

**PENGARUH OLAHRAGA RENANG TERHADAP PERTUMBUHAN
FISIK SISWA KELAS 4 SDN CBM DEWI SARTIKA
KOTA SUKABUMI**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



Oleh

**PANJI KARYA NUGRAHA
NIM : 0706067**

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2012**

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : PANJI KARYA NUGRAHA
NIM : 0706067
JUDUL : PENGARUH OLAHRAGA RENANG TERHADAP
PERTUMBUHAN FISIK SISWA KELAS 4 SDN CBM
DEWI SARTIKA KOTA SUKABUMI

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing I



Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd
NIP. 198003272005011055

Pembimbing II



dr. Imas Damayanti, M.Kes
NIP. 098007212006042001

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



Drs. Sumardiyanto, M.Pd
NIP. 196212221987031002

"Dan barang siapa yang buta (hatinya) di dunia ini, niscaya diakherat (nant) ia akan lebih buta (pula) dan lebih tersesat dari jalan (yang benar)."

(QS: Al-Israa': 72)

**Skripsi ini kupersembahkan kepada:
Bapak dan Ibu tersayang,
tercinta, adik-adikku tersayang.
Semoga hidup kita selalu berada
dalam lindungan Allah SWT. Amin.**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Olahraga Renang terhadap Pertumbuhan Fisik Siswa Kelas 4 SDN CBM Dewi Sartika Kota Sukabumi” ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko / sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

**Bandung, Januari 2012
Yang membuat pernyataan,**

**Panji Karya Nugraha
NIM. 0706067**



ABSTRAK

Pengaruh Olahraga Renang terhadap Pertumbuhan Fisik Siswa Kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika Kota Sukabumi

Panji Karya Nugraha

Judul penelitian skripsi “Pengaruh Olahraga Renang Terhadap Pertumbuhan Fisik Siswa Kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika Kota Sukabumi”. Adapun masalah yang penulis bahas yaitu: (1) Bagaimana pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti Klub Renang? (2) Bagaimana pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang tidak aktif mengikuti klub renang? (3) Bagaimana perbandingan pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang mengikuti klub renang dengan yang tidak mengikuti klub renang?. Dengan tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub. (2) Untuk mengetahui gambaran pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang tidak aktif mengikuti klub. (3) Untuk mengetahui perbandingan pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang mengikuti klub renang dengan yang tidak mengikuti klub renang

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *ex post facto* dengan jumlah sampel 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan *segmometer* sebagai alat tes *antropometri* serta wawancara untuk memperoleh informasi / data dari responden.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: gambaran pertumbuhan fisik siswa yang mengikuti klub renang dalam kategori tinggi sedangkan gambaran pertumbuhan fisik siswa yang tidak mengikuti renang dalam kategori sedang/medium. Untuk melihat adanya perbandingan pertumbuhan fisik siswa yang mengikuti klub renang dengan yang tidak mengikuti klub renang adalah $F = 10.591$ dan $p = .004$. Nilai $p < 0,05$, maka h_0 : ditolak atau kedua varians adalah berbeda. Oleh karena ada perbedaan yang nyata dari kedua varians, membuat pengguna varians untuk membandingkan rata – rata populasi (test untuk *equality of means*) t test dengan dasar *equal variance not assumed* (diasumsi kedua varians tidak sama).T dengan *equal variance not assumed* = 3,343 dan signifikan (p) = 0,04. Maka $t = 3,343$ dan $p = 0,04 < 0,05$. Terdapat perbedaan pertumbuhan tinggi badan antara siswa yang mengikuti klub renang dengan siswa yang tidak mengikuti klub renang sebesar 38%

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi motivasi bagi orang tua siswa dalam upaya peningkatan sumber daya manusia khususnya dalam hal pertumbuhan fisik anak/siswa.



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Illahi Rabbi atas segala rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya,

Skripsi ini berjudul: “Pengaruh Olahraga Renang terhadap Pertumbuhan Fisik Siswa kelas 4 SDN CBM Kota Sukabumi”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai pengaruh olahraga renang yang diberikan di klub renang dengan yang tidak terhadap pertumbuhan fisik siswa.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Science yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan olahraga dan kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Oktober 2011
Penulis,

(Panji Karya Nugraha)
NIM. 0706067



UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed., selaku Dekan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Bapak Dr. Herman Subarjah, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI sekaligus Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingan, motivasi, arahan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Bapak Drs. Sumardiyanto, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Skripsi atas segala bimbingan, motivasi, arahan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu dr. Imas Damayanti, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II Skripsi atas segala bimbingan, motivasi, arahan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bu Indri yang telah memberi arahan mengenai statistika skripsi ini.

7. Dosen beserta Staf FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
8. Mahasiswa FPOK UPI, khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan atas bantuan dan kerjasamanya sebagai sampel penelitian skripsi ini.
9. Ayahanda M. Yusuf S.Pd, Ibunda Yanti.M dan Adikku tersayang Nurgenny dan Sayyida, atas segala bantuan, motivasi, bimbingan dan doa restunya sebagai bekal penulis dalam menjalani kehidupan.
10. Saudara – saudaraku tercinta, atas motivasi dan doa restunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan – rekan mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2007 atas segala motivasi dan kerjasamanya.
12. Bapak Ayep dan Ibu Tiktik serta sahabat – sahabat kosan Bajuri49, Agung, Reza, Wawan, Yudha, Bayu, Ikkal, Amanda, Rani, Vani, dan Jajang.
13. Teman – teman saat kuliah Ivan Saepulloh, Arif Rahman, Gian Meyrifan, Kiki M. Ikkal, Jajang Hilman, Andri Hermawan, Ricky Bewok, Reza, Zimat, Dwi, Jack, Dwiky, Ryan Kutil, Akew, Ohang, Arian B', Samir, Hamdan, Ari Isnanto, Soren, Ginanjar, Teguh, Iman, Odilia, Pungky, Yusti, Ami, Yoris, Ligar, Sidik, Agung, Zaenal, Andreansyah, Candra, Nurrizky, Lucky, Adi, Hendra dan Royan.
14. Teman – temanku di rumah, SD, SMP dan SMA, atas motivasi dan doa restunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

15. Kerabat – kerabatku di *Shockbikers Bandung Community, Kaskus Rhawk, MUKA alliance* atas motivasi dan doa restunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala bantuan dan kerjasamanya.

Semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Bandung, Januari 2012
Penulis,

(Panji Karya Nugraha)
NIM. 0706067



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latarbelakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Anggapan Dasar.....	7
F. Hipotesis.....	8
G. Batasan Penelitian.....	8
H. Definisi Oprasional.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Olahraga Renang.....	10
1. Pengertian Olahraga.....	10
2. Olahraga Renang.....	11
3. Manfaat Olahraga Renang.....	17
4. Perkembangan Olahraga Renang di Dunia Pendidikan.....	20
B. Pertumbuhan Fisik.....	21
1. Pertumbuhan (Growth).....	21
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik.....	23
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan	25
C. Pengaruh Olahraga Renang terhadap Pertumbuhan Fisik.....	29
Dr. Soedjatmiko, Sp.A(K).....	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Desain Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Langkah-Langkah Penelitian.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
1. Alat Ukur.....	37
2. Teknik Pengukuran.....	37
3. Indeks Antropometri.....	44
4. Wawancara.....	46
F. Teknik Pengolahan Data.....	49

G. Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Pertumbuhan Fisik siswa yang mengikuti klub renang.....	52
B. Pertumbuhan Fisik siswa yang tidak mengikuti klub renang.....	58
C. Uji Normalitas.....	65
D. Uji Homogenitas.....	66
E. Perbedaan Aktif klub renang denag yang tidak Aktif Klub Renang.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Rekomendasi.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gaya Bebas.....	13
Gambar 2.2	Gaya Dada.....	14
Gambar 2.3	Gaya Punggung.....	15
Gambar 2.4	Gaya Kupu-kupu.....	16
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	33
Gambar 3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	36
Gambar 3.3	Alat Pengukur Tinggi.....	37
Gambar 3.4	Panjang <i>Akromiale-radiale</i>	38
Gambar 3.5	Panjang <i>Radiale-stylion</i>	39
Gambar 3.6	Panjang <i>Stylion-dactylion</i>	40
Gambar 3.7	Panjang <i>Illiospinae</i>	41
Gambar 3.8	Panjang <i>Trokanter</i>	42
Gambar 3.9	Panjang <i>Trokanter-tibiale</i>	42
Gambar 3.10	Panjang <i>Tibiale-laterale</i>	43
Gambar 3.11	Panjang <i>Tibiale-spyrion</i>	44
Klub Renang:		
Gambar 4.1	Panjang Lengan.....	52
Gambar 4.2	Panjang Lengan Bawah.....	53
Gambar 4.3	Panjang Lengan Bawah Lengan.....	54
Gambar 4.4	Lebar Tangan.....	55
Gambar 4.5	Panjang Paha.....	56

Gambar 4.6	Panjang Tungkai Bawah.....	57
------------	----------------------------	----

Non Klub Renang:

Gambar 4.7	Panjang Lengan.....	59
------------	---------------------	----

Gambar 4.8	Panjang Lengan Bawah.....	60
------------	---------------------------	----

Gambar 4.9	Panjang Lengan Bawah Lengan.....	61
------------	----------------------------------	----

Gambar 4.10	Lebar Tangan.....	62
-------------	-------------------	----

Gambar 4.11	Panjang Paha.....	63
-------------	-------------------	----

Gambar 4.12	Panjang Tungkai Bawah.....	64
-------------	----------------------------	----

DAFTAR TABEL

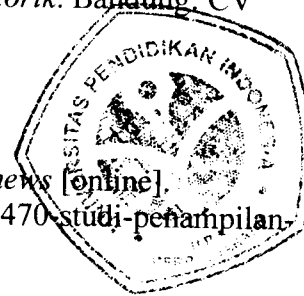
Tabel 2.1	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan.....	26
Table 3.1	Rumus Indeks-Indeks Antropometri.....	45
Tabel 3.2	Indeks-Indeks Antropometri.....	45
Tabel 3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan.....	48
Klub Renang:		
Tabel 4.1	Panjang Lengan.....	52
Tabel 4.2	Panjang Lengan Bawah.....	53
Tabel 4.3	Panjang Lengan Bawah Lengan.....	54
Tabel 4.4	Lebar Tangan.....	55
Tabel 4.5	Panjang Paha.....	56
Tabel 4.6	Panjang Tungkai Bawah.....	67
Non Klub Renang:		
Tabel 4.7	Panjang Lengan.....	58
Tabel 4.8	Panjang Lengan Bawah.....	59
Tabel 4.9	Panjang Lengan Bawah Lengan.....	61
Tabel 4.10	Lebar Tangan.....	62
Tabel 4.11	Panjang Paha.....	63
Tabel 4.12	Panjang Tungkai Bawah.....	64
Tabel 4.17	Uji Normalitas.....	65
Tabel 4.18	Independent Sampel T Test.....	67
Tabel 4.19	Uji Regresi.....	74
Tabel 4.20	Rata-Rata Dimensi Panjang.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Surat Keputusan.....	81
Lampiran B	Surat Penelitian.....	84
Lampiran C	Surat Balasan.....	85
Lampiran D	Pedoman Wawancara.....	86
Lampiran E	Uji Normalitas.....	87
Lampiran F	Independent Simpel T Test.....	88
Lampiran G	Uji Regresi.....	95
Lampiran H	Hasil Indeks Pengukuran.....	96
Lampiran I	Dokumentasi.....	97

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Balai Pustaka. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Griwijoyo, S. (2007). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi*. Bandung: UPI.
- Undang-undang SISDIKNAS 2003. Sinar Grafika
- Sudjana & Ibrahim. (2001). *Pendekatan Statistik Penelitian*. Jakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitati, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Surakhmad. (1990). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar*. Bandung: Tarsito
- Tn. (2007). *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI 2007*. Bandung.
- Sembiring, S (2008). *Himpunan Perundang-undangan Tentang Keolahragaan*. Bandung : Nuansa Aulia.
- Mahendra, A. (1998). *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung: CV Andira
- Indriati, E. (2009). *Antropometri*. Klaten : PT. Intan Sejati
- Nurlaia, (2011). Penampilan Fisik Pengaruhi Asmara. *vivanews [online]*. Tersedia:<http://kosmo.vivanews.com/news/read/236470-studi-penampilan-fisik-pengaruhi-asmara> (05 Desember 2011 19:00)
- Kodam, (2010). TNI Buka Lowongan Penerbang Bagi Lulusan SMA dan MA. *Maiwanews*. Tersedia:<http://www.maiwanews.com/berita/tni-buka-lowongan-penerbang-bagi-lulusan-sma-dan-ma/> (11 Oktober 2011 19.00)
- Fadillah, (2009). Gigantisme. *gladiolstrange [online]*. Tersedia:<http://gladiolstrange.blogspot.com/2009/05/gigantisme.html> (29 September 2011)



- Linda, (2010). Rosscraft [online].
Tersedia:<http://www.rosscraft.ca/instruments.html> (29 September 2011)
- Fiastuti, (2010). Cara Pengaturan Makan bagi Pertumbuhan Anak. *Mypotik*
Tersedia:<http://mypotik.blogspot.com/2010/08/cara-pengaturan-makan-bagi-pertumbuhan.html> (29 September 2011)
- Sufyanti, (2009). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *unair*
Tersedia:[http://ners.unair.ac.id/materikuliaah/konsep%20pertukem%20anak%20\(edit\).pdf](http://ners.unair.ac.id/materikuliaah/konsep%20pertukem%20anak%20(edit).pdf) (29 September 2011)
- Rusetiawati, (2009). Pengukuran Antropometri Badan. *Teazindrahayu*.
Tersedia:<http://teazindrahayu.wordpress.com/2009/12/12/pengukuran-antropometri-berat-badan/> (29 September 2011)
- Ahira, (2007). Manfaat Olahraga Renang Untuk Anak. *anneahira* [Online].
Tersedia:<http://www.anneahira.com/olahraga-renang.htm> (06 Desember 2011 19.00)