

**KONTRIBUSI GERAKAN MELUNCUR TANPA GERAKAN TUNGKAI
DAN MELUNCUR MENGGUNAKAN GERAKAN TUNGKAI
TERHADAP PENGUASAAN RENANG GAYA BEBAS**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana
Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Faishal Fajar Pratama

1705136

PROGRAM STUDI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

BANDUNG

2024

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Faishal Fajar Pratama

1705136

**KONTRIBUSI GERAKAN MELUNCUR TANPA GERAKAN TUNGKAI
DAN MELUNCUR MENGGUNAKAN GERAKAN TUNGKAI
TERHADAP PENGUASAAN RENANG GAYA BEBAS**

Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

Pembimbing II



Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.
NIP. 198908292019031012

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

KONTRIBUSI GERAKAN MELUNCUR TANPA GERAKAN TUNGKAI DAN
MELUNCUR MENGGUNAKAN GERAKAN TUNGKAI TERHADAP
PENGUASAAN RENANG GAYA BEBAS

Oleh :

Faishal Fajar Pratama

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Faishal Fajar Pratama 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**KONTRIBUSI GERAKAN MELUNCUR TANPA GERAKAN TUNGKAI
DAN MELUNCUR MENGGUNAKAN GERAKAN TUNGKAI
TERHADAP PENGUASAAN RENANG GAYA BEBAS**

Faishal Fajar Pratama

1705136

Email: pratamafaishal@gmail.com

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing 1: Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

Pembimbing II: Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui kontribusi gerakan meluncur tanpa menggunakan tungkai dan meluncur menggunakan tungkai terhadap penguasaan renang gaya bebas di Club Little Star Subang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian *ex post facto*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Club Little Star Subang yang mengikuti pembelajaran renang sebanyak 47 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang siswa. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *causal research design*. Analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS (*Statistikal Product and Service Solution*) versi 25.0 IBM for window Berdasarkan penghitungan dan analisis data diperoleh kesimpulan sebagai berikut: dapat disimpulkan bahwa data post-test pada renang gaya bebas dengan gerak Meluncur tanpa Menggunakan Tungkai dan gerak meluncur Menggunakan Tungkai diatas secara signifikan berdistribusi normal.

Kata Kunci : Meluncur, Tungkai

**CONTRIBUTION OF GLIDE MOVEMENT WITHOUT LEG
MOVEMENT AND GLIDE USING LEG MOVEMENT TOWARDS
FREESTYLE SWIMMING MASTERY**

Faishal Fajar Pratama

1705136

Email: pratamafaishal@gmail.com

Physical Education, Indonesian University of

Education Advisor I: Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

Advisor II: Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.

ABSTRAC

The purpose of the study was to determine the contribution of gliding movements without using legs and gliding using legs to the mastery of freestyle swimming at the Little Star Subang Club. In this study, the researcher used the ex post facto research method. The population used in this study were 47 students of the Little Star Subang Club who took swimming lessons. The sampling technique in this study was purposive sampling, until finally the sample in this study amounted to 25 students. In this study, the design used was causal research design. The analysis in this study used the help of SPSS (Statistical Product and Service Solution) software version 25.0 IBM for window Based on the calculation and analysis of the data, the following conclusions were obtained: it can be concluded that the post-test data on freestyle swimming with Gliding movements without Using Legs and gliding movements Using Legs above are significantly normally distributed.

Keywords: Gliding, Legs

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHANiji	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Pendidikan Jasmani	8
2.1.1 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	12
2.1.2 Manfaat Pendidikan Jasmani	12
2.2.1 Sejarah Renang	14
2.2.2 Pengenalan Air	24
2.3 Pengertian Meluncur	26
2.4 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	35

3.1. Desain Penelitian	35
3.2. Populasi	35
3.3. Sampel.....	37
3.4. Prosedur Penelitian.....	38
3.5. Instrumen Penelitian.....	45
3.6. Analisis Format Skala Penilaian.....	48
3.7. Pelaksanaan Peneliti	50
3.8. Prosedur Penelitian.....	51
3.9. Analisis Data	52
3.10. Teknik Analisis dan Pengolahan Data.....	32
3.10.1 Uji Normalitas	33
3.10.2 Uji Homogenitas.....	34
3.10.3 Uji Independent Sample t-Test.....	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Uji Normalitas Data Post-test	37
4.1.2 Uji Homogenitas.....	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	41
5.1 Simpulan dan Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Korelasi	22
Gambar 3.2 Desain Korelasi Bivariate (Hubungan)	23
Gambar 3.3 Prosedur Penelitian	34
Gambar 3.4 Tahap Pelaksanaan	34
Gambar 4.1 Data hasil post-test gerak meluncur	39
Gambar 4.2 Data hasil post-test gerak meluncur menggunakan tungkai	40
Gambar 4.3 Data hasil penghitungan hasil skor rata-rata post-test	40
Gambar 4.4 Hasil uji normalitas data post-test.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka berfikir meluncur	21
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	24
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	25
Tabel 3.3 Format penilaian	28
Tabel 3.4 Format penilaian	29
Tabel 4.1 Tabel hasil uji homogenitas	43
Tabel 4.2 Tabel hasil uji Anova	43
Tabel 4.3 Tabel hasil signifikansi antara dua variabel	44
Tabel 4.4 Hasil uji normalitas data post-test.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	53
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian	54
Lampiran 3 SK Pembimbing Skripsi	64
Lampiran 4 Hasil Homogenitas, normalitas, t-test, dan korelasi	69

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M. (2021). Pengaruh Latihan Swimming Board Terhadap Peningkatan Teknik Renang Gaya Bebas Club Garuda Laut Palopo. 1-50.
- Adha, M. N. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Siswa Kelas IV SD. *Yogyakarta*.
- Armen, M. (2020). Teori Pembelajaran Renang Dasar. *LPPM Universitas Bung Hatta*.
- Badruzaman. (2012). Renang Untuk Pemula. *Bandung*.
- Badruzaman, D. (2015). Renang Untuk Pemula, Lanjutan, dan Penyempurnaan. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Baskara, O. (2014). Perbandingan Repetition Training Melalui Paddle Dengan Rubber Resistance Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 M. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- David, T. G. (2000). Renang Tingkat Pemula. *Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada*.
- Eka Nugraha, C. C. (2017). The Large Class Teaching Strategies in Aquatic Activities. *SCITEPRESS – Science and Technology Publications*, Volume 2, pages 266-269.
- Hafina, A. (2019). Aquatic Learning Approach For Improving Early Childhood Basic. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol 4 No 1.
- Haller, D. (2007). Belajar Berenang. *Bandung Pionir Jaya*.
- Haller, D. (2010). Belajar Berenang. *Bandung: Pionir Jaya*.
- Hamijaya, H. (1982). Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi. *Jakarta: CV. Indradjaya*.
- Hendromartono, S. (1992). Olahraga Pilihan Renang. *Semarang: Depdikbud*.
- Lahinda, J. (2020). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Masamus. *Science of Sport and Healthy*, 1(2), 85-90.
- Lekso, M. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 2 (1), 1-14.

- Mark, S. (1990). *Champions, Competitive Swimming Techniques for Champions. New.*
- Murni, M. (2000). *Renang. Jakarta: DEPDIKUD.*
- Nugraha, E. (2011). *Pembelajaran Renang. Bandung.*
- Nugraha, E. (2015). *Didaktik Metodik Pengajaran Renang. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.*
- Oktadinata, A. (2017). Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, V. 1 No. 1-12.
- Oktadinata, A. (2017). Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah Renang 1 FIK-UNJA. *Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 1-12.
- Rahima. (2013). Keterampilan Gaya Bebas (crawl) dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Untan Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol 3 No 10.
- Rasyid, H. A. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club.
- Rizkiyansyah. (2019). Pengaru Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112-123.
- Rizkiyansyah, A. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 11 No. 2.
- Rufaindah, E. (2019). Manfaat Berenang dan Terapi Air Pada Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi & Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* , 5 (1), 43-49.
- Setiawan, T. T. (2004). *Renang Dasar 1. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.*
- Solihin, O. A. (2016). *Pintar Bekerja Renang . Bandung: Alfabeta.*
- Sridadi. (2014). Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki. *Indonesian Journal of Physical Education*, Vol 10 No 1.
- Supriyanto, A. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.*
- Susanto, E. (2020). Manfaat Olahraga Renang Bagi Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 6 (1), 1-14.
- Winarti, S. (2017). *Simulasi Berbagai Macam Gaya Renang Berbasis 3.*

Yuliana, S. (2021). Penerapan Latihan Hand Paddel Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club. *Educative Sportive*, 2(1), 16-20.

Yunani, P. (2013). Perbedaan Kapasitas Vital Paru Sebelum dan Sesudah Berenang Pada Wisatawan di Kolam Renang Taman Rekreasi Kartini Rembang. *Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 127-131.