestasi (Shanty et al., 2021).

Fenomena bimbingan belajar (bimbel) adalah suatu hal yang banyak dibicarakan. banyak hal positif dan negative belajar dari kehadiran organisasi-organisasi tersebut. Siswa kelas 3 SMP akan segera lulus mengambil les privat untuk masuk ke SMA terkenal, lalu siswa kelas 3 SMA yang ingin melanjutkan ke perguruan tinggi ataupun ingin mengikuti res TNI-POLRI dan sebagainya

(Eriany et al., 2013). Terkait dengan besaran yang dibebankan pada siswa yang mengikuti bimbel ini sangat bervariasi. Salah satu bimbel di kota Padang adalah bimbel Galatama. Bimbel Galatama berdiri pada tanggal 2 Juni 2022, pemilik dari bimbel Galatama adalah Gramer Alandra S.Or dan Tega Kurniawan S.Pd, M.Pd. Walaupun bimbel Galatama terbilang baru tetapi sudah melahirkan beberapa lulusan yang berhasil lulus pada penerimaan TNI/POLRI. Siswa yang belajar di bimbel ini mulai dari tingkat SMA hingga tingkat mahasiswa. Pada umumnya pesertanya adalah kelahiran 2004-2007. Adapun besaran biaya untuk belajar di bimbel ini sekitar Rp.8.000.000. Fasilitas yang disediakan juga termasuk lengkap seperti asrama, peralatan olahraga, hingga guru dan pelatih yang berkualitas.

Menurut Argantos & A.P Tangkudung, (2015:33) idealnya, gerakan pada renang gaya bebas meliputi : (1) Posisi Tubuh, (2) Gerakan kaki, (3) Gerakan lengan, (4) Pernapasan, (5) Koordinasi Gerak. Keberhasilan melakukan gerakan renang terdiri dari beberapa faktor seperti faktor anatomi (Panjang lengan, tinggi badan dan panjang tungkai), faktor fisiologis (kemampuan mengambil nafas, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan power, faktor biomekanika (kecepatan gerakan, frekuensi pukulan), faktor psikologis (kepribadian, atribusi, motivasi, kesuksesan, agresi, kegembiraan, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, dan kepercayaan diri). Dalam gerakan renang terdiri dari empat gaya yaitu; renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu dan renang gaya punggung (Mulyana, 2013).

Saat melakukan renang gaya bebas seluruh anggota tubuh rileks dengan posisi tubuh *streamline* (hamper sejajar dengan permukaan air). Hal ini berguna untuk mendapatkan hambatan yang kecil. Untuk gerakan kaki terdiri dari gerakan mendayung dari atas ke bawah secara bergantian yang dikenal sebagai tendangan kepakan, untuk posisi kaki harus rileks dan lutut tidak terlalu ditekuk, agar tenaga yang dihasilkan maksimal. Pada gerakan lengan saat fase mendorong, tangan harus lurus sehingga ibu jari pada tangan mengenai paha bagian luar, lalu pada saat fase istirahat saat pemindahan lengan, keadaan lengan rileks dan siku diangkat keluar dari permukaan air diikuti lengan bawah dan jari-jari secara rileks, dilanjutkan dengan fase tangan memasuki permukaan air menggunakan ujung-ujung jari, dengan posisi jari-jari rapat menghadap ke bawah. Untuk pengambilan napas dalam renang gaya bebas bisa dilakukan dengan memutar kepala ke kanan atau kekiri, perputaran kepala ini cukup seluruh mulut keluar dari permukaan air. Untuk koordinasi gerak Meyer and Sport (2008) mengemukakan bahwa : “pada prinsipnya koordinasi gerak dilakukan, terutama untuk menggabungkan dan melatih kerja sama antara bagian-bagian di mana dalam hal ini adalah bagian kaki, tangan dan pernapasan secara harmonis.

Dominguez-castells & Arellano (2012:34) untuk bisa melakukan gerakan renang gaya bebas dengan mulus dan indah, membutuhkan waktu yang sangat lama dan banyak melakukan pengulangan gerakan yang di pelajari, sehingga bisa menjadi kebiasaan dalam bergerak. Tidak jarang seorang siswa masih kesulitan masih kesulitan dalam mempraktekkan renang

gaya bebas, disebabkan karena tidak efektifnya gerakan yang dilakukan sehingga masih ditemukan kesalahan posisi tubuh yang tidak *streamline*.

Kemudian, gerakan lengan dan kaki yang tidak sesuai dengan renang gaya bebas yang benar. Selanjutnya kesalahan juga terjadi pada pernapasan yaitu pada saat menghirup udara dan menghembuskannya masih tidak teratur. Kemudian koordinasi gerak, yaitu tahap persiapan mengapung, pelaksanaan gerakan lengan dan kaki yang belum sesuai dengan konsep berenang yang benar. Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa bimbil untuk menguasai gerakan renang gaya bebas dengan baik dan benar antara lain adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ikut mempengaruhi yang berasal dari diri siswa itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud disini meliputi siswa bimbil, sarana dan prasarana yang ada serta terbatasnya tempat di kolam karena banyak klub renang yang latihan

Berdasarkan observasi peneliti beberapa siswa bimbil Galatama masih kesulitan untuk berenang gaya bebas, mulai dari teknik hingga masih terdapat juga siswa yang tidak bisa berenang. Beberapa siswa sudah melakukan pengamatan tentang teknik gaya bebas secara otodidak melalui beberapa aplikasi seperti Youtube dan melalui Google, namun tidak cukup hanya dengan bekal pengamatan seperti itu untuk dapat melakukan gerakan renang yang tepat. Banyak kekurangan yang ditemui pada saat siswa melakukan renang seperti cara pengambilan nafas yang masih dilakukan dengan dua arah, posisi badan yang tidak datar, gerakan tangan yang masih dibuka melebar, gerakan

kaki yang masih salah dan pernafasan yang tidak sampai untuk berenang sejauh 25 m.

Bertolak dari permasalahan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi mengapa siswa bimbil Galatama belum melakukan gerakan renang gaya bebas dengan baik. Jika hal ini dibiarkan, maka hasil maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, padahal dalam tes nantinya para siswa dituntut untuk melakukan gerakan dengan waktu se singkat-singkatnya, namun jika teknik saja salah bagaimana kecepatan itu dapat diraih dengan maksimal. Untuk itu penulis tertarik menulis penelitian dengan judul ”( Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Pada Siswa Bimbil TNI-POLRI GALATAMA Padang)”. Diharapkan pada penelitian ini siswa mampu memaksimalkan gerakan dan mempersingkat waktu dalam penerimaan tes polri nantinya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih adanya siswa bimbil Galatama yang belum mampu untuk berenang sejauh 25 m.
2. Teknik renang yang benar akan mempengaruhi waktu tempuh pada saat berenang.
3. Metode latihan menggunakan media papan luncur akan mempengaruhi posisi tubuh pada saat melakukan renang bebas.

4. Metode latihan menggunakan media papan luncur akan mempengaruhi gerakan kaki pada saat melakukan renang gaya bebas.
5. Metode latihan menggunakan media papan luncur akan mempengaruhi gerakan lengan pada saat melakukan renang gaya bebas.
6. Metode Latihan menggunakan media papan luncur akan mempengaruhi gerakan pengambilan nafas pada saat melakukan renang gaya bebas.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi jelas, maka perlu diadakannya pembatasan masalah. Pada penelitian ini pembatasan masalahnya adalah menjelaskan Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya bebas Pada Siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Seberapa besar Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang akan dibahas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA Padang ?

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk :

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan informasi agar proses teknik renang lebih efektif dan efisien.
3. Sebagai salah satu sarana menambah ilmu dan dapat mengembangkan program Latihan menggunakan media papan luncur terhadap kesempurnaan teknik renang gaya bebas.
4. Dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa Departemen Kepelatihan Olahraga, agar peneliti selanjutnya dapat menyajikan penelitian yang lebih baik.

## **BAB V**

### **PENUTUPAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan dari rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan media papan luncur terhadap teknik renang gaya bebas siswa Bimbel Galatama. Dimana dapat dilihat dari selama proses latihan menggunakan media papan luncur siswa Bimbel Galatama menunjukkan peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai *pretest* dan *posttest* di ujia dengan menggunakan Microsoft Excel 2016 dan manual.

Siswa Bimbel Galatama berjumlah 20 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dan menggunakan program latihan, siswa Bimbel Galatama mengalami peningkatan dapat dilihat dari nilai mean *Pretest* 19,55. Nilai *Pretest* ini diambil di awal penelitian sebelum menggunakan media papan luncur dan program latihan namun siswa Bimbel Galatama masih banyak yang kurang dalam melakukan teknik renang gaya bebas. Nilai mean *Posttest* 39,3 ini diambil di akhir pertemuan, nilai *posttest* ini sesudah menggunakan media papan luncur dan program latihan sehingga latihan teknik renang gaya bebas maksimal.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini peneliti mempertimbangkan keterbatasan penelitan, peneliti menyarankan :

a. Siswa Bimbel

Sebagai masukan bimbel agar lebih meningkatkan metode Latihan penggunaan

*swimming board* papan luncur dalam teknik renang gaya bebas bagi siswa bimbel.

b. Bagi Institusi

Sebagai masukan agar diterapkannya penggunaan *swimming board* / papan luncur di dalam proses perkuliahan olahraga renang.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Supaya hasil penelitian selanjutnya siswa bimbel lebih giat menggunakan alat Latihan *swimming board* atau papan luncur, maka peneliti selanjutnya disarankan untuk memastikan bahwa apa yang disampaikan harus jelas sesuai peneliti sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., Ristiyana, R., Saputri, F. R., ... & Wijoyo, E. B. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik*. Jakarta: Get Press Indonesia
- Agung, A., Putra Laksana, N., Adnyana, W., Kadek, I., Pranata, Y., Kade, I. A., & Dewi, A. (2021). *Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Pada Siswa Menengah Pertama Basic Movement Style Swimming Ability In Junior High Students*. 2(1), 113–122.
- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Resume: Instrumen Pengumpulan Data. *Sorong: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)*, 1-20.
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). Analisis Kelengkapan Pengisian Formulir. *July*, 1–23
- Argantos, Argantos, And James A.P. Tangkudung. 2015. "Teaching Methods Of Practice Style And Command Style In Improving The Skill Og Butterfly Stroke." *Jipes- Journal Of Indonesian Physical Education And Sport* 1 (1): 32.
- Dharma Sanjaya, P. M., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas Dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303. <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Eriany, P., Hernawati, L., & Goeritno, H. (2013). Studi Deskriptif Mengenai Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mengikuti Kegiatan Bimbingan Belajar Pada Siswa SMP Di Semarang. *Psikodimensia*, 13(1), 115–130.
- Hidayat Fahrul, D. (2023). *Metode Analisis*. 31–41.
- Ii, B. A. B., Teori, A. D., & Pengaruh, P. (2001). Babadu, J.S Dan Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia , (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001), H. 131. 1. *Nasional*.
- Jannah, M. (2025). Pendekatan Penelitian Pendidikan metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi. *Shofiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 23-40.
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar keterampilan motorik*. Prenada Media.
- Mashud, M., Arifin, S., Samodra, Y., Yosika, G. F., & Rinaldy, D. (2023). Internalisasi Active Lifestyle Melalui Physical Literacy Berbasis Project Based Learning Terhadap Physical Fitness Mahasiswa Daerah Lahan Basah.
- Mcnaull, W. V. (2005). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan*

*Kesehatan*, 3(2), 514.

Meyer, And Meyer Sport, 2008. *The 100 Best Swimmingg Drills*. 3<sup>rd</sup>. Ed. 3<sup>rd</sup> Ed.WSPA : B.O.O.S Druck And Medien Gmbhenuli

Muhammad Zaki, & Dewi Maya Sari. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Penerapan Gaya Mengajar Drill Dan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iv-A SD Yayasan Pendidikan Nurul Hasanah Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(1), 40–45. <https://doi.org/10.55081/Jumper.V2i1.504>

Mulyana, B. (2013). The Relationships Between Self-Concept ,. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 488–498. <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/1636>

Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi Dan Sampel: Pilar Utama Dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937-5948.

Nurhalimah, S. (2020). Implementasi Alat Bantu Papan Luncur Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas. *Journal Of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 48-59.

Parmana. (2016). *Peran Papan Luncur Dalam Latihan Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke ) Teknik Pemula*, 53(9), 21–25. [Http://Www.Elsevier.Com/Locate/Scp](http://www.Elsevier.Com/Locate/Scp)  
*Penggunaan Metode Analisis*. 01, 1–23.Ss

Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.

Purba, Ramen, Dkk. (2021). *Media Dan Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.

Raihanthiardy, M., Romairawan, Argantos, & Denay, N. (2022). Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas. *Jurnal Gladiator*, 2(3), 146–156.

Ramadhan, M. S. (2024). Pelatihan Penggunaan Alat Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas (Studi Pada Siswa Smp Islam Bunga Bangsa Samarinda). *IJCE (Indonesian Journal Of Community Engagement)*, 5(1), 97-104.

Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal.Uir.Ac.Id*, 14, 259.

Rolina, D., & Efendi, R. (2023). Korelasi Aplikasi Quizizz Pada Minat Belajar Siswa Di SMK Kristen Bisnis Dan Manajemen Salatiga. *Jurnal Pendidikan*, 32(1), 33-42.

Rona, S., Maidarman, M., Ridwan, M., & Denay, N. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 100 Meter. *Jurnal Patriot*, 2(4),

1007-1018.

- Rosmayati, S., Latifah, E. D., & Maulana, A. (2020). *Psikologi Pendidikan: Landasan Untuk Pengembangan Strategi Pembelajaran*. Penerbit Widina.
- Setyawan, E. (2016). Aplikasi Cooperative Learning Tipe Student Teams Achievement Division (Stad) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Crawl Pada Siswa Kelas XI MM 2 SMK Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016.
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V3i2.703>
- Syafni, M. (2018). Pengaruh Pendidikan Entrepreneurship Terhadap Etika Bisnis Pelaku Usaha Alumni Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Pekanbaru Menurut Perspektif Ekonomi Islam. *Uin Suska Riau Repository*, 30–54.
- Syanjaya, T., Santoso, J. A., Ramadhan, P. A., & Ramadhan, M. S. (2024). Pelatihan Penggunaan Alat Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas (Studi Pada Siswa Smp Islam Bunga Bangsa Samarinda). *IJCE (Indonesian Journal Of Community Engagement)*, 5(1), 97-104
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Basic Engineering Training Can Improving Free Swimming Result. *Journal Science Of Sport And Healthy*, 1(1), 87. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/jargaria/article/view/2012/1824>
- Tamim, M. H., Hariadi, H., Jumesam, J., Nopiana, R., Fathoni, A., & Zulkarnain, L. I. (2024). Analisis Biomekanika Menggunakan Aplikasi Kinovea Terhadap Akselerasi Lari 100 Meter. *Jurnal Porkes*, 7(1), 312-326.
- Wicaksono, A. S., & Jojok, D. (2014). Variabel-Variabel Yang Mempengaruhi Keputusan Konsumen Dalam Membeli Produk Elektronik Di UD. Galaxy Elektronik Sidoarjo. *Jurnal Bisnis Indonesia*, 5(1), 45-52.
- Yendrizar, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1179-1190.