

**PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU *STICK WATER NOODLE*
PADA KLUB RENANG D.W.I. ASHOKA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

MOCH. ANGA SATRIO KUNCORO

NPM. 18.1.01.09.0094

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2023

Skripsi oleh:

MOCH. ANGGA SATRIO KUNCORO

NPM: 18.1.01.09.0094

Judul:

**PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU *STICK WATER NOODLE*
PADA KLUB RENANG D.W.I. ASHOKA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 20 Juli 2023

Dosen Pembimbing I

Dosen pembimbing II

Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moch. Angga Satrio Kuncoro
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri, 16 September 1998
NPM : 18.1.01.09.0094
Fakultas/Prodi : FIKS/S1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja menjadi acuan dalam karya tulis ilmiah dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 20 Juli 2023

Menyatakan,

MOCH. ANGGA SATRIO KUNCORO
NPM. 18.1.01.09.0094

Motto

Kalau kau bukan anak raja dan bukan anak ulama besar, maka menulislah
-IMAM GHOZALI-

Karya ini kupersembahkan untuk:

Yang pertama untuk kedua orang tua saya yang telah mendukung serta memberi motivasi
kepada saya

Yang kedua untuk adik-adik saya beserta keluarga saya

Yang ketiga untuk teman dekat saya beserta sahabat-sahabat saya yang selalu mensupport
saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena hanya atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan.

Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. M. Anis Zawawi M,Or. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, nasihat, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kedua orang tua beserta keluarga saya yang tidak ada hentinya memberikan dukungan, doa, kasih sayang, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan proposal ini.

Kediri, 22 November 2022

Moch. Angga Satrio Kuncoro
18.1.01.09.0094

**PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU *STICK WATER NOODLE* PADA KLUB RENANG
D.W.I ASHOKA KEDIRI**

ABSTRAK

Kata Kunci : Kecepatan Renang, *Stick Water Noodle*, Renang Gaya Dada

ABSTRAK : Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter dengan Menggunakan Alat Bantu *Stick Water Noodle* pada Klub Renang D.W.I Ashoka Kediri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu *Stick Water Noodle* dan latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter dan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan antara metode latihan menggunakan alat bantu *stick water noodle* dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet di Klub Renang D.W.I Ashoka Kabupaten Kediri.

Metode penelitian yang digunakan yaitu pre-eksperimental dengan rancangan two groups pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Data diolah dengan SPSS dan dianalisis menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu *stick water noodle* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter, dengan t hitung $7,670 > t$ tabel $2,870$ dan selisih peningkatan kecepatan sebesar $1,75$ atau $5,42\%$. (2) ada pengaruh metode latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter, dengan t hitung $6,447 > t$ tabel $2,89$ dan selisih peningkatan kecepatan $1,40$ atau $3,72\%$. (3) tidak ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan menggunakan alat bantu *stick water noodle* dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter, dengan t hitung $1,160 < t$ tabel $2,87$ dan selisih rata-rata posttest sebesar $0,50$.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit, membuat tubuh terasa bugar (Wahyu Fajar & Achmad Widodo, 2017: 117). Olahraga tidak hanya dikenal sebagai gaya hidup (*lifestyle*) saja, tetapi juga sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat terutama bagi anak-anak untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Dalam olahraga prestasi pembinaan atlet jangka panjang perlu dilakukan secara bersinambungan, terstruktur, dan terprogram. Faktor pembinaan menyangkut kerja sama antara guru, pelatih, atlet, kemudian metode dan sistem latihan (M. Faradise Lekso, 2013: 1-14). Sehingga kini telah banyak dibuka klub-klub olahraga dengan berbagai fasilitas yang menunjang aktivitas cabang olahraga yang diminati. Bahkan institusi pendidikan maupun non pendidikan cukup sering mengadakan kompetisi olahraga secara berjenjang.

Secara garis besar ada 4 (empat) aspek kepelatihan yang harus dimiliki atlet untuk meningkatkan kemampuannya di bidang olahraga yaitu : latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Setyo Budiwanto (2012: 35) dalam bukunya yang berjudul “Metode Latihan Olahraga” menyatakan bahwa:

Kemampuan fisik diperlukan untuk memperoleh keterampilan teknik yang lebih baik, kemampuan teknik yang lebih baik, dipersiapkan untuk memperoleh kemampuan taktik. Dan jika kemampuan taktik diperoleh, maka bermanfaat digunakan untuk persiapan memperoleh kemampuan kematangan bertanding.

Perancangan program latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet untuk merespon rangsangan yaitu beban latihan yang dapat dilihat dari tingkat kematangan organ tubuh (anatomi) dan fungsi sistem energi (fisiologi). Sehingga seorang pelatih diharuskan menguasai bidang kepelatihan yang dikuasai meliputi pengetahuan tentang *sport sciences* dan pengalaman dalam bidang melatih berlatih untuk membantu mengembangkan prestasi atlet.

Renang menjadi salah satu dari tiga cabang olahraga (selain atletik dan senam) yang wajib dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga *multievent* seperti PON, Sea Games, Asian Games dan Olimpiade. Renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di atas permukaan air dengan menggunakan tangan dan kaki. Dalam olahraga renang terdapat empat macam gaya renang yaitu: gaya bebas (*crawl/freestyle*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*).

Renang adalah olahraga yang memperlombakan kecepatan berenang atlet. Sedangkan untuk mencapai target kecepatan yang diinginkan, atlet harus mengembangkan biomotor olahraga lainnya untuk menyeimbangkan kemampuan fisiknya. Secara umum komponen biomotor dasar yang harus dikuasai atlet yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*). Selain itu biomotor lain yang mempunyai peran berbeda pada cabang olahraga diantaranya ada kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan keseimbangan (*balance*). Sedangkan untuk melatih kecepatan berenang perlu untuk mengembangkan latihan kekuatan dan daya tahan (Harsono, 1998: 216)

Menurut Muhammad Ishak (2018: 11) di antara empat gaya tersebut gaya dada menjadi gaya yang paling lambat gerakannya. Gaya dada menjadi gaya renang yang paling banyak dipelajari karena gerakannya yang memungkinkan kepala untuk tetap berada di atas permukaan air dan dapat dilakukan dengan santai tanpa merasa takut tenggelam bahkan dalam posisi telungkup. Meskipun gaya dada memakan tenaga yang paling sedikit, masih banyak atlet yang kesulitan berlatih dan hanya mempelajari secara garis besar saja sehingga untuk menghasilkan kecepatan membutuhkan waktu latihan yang lebih lama.

Kecepatan dalam melakukan teknik renang gaya dada ditentukan oleh penguasaan teknik dasar gerakan yang menghasilkan suatu dorongan yang membawa tubuh melaju ke depan serta komponen kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan otot tungkai sebagai penggerak utama dalam renang gaya dada (M. Faradis Lekso, 2013: 1-14). Menurut Ahsanul Kamalia (2014: 106-113) dalam renang, perenang yang melakukan teknik gerakan yang salah akan kehilangan efisiensi, lambat, dan mudah kelelahan. Oleh sebab itu, pelatih harus bersikap kritis dan teliti apabila atlet melakukan kesalahan teknik gerakan dan segera mengevaluasi gaya renang tersebut terutama pada teknik renang gaya dada.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada kemampuan renang gaya dada Kelompok Umur (KU) VI pada Klub Renang D.W.I. Ashoka Kabupaten Kediri ditinjau dari segi teknik gerakan, jumlah atlet yang telah menguasai gaya dada lebih sedikit dibandingkan dengan atlet yang belum menguasai. Kesalahan yang paling banyak dilakukan berasal dari gerakan tungkai dan kaki dimana jarak antara kedua lutut terlalu lebar dan posisi telapak kaki

yang tidak menghadap ke belakang. Kesalahan ini menyebabkan hambatan air yang ada di antara kedua tungkai menjadi lebih besar, sehingga tendangan kaki tidak menghasilkan dorongan yang maksimal untuk membawa tubuh melaju lebih cepat di air.

Memperhatikan uraian tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian melalui judul skripsi yaitu "Efektivitas Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu *Stick Water Noodle* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter pada Klub D.W.I Ashoka Kabupaten Kediri". Penelitian ini berupa eksperimen dengan pemberian *treatment* pada atlet pada jangka waktu tertentu untuk membantu memperbaiki gerakan teknik kaki gaya dada yang belum sempurna menggunakan alat bantu *stick water noodle* adalah alat penunjang latihan yang terbuat dari bahan lateks fleksibel, memiliki beragam bentuk dan ukuran, serta warna yang berbeda untuk menandakan tingkat resistensinya. *Stick water noodle* akan dipasang di kedua lutut perenang untuk membantu mengurangi kemungkinan perenang membuka jarak kedua lutut yang terlalu lebar serta meningkatkan kekuatan penggerak utama pada otot-otot ekstensor dari lutut dan ekstensor pada pinggul. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan renang gaya dada setelah pemberian *treatment*.

B. Identitas Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet renang KU VI khususnya yang salah dalam melakukan teknik gerakan kaki gaya dada.

2. Alat bantu *stick water noodle* membantu memperbaiki teknik kaki gaya dada dengan cara mengurangi hambatan air diantara kedua tungkai kaki sehingga menghasilkan gerakan yang lebih efektif.
3. Teknik gerakan kaki dada yang tepat akan menghasilkan dorongan yang maksimal untuk membawa tubuh melaju ke depan dan berpotensi meningkatkan kecepatan berenang atlet.
4. Penggunaan alat bantu *stick water noodle* dalam latihan belum banyak diaplikasikan dalam proses latihan renang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, agar tidak terjadi kesalahan penafsiran maka telah dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini adalah efektivitas metode latihan menggunakan alat bantu *stick water noodle* terhadap peningkatan kecepatan gerakan kaki gaya dada 50 meter atlet renang pada klub renang D.W.I. Ashoka Kabupaten Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan menggunakan alat bantu *stick water noodle* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang pada klub renang D.W.I. Ashoka Kabupaten Kediri?
2. Seberapa besar perbedaan antara penggunaan alat bantu dan tanpa menggunakan alat bantu pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang pada klub renang D.W.I. Ashoka Kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan alat bantu *Stick Water Noodle* dan latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter.
2. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan antara metode latihan menggunakan alat bantu *stick water noodle* dengan latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih khususnya pada tahap perbaikan teknik kaki gaya dada.

- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya dalam membahas peningkatan *power* tungkai atlet renang.
- c. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu *stick water noodle* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai agar menghasilkan kecepatan gerakan kaki gaya dada sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian prestasi

2. Secara Praktis

a. Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai bahan referensi dan evaluasi dalam pelaksanaan program latihan yang telah dilakukan terutama pada tahap perbaikan teknik renang gaya dada serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya agar lebih bervariasi.

b. Bagi Atlet

Pemberian program latihan yang tepat pada saat latihan akan membantu memperbaiki teknik renang gaya dada supaya bisa menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien sebagai upaya untuk meningkatkan kecepatan berenang atlet..

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, M & Sri Iswati. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Budiwanto, S. (2012). *Metode Latihan Olahraga*. Malang: FIK Universitas Negeri Malang
- Chrisnanto, H. (2018). Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Journal of Sport Choacing and Physical Education*. Vol. 3, 33-41
- Departemen Pendidikan Kebudayaan. (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Harsono. (1998). *Choaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta : Depdikbud
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan methodology)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ihtiarini, W.F & Achmad Widodo. (2017). Pengaruh Latihan *Ladder Drills Two Feet Each Square* dan *Icky Shuffle* Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol 07, no. 3, 116-122
- Irianto, J.P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya
- Ishak, M. (2018). Pengaruh Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Pembentukan Daya Tahan. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, vol. 03, no. 1, 11-14
- Kamalia, A. (2014). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Pengaruh Modifikasi Pelatihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Anggota Renang Lumba- Lumba *Swimming Club* Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol 02, no. 02, 106-113
- Kippenhan, CB. (2002). Lower-extremity joint angles used during the breaststroke whip kick and the influence of flexibility on the effectiveness of the kick. *ISBS - Conference Proceedings Archive, XX International Symposium on Biomechanics in Sports*, ISSN 1999-4168. International Society of Biomechanics in Sports, University of Konstanz; 31-34

- Lekso, M.F. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, vol. 01, no. 1, 1-14
- Lutan, R., Sudrajar P., & Ucup Y. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Mason BR., Patton SG., & Newton AP. (1989). Propulsion in breaststroke swimming. In W.E. Morrison (eds.), *Proceedings of the VII International Symposium on Biomechanics in Sport*,. Melbourne, Australia: Footscray Institute of Technology, 257-267
- Muri, Y. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta : Fajar Interpratama Mandiri
- Murni, M. (2000). Renang. Jakarta: Depdikbud
- Puspita, M.D. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins dan Paddle dengan Menggunakan Fins dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu KU IV & V di Klub DASH Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FIK UNY
- Rahadian, R.A. (2013) Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada, Skripsi, Bandung. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FPOK UPI
- Santoso, Singgih. 2014. Statistika Parametrik Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Seifert, L., Leblanc H., Choller D., et.al. (2010). "*Breaststroke Kinematics*". World Book of Swimming
- Setiawan, T.T. (2005). Ketrampilan Renang II. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
- Sismandiyanto & Ermawan Susanto. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Soekarno. (1982). *Pengetahuan Mengenai Renang*. Yogyakarta: Dikti Depdikbud
- Sugiyanto, FX & Agus Supriyanto. (2004). *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: PT Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.

Supriyanto, A. (2007). *Metode Melatih Fisik Renang*. Yogyakarta : FIK UNY

Utami, S.D. (2018). *Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Berenang Gaya Bebas 50 Meter*, Skripsi, Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FIK UNY

Zein, M.I. (2018). *Diktat Kuliah Ilmu Statistika Olahraga Menggunakan Aplikasi SPSS*. Yogyakarta : FIK, UNY