

**ANALISIS KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER MENGGUNAKAN  
ALAT BANTU FINS PADA CLUB RENANG DOHO ELS SWIMMING CLUB  
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 :

**THOMAS ARIS HENDRAVIAN**

NPM. 17.1.01.09.0029

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2024**

Skripsi Oleh:

**THOMAS ARIS HENDRAVIAN**

NPM: 17.1.01.09.0029

Judul:

**ANALISIS KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER MENGGUNAKAN  
ALAT BANTU FINS PADA CLUB RENANG DOHO ELS SWIMMING CLUB  
KEDIRI**

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

Tanggal: 9 Januari 2024

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Weda, M.Pd  
NIDN. 0721088702

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.  
NIDN. 0720028002

Skripsi oleh

**THOMAS ARIS HENDRAVIAN**  
NPM: 17.1.01.09.0029

Judul

**ANALISIS KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER MENGGUNAKAN  
ALAT BANTU FINS PADA CLUB RENANG DOHO ELS SWIMMING CLUB  
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: \_\_\_\_\_

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji

1. Ketua : Weda, M.Pd \_\_\_\_\_
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabah, M.Pd \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad M., M.Pd

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Thomas Aris Hendravian  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri/4 Mei 1998  
NPM : 17.1.01.09.0029  
Fakultas/Prodi : FIKS/S1 Pendidikan jasmani

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

Kediri, 9 Januari 2024  
Yang Menyatakan,

**THOMAS ARIS HENDRAVIAN**  
**NPM. 17.1.01.09.0029**

## **Motto dan Persembahan**

### **Motto**

**“Selalu ada harapan bagi mereka yang sering berdo’a, selalu ada jalan bagi mereka yang sering berusaha”**

### **Persembahan**

**Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang terdekat saya yang sudah memotivasi dan memberi dukungan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini, Terutama kepada kedua orang tua saya yang sudah berperan penting dan keluarga besar Doho Club Els Swimming Kediri.**

## Abstrak

**Thomas Aris Hendravian: ANALISIS KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER MENGGUNAKAN ALAT BANTU FINS PADA CLUB RENANG DOHO ELS SWIMMING CLUB KEDIRI**, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci :Analisi Kecepatan Gaya Bebas, Menggunakan alat bantu fins.

Penelitian ini berujuan untuk menganalisis kecepatan renang gaya bebas 50 meter menggunakan alat bantu fins. Penelitian ini dilatar belakangi dengan Analisis kecepatan renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu fins. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian adalah atlet renang club doho els swimming. Sampel penelitian ini adalah atlet renang club doho els swimming yang berjumlah 10 atlet. penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan *pre-eksperimental design*. Penelitian ini teknik yang digunakan yaitu pembagian kelompok secara *oridinal pairing*. Analisis data menggunakan uji t test. Penelitian menunjukkan bahawa: Dari uji t dapat dilihat bahwa t hitung 4,385 dan t tabel 1,859 (df 8) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,002. Oleh karena t hitung  $4,385 > t$  tabel 1,859 dan nilai signifikansi  $0,002 < 0,05$ , maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative ( $H_a$ ) yang berbunyi “Latihan menggunakan alat bantu pelampung meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter”, diterima. Artinya latihan menggunakan alat bantu pelampung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Dari data Pretest memiliki rerata 34,69 dan pada saat Posttest rerata 33,95, besarnya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dapat dilihat dari selisih rata-rata yaitu sebesar 0,74. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh latihan renang gaya bebas dengan jarak 50 menggunakan alat bantu fins.

## 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.

Seminar Proposali dengan judul **“ANALISIS KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER MENGGUNAKAN ALAT BANTU FINS PADA CLUB RENANG DOHO ELS SWIMMING CLUB KEDIRI”** ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad M., M.Pd. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri.
4. Weda, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan seminar proposal.
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, nasihat, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.

Disadari bahwa seminar proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 9 Januari 2024

Thomas Aris Hendravian

NPM. 17.1.01.09.0029

## DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Halaman Pengesahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN .....	iv
Motto dan Persembahan .....	v
Abstrak .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	5
BAB II.....	6
LANDASAN TEORI .....	6
A. Kajian Teori .....	6
1. Renang.....	6
2. Manfaat Renang.....	7
3. Macam-macam Gaya Renang.....	7
4. Hakikat Tehnik renang Gaya Bebas .....	9
5. Kecepatan .....	11
7. Metode Melatih Kaki Gaya Bebas .....	14
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	14
C. Kerangka Berfikir.....	15
BAB III METODE PENELITIAN .....	16
A. Variabel Penelitian .....	16
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	16
1. Pendekatan Penelitian .....	16
2. Teknik Penelitian .....	17
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	18



D. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi .....	18
2. Sampel.....	19
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	19
1. Instrumen Penelitian .....	19
2. Teknik Pengumpulan Data .....	20
F. Analisis Data .....	21
1. Uji Prasyarat .....	22
BAB IV.....	24
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	24
A. Hasil Penelitian .....	24
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian.....	24
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	24
2. Hasil Analisa Data.....	26
3. Uji Hipotesis .....	27
B. Pembahasan.....	28
BAB V .....	30
KESIMPULAN.....	30
A. Kesimpulan .....	30
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	30
C. Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	33

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Renang merupakan olahraga berkembang yang digemari banyak orang. Berenang merupakan keterampilan yang dapat digunakan anak-anak untuk bermain, kebugaran, atau berprestasi. Berenang juga menjadi salah satu cara bersosialisasi atau bersantai. Berenang merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di dalam air dengan berbagai bentuk dan gaya yang telah lama diketahui mempunyai banyak manfaat bagi manusia.

Manfaat renang adalah lain menjaga dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan jasmani, untuk keselamatan diri, mengembangkan keterampilan jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, dan juga berguna untuk perkembangan dan pertumbuhan jasmani anak, pendidikan, rekreasi, rehabilitasi dan kinerja.

Pada saat ini olahraga banyak mengalami perkembangan sesuai dengan era yang berlaku. Olahraga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh terlebih kesehatan jasmani dan rohani. Tidak hanya itu olahraga juga bisa untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan calon-calon atlet yang berbakat dalam dunia olahraga renang.

Atlet renang pada usia dini, perlu pemantauan bakat untuk meningkatkan kemampuan yang sudah dikuasai sejak dini. Usaha untuk melakukan pembinaan bisa diterapkan dan dilatih pada suatu *club* renang. Dimana dalam *club* renang menjadi wadah bagi para atlet untuk bisa mengembangkan bakat-bakat mereka di dunia olahraga, terkhusus pada cabang olahraga renang.

Maka sekarang berdiri *club-club* renang yang memberikan pembinaan serta pelatihan kepada atlet-atlet baru yang ingin mengembangkan bakat mereka. Setiap atlet/perenang yang ikut pembinaan olahraga bertujuan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Karena prestasi hanya dapat tercapai dengan adanya factor-faktor pendukung. Seperti komponen biomotor (kelenturan, kecepatan, kekuatan, koordinas dan daya tahan). Dari prestasi renang intinya terletak pada kecepatan renang/berenang dengan secepat cepatnya. Dalam prestasi renang gaya bebas tidak dapat terpisahkan oleh faktor kecepatan.karena dalam prestasi renang cepat/*sprint* kecepatan adalah nilai utamanya.

Kecepatan menurut Irianto (2002:74) yaitu suatu perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan dalam waktu singkat. Sedangkan menurut (Widiastuti, 2017) kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Perenang diharapkan menyelesaikan jarak kompotensi secepat mungkin. Renang gaya bebas memerlukan kekuatan gerakan lengan dan kaki, serta kecepatan waktu. Dalam perlombaan olahraga pendek seperti 50m, perenang harus mampu menyelesaikan jarak perlombaan secepat mungkin. Pada jarak pendek seperti 50m, gerak kaki gaya bebas juga berpengaruh besar terhadap peningkatan kecepatan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada salah satu *club* renang doho els *swim club* kota kediri yang ada di Kediri berlokasi di kolam renang brigif wirayuda Kediri maka diperoleh hasil yaitu metode yang digunakan

oleh pelatih dalam pelatihan bermacam-macam seperti demonstrasi, komando, drill, dan resiprokal. dan renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya pengiriman atlet-atlet renang pada *event-event* perlombaan atau perlombaan renang baik tingkat regional, nasional maupun internasional. Olahraga prestasi khususnya renang saat ini sudah menjadi kegiatan yang terlembaga dengan stuktur organisasi yang formal, sehingga perkembangan tersebut mendorong para pelatih olahraga untuk bekerja lebih efektif dalam pencarian dan pengembangan atlet-atlet potensial. Siapa yang berbakat diperlukan program yang terstruktur untuk meningkatkan keterampilan para atlet, salah satunya melalui klub/asosiasi renang. Salah satu tempat renang yang ada di kota kediri adalah Doho Els *Swim*.

Beberapa atlet kerap melakukan berbagai gerakan yang dapat memperlambat kecepatan teknik bebas, yakni kaki masih lemas pada saat atlet menedang, dan gerakan kaki cenderung melambat bahkan terhenti pada saat bernapas. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Menggunakan Alat bantu fins Pada *Club* Renang Doho Els *Swimming club* kediri”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dengan uraian dari latar belakang di atas, indentifikasi masalah pada penelitian ini adalah menganalisis kecepatan renang gaya bebas 50 meter menggunakan alat fins pada *Club* Renang Doho Els *Swimming Club*. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan fins terhadap kecepatan renang gaya bebas 50m belum diketahui pada *club* dhoho els *swim club*.

2. Pengaruh latihan fins terhadap kecepatan renang gaya bebas 50m belum diketahui pada *club Dhoho els swim club* Kota Kediri.
3. Belum diketahui seberapa efektif metode latihan menggunakan fins dan tanpa fins untuk kecepatan gaya bebas 50m di *club dhoho els swim* Kota Kediri.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang sudah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dari itu permasalahan dibatasi pada Atlet/perenang yang sudah menguasai teknik renang gaya bebas dan mampu berenang jarak 50 meter.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan ruang lingkup yang telah diuraikan di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah:

1. Apakah ada pengaruh terhadap kecepatan renang pada renang gaya bebas 50m dengan fins?
2. Apakah latihan fins berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50m di Dhoho Els *Swim Club* kota Kediri?
3. Apakah latihan tanpa menggunakan fins mempengaruhi kecepatan gaya bebas 50m di Dhoho Els *Swim Club* kota Kediri?
4. Seberapa efektifkah metode latihan dengan alat bantu fins dan tanpa alat bantu fins pada kecepatan gaya bebas 50m di Dhoho Els *Swim Club* kota Kediri?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan pertanyaan penelitian yang telah diuraikan di atas maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan memakai fins terhadap kecepatan renang gaya bebas 50m di Dhoho Els *Swim Club* kota Kediri.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan tanpa menggunakan alat fins terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter di Dhoho Els *Swim Club* kota Kediri
3. Untuk mengetahui perbedaan kecepatan renang gaya bebas menggunakan fins dan tanpa fins renang 50m di Dhoho Els *Swim Club* kota Kediri.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis ataupun praktis.

##### 1. Manfaat Teoris

- a. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu pelatih dalam latihan meningkatkan kecepatan dalam renang gaya bebas.
- b. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian berikutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

Sebagai tolak ukur mengenai Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Menggunakan Alat bantu fins Pada Club Renang Doho Els *Swimming club* kediri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Agung Rizkiyansyah. (2019). PENGARUH MEDIA PAPAN LUNCUR dan PULL BUOY POLA METODE DRILL TERHADAP HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Dedi Kurniawan. (2020). TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET RENANG CLUB TIRTA KALUANG PADANG. *Jurnal Patriot*.
- Heldie Bramantha. (2023). *Teknik Renang*. Eureka Media Aksara.
- M. Khoiri Sahputra. (2016). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS MELALUI PENDEKATAN MODEL BERMAIN PADA SISWA SMK NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG*. UNIVERSITAS LAMPUNG.
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. Alfabet.
- Sylfi Diyah Utami. (2018). *EFEKTIVITAS METODE MELATIH MENGGUNAKAN ALAT BANTU PELAMPUNG DAN TANPA ALAT BANTU PELAMPUNG TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahrag*. Raja Grafindo Persada.
- Wildan Alfia Nugroho, dkk.. (2021). PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA BEBAS MELALUI LATIHAN INTERVAL PADA ATLET PARA-RENANG SEKOLAH KHUSUS OLAHRAGA DISABILITAS INDONESIA (SKODI). *Jurnal MenssSana*.