

**PERBANDINGAN PENGARUH *PADDLE RESISTED TRAINING*
DENGAN *FIN ASSISTED TRAINING* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 50 M**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

Erlangga Dirgantara

2005405

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

2024

**PERBANDINGAN PENGARUH *PADDLE RESISTED TRAINING*
DENGAN *FIN ASSISTED TRAINING* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 50 M**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Erlangga Dirgantara

NIM. 2005405

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

© Erlangga Dirgantara

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

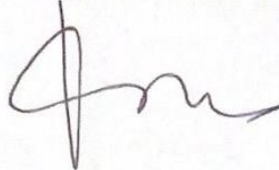
**PERBANDINGAN PENGARUH *PADDLE RESISTED TRAINING*
DENGAN *FIN ASSISTED TRAINING* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 50 M**

Oleh : Erlangga Dirgantara

2005405

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Akademik :

Dosen Pembimbing I,



Dr. Kardjono, M.Sc.

NIP. 196105251986011002

Dosen Pembimbing II,

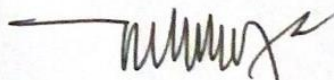


dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.

NIP. 197908262010122003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH *PADDLE RESISTED TRAINING* DENGAN *FIN ASSISTED TRAINING* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 M

Erlangga Dirgantara

2005405

Pembimbing 1: Dr. Kardjono, M.Sc.
Pembimbing 2: dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.

Dalam olahraga renang kecepatan merupakan tolak ukur ketika atlet bertanding. Untuk meningkatkan kecepatan diperlukan kekuatan otot lengan dan kaki. Kurangnya tenaga pada fase tendangan kaki dan kayuhan lengan akan mengurangi kecepatan berenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Paddle Resisted Training* dengan *Fin Assisted Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Club Renang AKKSA *Swimming Club*. Sampel berjumlah 10 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Renang Gaya Bebas 50 m. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji *Paired Sample t-test* dan Uji *Independent Sample t-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Paddle Resisted Training* dengan *Fin Assisted Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m dan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Paddle Resisted Training* dengan *Fin Assisted Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.

Kata kunci : *Fin, Gaya Bebas, Hand Paddle, Kecepatan, Renang*

ABSTRACT

COMPARISON OF THE EFFECT OF PADDLE RESISTED TRAINING WITH FIN ASSISTED TRAINING ON 50 M FREESTYLE SWIMMING SPEED

Erlangga Dirgantara

2005405

Supervised : Dr. Kardjono, M.Sc.
Supervised : dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.

In the sport of swimming speed is a benchmark when athletes compete. To increase speed, arm and leg muscle strength is required. Lack of power in the leg kick and arm stroke phase will reduce swimming speed. This study aims to determine the difference in the effect of Paddle Resisted Training with Fin Assisted Training on 50 m freestyle swimming speed. The method used in this research is experimental method. The population used in this study were all members of the AKKSA Swimming Club. The sample amounted to 10 people who were taken using purposive sampling technique. The instrument in this study used the 50m Freestyle Swimming Test. The data analysis technique used is the Paired Sample t-test and the Independent Sample t-test. The results of this study indicate that there is a significant effect of Paddle Resisted Training with Fin Assisted Training on 50 m freestyle swimming speed and there is no significant difference in effect between Paddle Resisted Training and Fin Assisted Training on 50 m freestyle swimming speed.

Keywords : Fin, Freestyle, Hand Paddle, Speed, Swimming

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Kecepatan Renang Gaya Bebas.....	7
2.1.1. Kecepatan.....	7
2.1.2. Renang	8
2.1.3. Gaya Bebas	9
2.1.4. <i>Paddle Resisted Training</i> dan <i>Fin Assisted Training</i>	13
2.2. Kerangka Berpikir	17
2.3. Penelitian Terdahulu.....	18
2.4. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Metode Penelitian	20
3.2. Desain Penelitian	20
3.3. Populasi dan Sampel	21
3.3.1. Populasi.....	21
3.3.2. Sampel.....	21
3.4. Instrumen Penelitian	21
3.5. Alur Penelitian.....	22

3.6.	Analisis Data	23
3.7.	Program Latihan	23
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1.	Temuan	26
4.1.1.	Profil Responden.....	26
4.1.2.	Deskripsi Data.....	27
4.1.3.	Uji Normalitas.....	28
4.1.4.	Uji Homogenitas	29
4.1.5.	Uji Hipotesis	30
4.2.	Pembahasan	33
4.2.1.	Pengaruh <i>Paddle Resisted Training</i> Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m.....	33
4.2.2.	Pengaruh <i>Fin Assisted Training</i> Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m	34
4.2.3.	Perbedaan Pengaruh <i>Paddle Resisted Training</i> dengan <i>Fin Assisted Training</i> Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m	35
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	38
5.1.	Kesimpulan.....	38
5.2.	Implikasi.....	38
5.3.	Rekomendasi	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keuntungan dan Kerugian Fin dengan Paddle.....	17
Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3. 1 <i>Two-group pre test – post test</i>	20
Tabel 3. 2 Program Latihan.....	23
Tabel 4. 1 Profil Responden.....	26
Tabel 4. 2 Kelompok <i>Fin Assisted Training</i>	27
Tabel 4. 3 Kelompok <i>Paddle Assisted Training</i>	28
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas dengan Menggunakan SPSS	29
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas dengan Menggunakan SPSS	30
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis 1	30
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis 2	31
Tabel 4. 8 Hasil <i>Independent Sample t-test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi Tubuh Gaya Bebas.....	10
Gambar 2. 2 Gerakan Kaki Gaya Bebas	11
Gambar 2. 3 Gerakan Tangan Gaya Bebas	12
Gambar 2. 4 Pernafasan Gaya Bebas	12
Gambar 2. 5 Paddle	14
Gambar 2. 6 DMC Fin	16
Gambar 2. 7 Open Heel.....	16
Gambar 2. 8 Najade.....	16
Gambar 2. 9 Diagram Kerangka Berpikir	18
Gambar 3. 1 Diagram Alur Penelitian.....	22
Gambar 4. 1 Pengaruh Fin Terhadap Kecepatan	27
Gambar 4. 2 Pengaruh Paddle Terhadap Kecepatan	28
Gambar 4. 3 Hasil Perbedaan Pengaruh antara Fin dengan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 M.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi.....	42
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 3. Data Mentah	48
Lampiran 4. Kegiatan Penelitian.....	48

DAFTAR PUSTAKA

- Asrianti, A., Jalil, R., & Pribadi, I. (2023). The Effect Of Fins Training On Leg Strength Of Freestyle Swimming In Beginner Swimmer At Garuda Laut Palopo. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 8(1), 658–665. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2950>
- Cappaert, J. M., Pease, D. L., & Troup, J. P. (1995). Three-dimensional analysis of the men's 100-m freestyle during the 1992 Olympic Games. . *Journal of Applied Biomechanics*, 103–112.
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita, Ed.).
- Faradise Lekso, M. (2013). *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER ATLET KELOMPOK UMUR IV PERKUMPULAN RENANG SPECTRUM SEMARANG*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Febrianto, B. D. (2019). *Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka*.
- Lastutiara Rukmana, D., Hasmarita, S., Yusuf Nursyamsi, M., & Pasundan, S. (2021). *Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Usia 10-12 Tahun*.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest. Human Kinetics, Champaign, IL*.
- Mahyuddin, R., Syawal, M., & Amahoru, N. M. (2023). *The Effect of Training Paddle and Training Rubber Resistance on The Speed of 50-m Freestyle Swimming of South Sulawesi Swimming Athletes* (pp. 153–157). https://doi.org/10.2991/978-94-6463-354-2_22
- Mochamad Sajoto. (1995). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*.
- Mulyono, S. & A. (2019). *PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 50 M BAGI SISWA SD KELAS 6 SDN PESUDUKUH KECAMATAN BAGOR KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2017/2018*.
- P. Zamparo, D. R. Pendergast, & B. Termin. (n.d.). *How fins affect the economy and efficiency of human swimming*.
- Rini, D. S., & Faisal, Fachri. (2015). Perbandingan Power of Test dari Uji Normalitas Metode Bayesian, Uji Shapiro-Wilk, Uji Cramer-von Mises, dan Uji Anderson-Darling. *Jurnal Gradien*, 11,(2).
- Stephen Isaac, W. B. M. (1995). *Handbook in Research and Evaluation*.
- Sugiyanto. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang*.

- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R & D*.
- Surahman, F. (2016). Pengaruh Metode Repetisi dan Metode Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Profi Swimming Kota Padang). *Curricula*, 2(2), 31–40. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.216>
- Syafrial, S., Tono Sugihartono, Ari Sutisyana, Arwin, A., Andes Permadi, Oddie Barnanda Rizky, & Iqbal Kurniawan. (2023). The Effect of Training using Hand Paddles on the Speed of Freestyle Swimming in Beginners at the USC Club. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 1198–2005. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i4.28533>
- Sylfi, O. :, Utami, D., Uny, F., Kunci, K., Efektivitas, :, & Latihan, K. (n.d.). *Efektivitas Metode Melatih...(Sylfi Diyah Utami) 1 EFEKTIVITAS METODE MELATIH MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG DAN TANPA ALAT BANTU PELAMPUNG TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER EFFECTIVENESS OF TRAINNING METHOD WITH OR WITHOUT SWIMMING BOARD IN 50 METERS FREESTYLE SPEED*.
- Tahapary, J. M., Syaranamual, J., Penjaskesrek, P., Universitas, F., & Ambon, P. (2020). LATIHAN TEKNIK DASAR DAPAT MENINGKATKAN HASIL RENANG GAYA BEBAS. In *Journal Science of Sport and Health E* (Vol. 1, Issue 1).
- Toussaint, H. M. B. P. J. (1992). *Biomechanics_of_competitive_front_crawl*.
- Toussaint, H. M., Janssen, T., & Kluft, M. (1989). *The influence of paddles on propulsion. Swimming Technique*.
- Untung Nugroho. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Yohanes, B., & Marsudi, I. (2021). *Pengaruh Latihan Menggunakan Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya kupu-kupu Atlet Suryanaga*.