

**PENGARUH LATIHAN *GYM BALL KICK* TERHADAP KECEPATAN
BERENANG MENGGUNAKAN PELAMPUNG 25 METER GAYA BEBAS
PADA ALTET KLUB GALAXY AQUATIC**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



DISUSUN OLEH:
JAMALUDIN
NPM: 22.1.50.30.205

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:

JAMALUDIN
NPM: 22.1.50.30.205

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *GYM BALL KICK* TERHADAP KECEPATAN
BERENANG MENGGUNAKAN PELAMPUNG 25 METER GAYA BEBAS
PADA ATLET KLUB GALAXY AQUATIC**

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

Tanggal : 27 Juni 2026

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Ardhi Mardiyanto Indra P, S.Pd, M.Or
NIDN. 0711038802

Skripsi oleh:

JAMALUDIN
NPM: 22.1.50.30.205

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *GYM BALL KICK* TERHADAP KECEPATAN
BERENANG MENGGUNAKAN PELAMPUNG 25 METER GAYA BEBAS
PADA ATLET KLUB GALAXY AQUATIC**

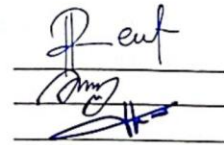
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
2. Penguji I : M.Akbar Husein Allsabab, S.Pd, M.Or
3. Penguji II : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, S.Pd, M.Or



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

MOTTO

“Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keihlasan menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”

- Jamaludin, 2026

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur ke hadirat Allah Swt., karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta motivasi tanpa henti. Terima kasih atas segala perjuangan dan cinta yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah hidup saya. Istri tercinta, yang selalu setia mendampingi, memberikan semangat, doa, kesabaran, serta dukungan dalam setiap proses perjuangan hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Anak tercinta, yang menjadi sumber kebahagiaan, inspirasi, dan motivasi terbesar untuk terus belajar, berjuang, dan menjadi pribadi yang lebih baik demi masa depan yang lebih indah.

Semoga karya sederhana ini menjadi langkah awal untuk memberikan kebanggaan dan kebahagiaan bagi keluarga tercinta.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Jamaludin
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Sampang, 03 Maret 2000
NPM : 22.1.50.30.205
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri, 01 Juni 2026
Yang menyatakan



Jamaludin
NPM 22.1.50.30.205

v

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-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 PENJASKESREK. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Rendhitya Prima Putra, M. Pd. Selaku dosen pembimbing I skripsi.
5. Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or. Selaku dosen pembimbing II skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
7. Teristimewa buat kedua Orang tua tercinta, Bapak Muh. Ruffih & Ibu Nasiyah yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi, memenuhi kebutuhan penulis, dukungan serta doa yang tiada henti kepada penulis untuk bisa sampai menyelesaikan tugas akhir penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2022, khususnya kelas E program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada seseorang yang sekarang bersama penulis. Terimakasih untuk motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa pengalaman, pendewasaan, sabar dan menerima sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 01 Juni 2026


Jamaludin

NPM 22.1.50.30.205

ABSTRAK

Jamaludin. 2026. Pengaruh Latihan *Gym Ball Kick* terhadap Kecepatan Berenang Menggunakan Pelampung 25 Meter Gaya Bebas pada Atlet Klub Galaxy Aquatic. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: *Gym Ball Kick* , kecepatan berenang, gaya bebas, pelampung, latihan renang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Gym Ball Kick* terhadap peningkatan kecepatan berenang 25 meter gaya bebas menggunakan pelampung pada atlet Klub Galaxy Aquatic Kota Kediri, serta membandingkan efektivitasnya dengan latihan konvensional tanpa *Gym Ball Kick* . Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain two group pretest-posttest design. Populasi penelitian berjumlah 15 atlet Klub Galaxy Aquatic Kota Kediri yang seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan teknik ordinal pairing, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan *Gym Ball Kick* dan kelompok kontrol yang menjalani latihan konvensional. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan renang gaya bebas 25 meter menggunakan stopwatch. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kecepatan yang signifikan dengan penurunan waktu rata-rata dari 24,50 detik menjadi 20,15 detik ($t = 8,450$; $p = 0,000$). Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan dari 24,65 detik menjadi 22,80 detik ($t = 3,120$; $p = 0,018$). Hasil independent sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($t = 5,140$; $p = 0,000$), sehingga latihan *Gym Ball Kick* terbukti lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kecepatan berenang gaya bebas 25 meter menggunakan pelampung pada atlet Klub Galaxy Aquatic Kota Kediri.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	6
LANDASAN TEORI.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Renang	6
2. Prinsip Dorongan dan Hambatan dalam Olahraga Renang.....	7
3. Gaya Renang	9
4. Latihan <i>Gym Ball Kick</i>	12
5. Alat Bantu dalam Latihan Renang	14
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir	16
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
A. Desain penelitian	18
B. Instrumen Penelitian.....	19
C. Tempat dan Jadwal Penelitian	19
D. Populasi dan Sempel	20
E. Prosedur Penelitian.....	21
F. Teknis Analisis Data	21

BAB IV	24
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan	26
BAB V.....	29
SIMPULAN DAN SARAN	29
A. Simpulan.....	29
B. Saran.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Analisis Kelebihan dan Kekurangan	15
5.1 Data Rekonstruksi 10 Sample Pengamatan atlet dari Klub Galaxy Aquatic Kota Kediri..	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Renang Gaya Bebas	9
2.2 Renang Gaya Punggung.....	10
2.3 Renang Gaya Kupu-Kupu.....	11
2.4 Renang Gaya Dada.....	11
2.5 Kerangka Berpikir.....	17

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 Rani Siti Fitriani (2021:3) renang gaya bebas ialah berenang pada posisi dada di permukaan air. Renang gaya bebas juga kerap disebut dengan gaya rimau. Selain itu, gaya renang yang satu ini juga dapat diartikan sebagai kegiatan berenang dengan posisi dada menghadap ke bawah. Gaya renang ini mengharuskan tubuh dalam sikap telungkup dengan gerakan kedua kaki yang diayunkan dari atas ke bawah secara bergantian. Dengan kata lain, salah satu ciri gaya bebas adalah seluruh anggota tubuh berada dalam satu garis lurus dengan gerakan kedua lengan berada di permukaan air.

Sugiyanto & Supriyanto (2005:14) mengatakan untuk memperoleh kecepatan yang maksimal gerakan tungkai sebaiknya menggunakan irama enam pukulan kaki. Irama tersebut dapat tercapai dengan adanya latihan-latihan gerakan kaki. Salah satu bentuk latihannya dengan menggunakan alat bantu yaitu pelampung. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, latihan menggunakan pelampung lebih dapat menambah kecepatan pada renang gaya bebas. Latihan ini lebih efektif, karena atlet dapat terfokus terhadap pukulan kakinya. Sementara latihan tanpa menggunakan pelampung dinilai kurang efektif, karena atlet sering kali melakukan gerakan koordinasi dengan tangan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada kemampuan renang gaya bebas di klub renang Galaxy Aquatic Kota Kediri ditinjau dari segi teknik gerakan, jumlah atlet yang telah menguasai gaya bebas. Banyak perenang pemula maupun tingkat lanjut cenderung dominan dengan lengan padahal kaki berkontribusi penting untuk menjaga posisi streamline dan akselerasi.

Memperhatikan uraian tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian melalui judul skripsi yaitu “Pengaruh Latihan *Gym Ball Kick* Terhadap Kecepatan Berenang Menggunakan Pelampung 25 Meter Gaya Bebas”. Penelitian ini berupa eksperimen dengan pemberian treatment pada atlet pada jangka waktu tertentu untuk membantu memperbaiki gerakan teknik kaki gaya bebas yang belum sempurna menggunakan alat bantu *Gym Ball Kick*. Latihan dengan *Gym Ball Kick* (fitball) memberi stimulus tambahan pada core, stabilitas, pinggul, dan koordinasi Gerak, sehingga dapat memperkuat otot yang berperan dalam tendangan renang. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan kick gaya bebas setelah pemberian treatment.

B. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh latihan secara signifikan menggunakan *Gym Ball Kick* terhadap kecepatan berenang menggunakan pelampung 25 meter gaya bebas pada atlet renang Galaxy Aquatic?
2. Adakah pengaruh latihan tanpa *Gym Ball Kick* terhadap kecepatan berenang menggunakan pelampung 25 meter gaya bebas pada atlet renang Galaxy Aquatic?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan secara signifikan menggunakan *Gym Ball Kick* untuk meningkatkan kecepatan berenang menggunakan pelampung 25 meter gaya bebas pada atlet renang Galaxy Aquatic?
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tanpa menggunakan *Gym Ball Kick* untuk meningkatkan kecepatan berenang menggunakan pelampung 25 meter gaya bebas pada atlet renang Galaxy Aquatic.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup 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 bebas.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya dalam membahas peningkatan power kaki atlet renang.
- c. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu *Gym Ball Kick* terhadap

peningkatan kekuatan otot kaki agar menghasilkan kecepatan gerakan kaki gaya bebas 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 bebas serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya agar lebih bervariasi.

b. Bagi Atlet

Pemberian treatment yang tepat pada saat latihan akan membantu memperbaiki teknik renang gaya bebas agar menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien sebagai upaya untuk meningkatkan kecepatan berenang atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Behm, D. G., & Anderson, K. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 716–722.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Depdikbud. (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fitriani, R. S. (2021). *Dasar-Dasar Renang Gaya Bebas dan Teknik Pembelajarannya*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Hadi, S. (1995). *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ichwan, M. A. R., & Mahardika, G. P. (2025). Pengaruh Latihan Flutter Kick terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Siswa Ekstrakurikuler di SD Al-Zahra Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 45–53.
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198.
- Lekso, M. F. (2013). Pembinaan Prestasi Olahraga Melalui Sistem Latihan Berkelanjutan. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–14.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murni, M. (2000). *Biomekanika Renang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pramandhika, R. (2009). *Perbandingan Metode Belajar Renang Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Bantuan Teman terhadap Teknik Renang Gaya Bebas 25 Meter pada Siswa SMA Negeri 2 Mranggen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyanto, F. X., & Supriyanto, A. (2004). *Dasar-Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*,

Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Susanto, E., & Sismadiyanto. (2008). Analisis Mekanika Gerak pada Olahraga Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 1–10.

Wahyu Fajar, M., & Widodo, A. (2017). Aktivitas Olahraga sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 117–124.

World Aquatics. (2024). *Swimming Rules and Regulations*. Lausanne, Switzerland: World Aquatics.