

**PENGARUH METODE *FUNCTIONAL TRAINING*  
TERHADAP HASIL LOMPATAN *TRACK START* PADA  
CABANG OLAHRAGA RENANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh

Mochamad Aji Permana

1907855

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**PENGARUH METODE *FUNCTIONAL TRAINING*  
TERHADAP HASIL LOMPATAN *TRACK START* PADA  
CABANG OLAHRAGA RENANG**

Oleh  
Mochamad Aji Permana  
1907855

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Mochamad Aji Permana  
Universitas Pendidikan Olahraga  
Juni 2023

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, dengan dicetak ulang,  
Difotokopi, atau lainnya tanpa izin dari penulis.

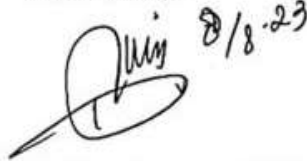
LEMBAR PENGESAHAN

MOCHAMAD AJI PERMANA

PENGARUH METODE FUNCTIONAL TRAINING  
TERHADAP HASIL LOMPATAN TRACK START PADA  
CABANG OLAHRAGA RENANG

Disetujui dan disahkan oleh :

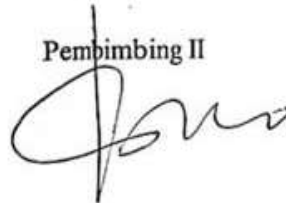
Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

Pembimbing II

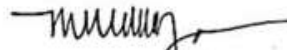


Dr. Kardiono, M.Sc.

NIP. 196105251986011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

## ABSTRAK

### PENGARUH METODE *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP HASIL LOMPATAN *TRACK START* PADA CABANG OLAHRAGA RENANG

Pembimbing : 1. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

2. Dr. Kardjono, M.Sc.

Mochamad Aji Permana

1907855

Penelitian ini membahas mengenai metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi yang digunakan adalah atlet Beast Aquatic Club Bandung yang berjumlah 59. Sampel atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan test *track start*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample Test*. Dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang dengan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan.

Kata kunci : Renang, *functional training*, *track start*

\*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019.

## ABSTRACT

### ***THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING METHOD ON THE RESULT OF TRACK START JUMP IN SWIMMING SPORT***

**Advisor :1. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.**

**2. Dr. Kardjono, M.Sc.**

**Mochamad Aji Permana**

**1907855**

*This study discusses the functional training method on the result of track start jumps in swimming. The purpose of this study was to determine the effect of functional training methods on the result of track start jumps in swimming. The method used in this research is an experimental method with a pretest-posttest control group design. The population used was Beast Aquatic Club Bandung athletes totaling 59. The sample of athletes taken using purposive sampling technique. This research instrument uses the track start test. The data analysis technique used is the Paired Sample Test. And the results of this study indicate that there is a significant effect of the functional training method on the result of track start jumps in swimming by showing significant improvement results.*

*Keywords: Swimming, functional training, track start*

\*) Student of Sport Coaching Education department, faculty of sport, Indonesia Education University 2019

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>1.5 Batasan Penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>1.6 Struktur Organisasi Penelitian.....</b>	<b>5</b>
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
<b>2.1 Tinjauan Teoritis .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1 <i>Functional Training</i> .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.1 Cabang Olahraga Renang .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3.1 <i>Start</i> dalam cabang olahraga renang .....</b>	<b>12</b>
<b>2.4.1 <i>Track Start</i>.....</b>	<b>13</b>

2.3 Hipotesis .....	15
<b>DAFTAR ISI</b>	
BAB III.....	16
METODE PENELITIAN.....	16
1 Desain Penelitian .....	16
2 Alur Penelitian.....	17
3 Populasi dan Sampel .....	19
4 Instrumen Penelitian.....	20
5 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	22
6 <i>Treatment/Perlakuan</i> .....	22
7 Analisis Data.....	25
BAB IV .....	27
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	27
4.1 Temuan Penelitian.....	27
4.2 Uji Normalitas .....	29
4.3 Uji Homogenitas .....	30
4.4 Uji Peningkatan .....	31
4.5 Uji Perbedaan .....	32
4.6 Pembahasan .....	33
BAB V.....	35
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	35
5.1 Simpulan .....	35
5.2 Implikasi .....	35
5.3 Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	37
LAMPIRAN .....	39

<b>Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....</b>	<b>39</b>
<b>Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian .....</b>	<b>44</b>
<b>Lampiran 4. Hasil Tes Awal <i>Track Start</i> .....</b>	<b>45</b>
<b>Lampiran 5. Hasil Tes Akhir <i>Track Start</i> .....</b>	<b>46</b>
<b>Lampiran 6. Program Latihan <i>Functional Training</i>.....</b>	<b>47</b>
<b>Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan .....</b>	<b>48</b>
<b>Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan .....</b>	<b>54</b>
<b>Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan .....</b>	<b>54</b>
<b>RIWAYAT PENELITI .....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR PUSTAKA

- Alviya, M. A. (2014). PERBANDINGAN TEKNIK TRACK START DAN GRAB START TERHADAP HASIL TOLAKAN PADA OLAHRAGA RENANG DI UKM AQUATIK UPI. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Amin; Hadi Setyo Subiyono; Sri Sumartiningsih. (2012). Sumbangan power otot tungkai panjang tungkai kekuatan otot perut terhadap grab start. *Journal of Sport Science and Fitness*.
- Arifin, B. (2014). analisis gerak track start untuk memaksimalkan jarak lompatan start pada renang ditinjau dari kajian biomekanika. *e-journal*.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian pendekatan praktek. *Jakarta: Rineka Cipta*, 9.
- Badruzaman, & Supriatna. (2009). Perbedaan Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Air Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang. *Jurnal Penelitian Vol 9*, 26.
- Bompa, T. O. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training For Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Brian Blanksby; Lee Nicholson; Bruce Elliott. (2007). *Swimming : Biomechanical Analysis of The Grab, Track and Handle Swimming Start: an intervention study*. *Sport Biomechanics*, 11-24.
- Carlos, J. (2016). *Functional Training*. Champaign.
- Dawes, J. (2017). *Complete guide to TRX suspension training*. Champaign.
- Dewi, K. A. (2021). *Pengaruh Pelatihan Jump Rope Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Perenang Usia Dini*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*.
- H. Galbraith; J. Scurr; C. Hencken; L. Wood; P Graham-Smith. (2008). *Biomechanical Comparison of the Track Start and the Modified One-Handed Track Start in Competitive Swimming: An Intervention Study*. *Journal of Applied Biomechanics*, 307.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Ramdani, M., Barlian, E., & Suwirman, S. (2020). *Kondisi Fisik Atlet*.
- Kuntjoro, & Tjahyo, B. F. (2017). *Analisis Gerak Start Renang*. *Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan*.
- Liebenson, C. (2014). *Functional Training Handbook*. China: Wolters Kluwer Health.
- Liu, C.-j., Shiroy, D. M., Y.Jones, L., & Clark, D. O. (2014). *Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults*.
- Sanjaya, & Rediani. (2022). *Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar*.
- Saputra, S. A. (2018). *Efek Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas*. *Jurnal Locomotor Pendidikan Jasmani*, 77-82.
- Setiawan, T. T. (2004). *Renang dasar 1*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono, P. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Vol. 8)*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan)*. *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. 74.
- Syahara, S. (2019). *Perbandingan Kemampuan Teknik Grab Start Dengan Track Start Pada Renang Gaya Bebas Atlet Renang Tirta Kaluang*. *Jurnal Patriot Vol 1*.
- Tunggal, T., & Aswin, S. (2004). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Dan Fleksibilitas Sendi Terhadap Waktu Tempuh Renang 50 Meter Gaya Crawlkajian Biomotorik Latihan Darat Pada Perenang Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah*.
- Yuri Feito; Carlos Pston Walker. (2018). *High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness*.