

**GAMBARAN RATA-RATA JUMLAH *STROKE* PERENANG 50 METER  
GAYA DADA PUTRA KELOMPOK UMUR III SAMPAI DENGAN  
SENIOR PADA KEJUARAAN NASIONAL TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**oleh**

**Salsabila Khairunnisa  
NIM 2001757**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**GAMBARAN RATA-RATA JUMLAH *STROKE* PERENANG 50 METER  
GAYA DADA PUTRA KELOMPOK UMUR III SAMPAI DENGAN  
SENIOR PADA KEJUARAAN NASIONAL TAHUN 2023**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh

Salsabila Khairunnisa

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Salsabila Khairunnisa

Universitas Pendidikan Indonesia

Mei 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, Dengan dicetak  
ulang difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

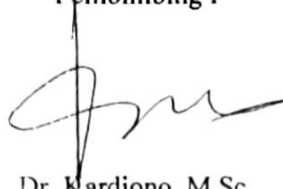
**LEMBAR PENGESAHAN**

**SALSABILA KHAIRUNNISA**

**GAMBARAN RATA-RATA JUMLAH *STROKE* PERENANG 50 METER  
GAYA DADA PUTRA KELOMPOK UMUR III SAMPAI DENGAN SENIOR  
PADA KEJUARAAN NASIONAL TAHUN 2023**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Kardjono, M.Sc.  
NIP. 196105251986011002

Pembimbing II



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.  
NIP. 197810052009121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd.  
NIP . 197108041998021001

## ABSTRAK

Salsabila Khairunnisa

2001757

### **Gambaran Rata-Rata Jumlah *Stroke* Perenang 50 Meter Gaya Dada Putra Kelompok Umur III Sampai Dengan Senior Pada Kejuaraan Nasional Tahun 2023**

**Dosen Pembimbing :**

**Dr. Kardjono, M.Sc. dan Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

Jumlah *stroke* dalam renang merupakan jumlah gerakan lengan dan gerakan tungkai untuk mencapai suatu jarak tertentu. Perenang dikatakan memiliki *stroke* yang efisien dan efektif apabila perenang menghasilkan gerakan yang sedikit dengan menempuh waktu yang lebih cepat. *Stroke* yang efisien dan efektif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu antropometri, fisiologis, usia, teknik, kondisi fisik dan psikologis perenang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemungkinan adanya perbedaan jumlah *stroke* perenang pada jarak pertandingan nomor 50 meter gaya dada.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU III sampai dengan senior pada kejuaraan nasional tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode observasi dan analisis biomekanika dengan memasukan video rekaman perlombaan ke dalam program *kinovea*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 40 orang atlet dari KU III sampai dengan senior yang mengikuti babak final pada kejuaraan nasional nomor 50 meter gaya dada putra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah rata-rata *stroke* dari perenang KU III yaitu 29; KU II yaitu 28,2; KU I yaitu 27,8; dan KU Senior yaitu 25,7.

Kata Kunci : *Stroke*, renang gaya dada, kejuaraan nasional, kelompok umur

## **ABSTRACT**

Salsabila Khairunnisa

2001757

### ***Overview Of The Average Number Of Strokes Of Men's 50 Meter Breaststroke Swimmers Age Group III To Senior At The National Competition 2023***

***Supervised by :***

**Dr. Kardjono, M.Sc. dan Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

*The number of strokes in swimming is the number of arm movements and leg movements to achieve a certain distance. Swimmers are said to have an efficient and effective stroke if the swimmer produces fewer movements by traveling faster. An efficient and effective stroke is influenced by several factors, namely anthropometry, physiology, age, technique, physical and psychological conditions of the swimmer. This study is motivated by the possibility of differences in the number of swimmer strokes at the distance of the 50 meter breaststroke match.*

*The purpose of this study was to determine how much the average number of strokes of 50 meters breaststroke swimmers of KU III men up to seniors at the national championship in 2023. This research is a quantitative descriptive research with observation method and biomechanical analysis by entering the video recording of the race into the kinovea program. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. The sample of this study were 40 athletes from KU III to seniors who participated in the final round at the national championship number 50 meters men's breaststroke. The results showed that the average number of strokes from KU III swimmers was 29; KU II was 28.2; KU I was 27.8; and Senior KU was 25.7.*

***Keywords: Stroke, breaststroke, national competition, age group.***

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR HAK CIPTA</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Batasan Masalah</b> .....	3
<b>1.3 Rumusan Masalah</b> .....	3
<b>1.4 Tujuan</b> .....	4
<b>1.5 Manfaat</b> .....	4
<b>1.5.1 Manfaat Teoretis</b> .....	4
<b>1.5.2 Manfaat Praktis</b> .....	4
<b>1.6 Struktur Organisasi Skripsi</b> .....	4
<b>BAB II</b> .....	6
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
<b>2.1 Landasan Teori</b> .....	6
<b>2.1.1 Sejarah Renang</b> .....	6
<b>2.1.2 Renang</b> .....	7
<b>2.1.3 Renang Gaya Dada</b> .....	9
<b>2.1.4 <i>Stroke</i> dalam Renang Gaya Dada</b> .....	10
<b>2.2 Penelitian Terdahulu</b> .....	15

<b>BAB III</b> .....	18
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	18
<b>3.1 Metode Penelitian</b> .....	18
<b>3.2 Populasi dan Sampel</b> .....	18
<b>3.2.1 Populasi</b> .....	18
<b>3.2.2 Sampel</b> .....	19
<b>3.3 Instrumen Penelitian</b> .....	19
<b>3.4 Desain Penelitian</b> .....	20
<b>3.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian</b> .....	20
<b>3.5.1 Lokasi Penelitian</b> .....	20
<b>3.5.2 Waktu Penelitian</b> .....	21
<b>3.6 Alur Penelitian</b> .....	21
<b>3.7 Teknik Analisis Data</b> .....	22
<b>BAB IV</b> .....	24
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	24
<b>4.1 Temuan</b> .....	24
<b>4.1.1 Deskripsi Data</b> .....	24
<b>4.2 Pembahasan</b> .....	27
<b>BAB V</b> .....	32
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI</b> .....	32
<b>5.1 Kesimpulan</b> .....	32
<b>5.2 Implikasi</b> .....	32
<b>5.3 Rekomendasi</b> .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	34
<b>LAMPIRAN</b> .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 .....	7
Gambar 2. 3 .....	7
Gambar 2. 4 .....	8
Gambar 2. 5 .....	8
Gambar 2. 6 .....	10
Gambar 2. 7 .....	10
Gambar 2. 8 .....	13
Gambar 2. 9 .....	14
Gambar 2. 10 .....	15
Gambar 3. 1.....	21
Gambar 3. 2 .....	22



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4. 1</b> .....	<b>25</b>
<b>Tabel 4. 2</b> .....	<b>25</b>
<b>Tabel 4. 3</b> .....	<b>26</b>
<b>Tabel 4. 4</b> .....	<b>26</b>
<b>Tabel 4. 5</b> .....	<b>27</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	37
Lampiran 2 .....	41
Lampiran 3 .....	43
Foto 1.....	43
Foto 2.....	44
Foto 3.....	44
Foto 4.....	45

## DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2020). *Buku Jago Renang*. Ilmu Cemerlang Group
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Ridwan, M., Darmawan, G., Hartoto, S., Kuntjoro, B. F. T., Kartiko, D. C., & Sumartiningsih, S. (2019). Analisis Biomekanika pada Stroke Nomor 100 Meter Gaya Dada terhadap Swimming Velocity. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 38–44. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i2.21772>
- Cecil M. Colwin. (2019). Breaktought Swimming. In *Human Kinetics*.
- Craig, A. B., Skehan, P., James, P., & Boomer, W. L. (1985). *Velocity, Stroke Rate, And Distance Per Stroke During Elite Swimming Competition* (pp. 625–634). *Medicine And Science In Sports And Exercise*.
- Ferreira, M. I., Barbosa, T. M., Costa, M. J., Neiva, H. P., & Marinho, D. A. (2016). Energetics, biomechanics, and performance in masters' swimmers: A systematic review. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 30, Issue 7). <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001279>
- Fritzdorf, S. G., Hibbs, A., & Kleshnev, V. (2009). Analysis of speed, stroke rate, and stroke distance for world-class breaststroke swimming. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), 373–378. <https://doi.org/10.1080/02640410802632623>
- Guzman, R. (2017). *The Swimming Drill Book* (T. Heine (ed.); 2nd ed.). Human Kinetics.
- Long, J. (2003). Steps to Success. In *Modern Steel Construction* (Vol. 43, Issue 2).
- Lucero, B. (2012). Strength Training for Faster Swimming. In *meyer & Meyer Sport*.
- Miftakhudin, H. (UNJ), Hartono, F. V. (UNJ), & Sukur, A. (UNJ). (2023). Analisis Stroke 200 Meter Gaya Ganti Atlet Renang Pelajar Jakarta. *JSCE*, 7.
- Mulyana, B. (2009). Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu Ditinjau Dari Fleksibilitas Sendi Bahu, Frekuensi Kayuhan, Dan Power Lengan. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 31–34.
- Nofianti, L. (2017). (2017). Metode Penelitian Survey.
- Pankhrust, A. (2011). Growth and Development. *Textbook of Family Medicine*, 421–441. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4377-1160-8.10023-5>
- Prijoto. (2017). Analisis Biomekanik Stroke Rate Dan Stroke Length Dalam

Renang. *Jurnal UPN Jakarta*, 1–3.

PRSI. (2022). *Peraturan Organisasi Tentang Penyelenggaraan Kejuaraan Cabang Olahraga Akuatik*.

Ramdhan, T. M., & Purnamasari, I. (2020). Dampak Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap Power Tungkai dan Kecepatan Renang Gaya Dada. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 101–108. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i2.25675>

Riewald, S., & Rodeo, S. (2015). Science of Swimming Faster. In *Science of Swimming Faster*. <https://doi.org/10.5040/9781492595854>

Sammoud, S., Nevill, A. M., Negra, Y., Bouguezzi, R., Chaabene, H., & Hachana, Y. (2018). 100-m breaststroke swimming performance in youth swimmers: The predictive value of anthropometrics. *Pediatric Exercise Science*, 30(3), 393–401. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0220>

Soendari, T. (2010). Metode Penelitian Deskriptif. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 25. [https://www.academia.edu/26183294/Penelitian\\_Deskriptif\\_ppt\\_Compatibility\\_Mode\\_?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover\\_page](https://www.academia.edu/26183294/Penelitian_Deskriptif_ppt_Compatibility_Mode_?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover_page)

Supardi, S. (1993). *Populasi Dan Sampel Penelitian*. April 1952, 100–108.

Uchaera, J. (2020). Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise) Dapat Meningkatkan Kecepatan Renang 50 M Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(September), 75–81.