

SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN SWIMMING BOARD TERHADAP
PENINGKATAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS
CLUB GARUDA LAUT PALOPO

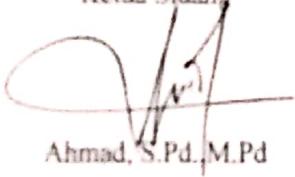
Disusun dan diajukan oleh

Muhammad Razak Abduh
1785201069

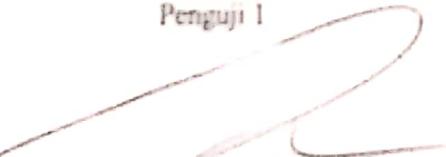
telah dipertahankan dalam ujian skripsi
pada tanggal 26 Agustus 2021

Susunan Dewan Pengaji

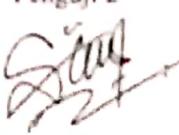
Ketua Sidang


Ahmad, S.Pd., M.Pd

Pengaji 1


Nurwahidin Hakim, S.Pd., M.Pd

Pengaji 2


Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....


Ahmad, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN SWIMMING BOARD TERHADAP
PENINGKATAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS
CLUB GARUDA LAUT PALOPO

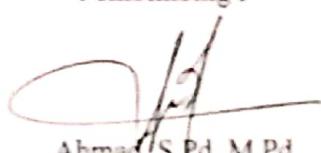
Disusun dan diajukan oleh

Muhammad Razak Abdur
1785201069

telah dipertahankan dalam ujian skripsi
pada tanggal 26 Agustus 2021

Susunan Dewan Pengaji

Pembimbing 1



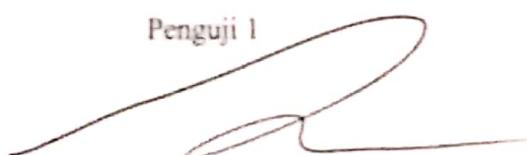
Ahmad, S.Pd., M.Pd

Pembimbing 2



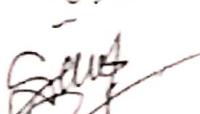
A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Pengaji 1



Nur wahidin Hakim, S.Pd., M.Pd

Pengaji 2

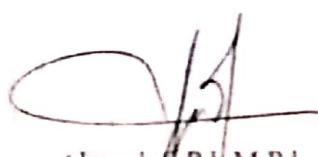


Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

PERSYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muhammad Razak Abduh
Nim : 1785201069
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Swimming Board* Terhadap Peningkatan
Teknik Renang Gaya Bebas *Club Garuda Laut Palopo*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palopo, 27 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan:



Muhammad Razak Abduh

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa mencerahkan rahmat dan karunianya serta petunjuk sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun oleh peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata/S1 pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Sebagai manusia biasa, peneliti menyadari bahwa dari awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini, banyak sekali pihak yang terlibat dan berperan didalamnya demi mewujudkan tugas akhir ini, karena itu peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada mereka yang secara moril maupun materil telah banyak membantu peneliti untuk merampungkan skripsi ini hingga hasil.

Pertama-tama ucapan terima kasih saya haturkan secara khusus kepada orang tua, saudara-saudari serta keluarga besar yang hormati, cintai dan sayangi yang selalu memberikan hal yang terbaik bagi peneliti, memberi motivasi serta dukungannya dalam menyelesaikan menyusun tugas akhir ini. Selanjutnya, peneliti juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Salju,S.E,M.M, selaku direktur Politeknik Negeri Ujung Pandang.
2. Bapak Ahmad,M.Pd, selaku ketua Prodi Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

3. Bapak Ahmad,M.Pd. dan Bapak A.Heri Riswanto,M.Pd. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang senantiasa memberikan petunjuk serta arahan dalam penyusunan Skripsi ini, terima kasih atas bantuannya.
4. Seluruh dosen pengajar Prodi Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti, serta para staf Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan yang senantiasa membantu dalam pengurusan administrasi di jurusan.
5. Bapak/ibu Pelatih (*coach*) Garuda Laut Palopo yang telah mempercayakan dan mengizinkan peneliti untuk meneliti siswa garuda laut palopo sebagai laporan skripai peneliti, terima kasih.
6. Teman-teman angkatan 2017 Strata 1 (S1) yang senantiasan memberikan motivasi dan bantuannya satu sama lain, terima kasih.
7. Semua pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.

Semoga segala motivasi dan bantuan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan yang setimpal dari Yang Maha Kuasa, aamiin. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini.

Demi kesempurnaan Skripsi ini, saran yamg kritik yang sifatnya membangun sangat peneliti harapkan. Semoga Skripsi ini bermanfaat dan dapat memberikan bantuan yang berarti bagi pihak yang membutuhkan, aamiin.

Wassalamu Alaikum Wr.Wb.

Palopo, Agustus 2021

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL

LEMBAR PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan masalah	5
1.3 Tujuan penelitian	6
1.4 Manfaat teotitis	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan pustaka	7
2.1.1 Olahraga renang.	7
2.1.2 Gaya renang	10
2.1.3 Pengertian alat renang	18
2.1.4 Latihan	19
2.2 Penelitian terdahulu.....	20
2.3 Kerangka berpikir	25
2.4 Hipotesis tindakan.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain penelitian.....	27
3.2 Lokasi dan waktu penelitian	28
3.3 Populasi dan sampel	28
3.4 Jenis dan Sumber data.	29
3.5 Teknik pengumpulan data	30
3.6 Definisi operasional variabel	33

3.7 Instrumen penelitian.....	36
3.8 Teknik analisis data.....	39
BAB IV HASIL PENLITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	41
4.1.2 Deskripsi Data.....	41
4.1.3 Uji Deskriptif	42
4.1.4 Uji Normalitas	43
4.1.5 Uji Korelasi.....	43
4.1.6 Uji Homogenitas	44
4.1.7 Uji T- Test.....	44
4.2 Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Peneliti Terdahulu	20
Tabel 2.2 Kerangka Berpikir	25
Tabel 3.1 Jadwal Latihan	31
Tabel 3.2 Program Latihan.....	31
Tabel 3.3 Skala Likert.....	39
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik.....	42
Tabel 4.2 Uji Normalitas	43
Tabel 4.3 Uji Korelasi	44
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	44
Tabel 4.5 Uji T	45

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Posisi Tubuh.....	11
Gambar 2.2 Gerakan Kaki.....	11
Gambar 2.3 Gerakan Tangan.....	12
Gambar 2.4 Pengambilan Nafas	12
Gambar 2.5 Koordinasi Gerakan	13
Gambar 2.6 <i>Swimming Board</i>	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	54
Lampiran 2 Lembar Penilaian <i>Pretest And Posttest</i>	57
Lampiran 3 Uji Deskriptif.....	61
Lampiran 4 Uji Homogenitas	62
Lampiran 5 Uji Normalitas	63
Lampiran 6 Uji Corelasi.....	75
Lampiran 7 Uji Paired Sample T Test.....	76
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	77

ABSTRAK

Muhammad razak abduh. PENGARUH LATIHAN *SWIMMING BOARD* TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS *CLUB GARUDA LAUT PALOPO*. Skripsi, Palopo: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Juli 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *swimming board* terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas *Club Garuda Laut Palopo*.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif Kuantitatif/ eksperimen dengan desain penelitian *one groups pretes dan posttest*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi dijadikan sampel, pada pelitian ini jumlah sampel 16 atau 16 orang *Club Garuda Laut Palopo*. Data diperoleh melalui tes awal (*pretes*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*posttest*) sesudah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes Anggota *club garuda laut palopo* antara *pretest* dan *posttest*, dapat diliat dari nilai (Mean) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *swmming board* dan dapat disimpulkan bahwa Latihan *swmmng board* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik renang gaya bebas *club Garuda laut palopo*.

Kata Kunci : *Swimming Board*, Teknik Renang, Gaya Bebas

ABSTRACT

Muhammad Razak Abdurrahman. *THE EFFECT OF SWIMMING BOARD EXERCISE ON IMPROVING FREESTYLE SWIMMING TECHNIQUE OF GARUDA LAUT CLUB PALOPO*. Thesis, Palopo: Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Palopo, July 2021.

This study aimed to determine the effect of swimming board exercise on improving freestyle swimming technique of Garuda Laut Club Palopo.

The method used in this research was descriptive quantitative/experimental method with one group pre-test and post-test research design. This study applied a saturated total sampling technique where the entire population became sample. The number of samples was 16 people who were members of Garuda Laut Club Palopo. Data were obtained through pre-test before being given treatment and post-test after being given treatment.

The results of this study indicate that there is a difference in the test scores of members of Garuda Laut Club Palopo between the pre-test and post-test. It can be seen from the value (Mean) that there is an improvement after practicing swimming board exercise. It can be concluded that swimming board exercise has an effect or results in an improvement of freestyle swimming techniques for members of Garuda Laut Club Palopo.

Keywords : Swimming Board, Swimming Technique, Freestyle

Muhammad Razak Abdur

Skripsi 1 bab iv dan v s.docx

Sources Overview

22%

OVERALL SIMILARITY

1	journal.uncp.ac.id INTERNET	3%
2	repo.iain-tulungagung.ac.id INTERNET	2%
3	repository.unja.ac.id INTERNET	2%
4	journal.umtas.ac.id INTERNET	1%
5	lib.unnes.ac.id INTERNET	<1%
6	repository.uin-suska.ac.id INTERNET	<1%
7	garuda.ristekdikti.go.id INTERNET	<1%
8	eprints.unm.ac.id INTERNET	<1%
9	www.scribd.com INTERNET	<1%
10	ejournal.upi.edu INTERNET	<1%
11	iptekor.com INTERNET	<1%
12	smartlib.umri.ac.id INTERNET	<1%
13	repository.upi.edu INTERNET	<1%

