

**PENGARUH METODE LATIHAN BAGIAN (*PART METHOD*)
MENGUNAKAN UMPAN BALIK LANGSUNG DAN
TERTUNDA TERHADAP TEKNIK DASAR RENANG GAYA
BEBAS PADA PERENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB
RENANG PYRAMID**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Februari, 2021**

PENGARUH METODE LATIHAN BAGIAN (*PART METHOD*) MENGGUNAKAN UMPAN BALIK LANGSUNG DAN TERTUNDA TERHADAP TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS PADA PERENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB RENANG PYRAMID

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar renang gaya bebas setelah diberikan perlakuan melalui metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung dan metode latihan bagian menggunakan umpan balik tertunda. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 12 November 2020 sampai 17 Desember 2020. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung dan metode latihan bagian menggunakan umpan balik tertunda terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di Klub renang Pyramid. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain *pretest and posttest desain*. Teknik pengumpulan data sebelum dan setelah diberikan perlakuan kemudian diproses menggunakan statistik. Hasil uji t metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung dan metode latihan bagian menggunakan umpan balik tertunda menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar renang gaya bebas. Berdasarkan hasil uji beda *post test* dengan *Independent Samples Test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) $0,899 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat perbedaan teknik dasar renang gaya bebas yang signifikan dari kedua *treatment*. Hasil analisis peningkatan teknik dasar renang gaya bebas untuk *treatment* metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung meningkat sebesar 9,10% dan untuk *treatment* metode latihan bagian menggunakan umpan balik tertunda meningkat sebesar 8,37% yang artinya metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung lebih baik dibandingkan metode latihan bagian menggunakan umpan balik tertunda.

Kata kunci: Metode bagian, umpan balik, renang



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

**EFFECT OF PART METHOD USING DIRECT AND DELAYED FEEDBACK ON
BASIC FREESTYLE SWIMMING TECHNIQUES ON AGE GROUP III SWIMMERS
AT PYRAMID SWIMMING CLUB**

ABSTRACT


This study aims to find out the basic techniques of freestyle swimming after being given treatment through part exercise methods using live feedback and part exercise methods using delayed feedback. This research was conducted from 12nd November to 17th December 2020. In particular, this study aims to better determine the effect between part exercise methods using live feedback and part exercise methods using delayed feedback on basic freestyle swimming techniques in age group III swimmers at pyramid swimming Klub. This research was conducted by experimental method with pretest design and posttest design. Data collection techniques before and after treatment are then processed using Statistics. The results of the t part exercise method using live feedback and part exercise methods using delayed feedback showed there was a significant influence on the basic techniques of freestyle swimming. Based on the results of different post test with Independent Samples Test obtained sig value. (2-tailed) $0.899 > 0.05$ which means there is no significant difference in basic freestyle swimming techniques from both treatments. The results of the analysis improved the basic technique of freestyle swimming for the treatment of part exercise methods using live feedback increased by 9.10% and for part exercise method treatment using delayed feedback increased by 8.37% which means that the part exercise method using direct feedback is better than the part exercise method using delayed feedback.


Keywords: Part method, feedback, swimming


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

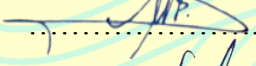
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Fajar Vidya Hartono, M.Pd</u> NIP. 198411272010121004		12 Februari 2021

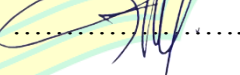
Pembimbing II <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002		12 Februari 2021
---	--	------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 197202192003121001	Ketua		12 Februari 2021

<u>Eka Fitri Novitasari, M.Pd</u> NIP. 197908252005012002	Penguji		12 Februari 2021
--	---------	---	------------------

<u>Fajar Vidya Hartono, M.Pd</u> NIP. 198411272010121004	Penguji		12 Februari 2021
---	---------	--	------------------

<u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Penguji		12 Februari 2021
---	---------	--	------------------

<u>Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032000	Penguji		12 Februari 2021
---	---------	--	------------------

Tanggal Lulus : 2 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 02 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,



Adli
No. Reg. 6135154621



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adli
NIM : 6135154621
Fakultas/Prodi : FK / Pendidikan Jasmani
Alamat email : adlisvge@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh metode latihan bagian (part method) menggunakan Umpan Balik tertunda dan langsung terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di klub renang Pyramid

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 April 2021

Penulis

(Adli)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Ketua Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta, Bapak Fajar Vidya Hartono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta Ibu Eka Fitri Novita Sari, M.Pd selaku Pembimbing Akademik.

Teristimewa kepada kedua orang tua saya Bapak Aspandi, Ibu Yulia Kholifah dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, teruntuk Lita Dewi Andini yang selalu menjadi teman berbagi cerita saya, dan terima kasih juga kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 02 februari 2021

A

DAFTAR ISI

ABSTRAK	2
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI ..	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS	5
KATA PENGANTAR.....	6
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hakikat Renang	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Renang	Error! Bookmark not defined.
2. Dasar-Dasar Renang	Error! Bookmark not defined.
3. Gaya Renang	Error! Bookmark not defined.
4. Sejarah Renang	Error! Bookmark not defined.
B. Hakikat Renang Gaya Bebas	Error! Bookmark not defined.
C. Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Latihan	Error! Bookmark not defined.
2. Prinsip Latihan	Error! Bookmark not defined.
3. Variabel Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Tujuan Latihan	Error! Bookmark not defined.

- D. Hakikat Metode Bagian (*Part Method*)..... **Error! Bookmark not defined.**
- E. Hakikat Umpan Balik **Error! Bookmark not defined.**
- F. Hakikat Umpan Balik Langsung..... **Error! Bookmark not defined.**
- G. Hakikat Umpan Balik Tertunda **Error! Bookmark not defined.**
- H. Penelitian Relevan..... **Error! Bookmark not defined.**
- I. Kerangka Berfikir **Error! Bookmark not defined.**
- J. Hipotesis Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **Error! Bookmark not defined.**

- A. Tujuan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- B. Tempat dan Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
1. Tempat Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
2. Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- C. Metode Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Populasi dan Sampel **Error! Bookmark not defined.**
1. Populasi..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Teknik Pengambilan Sampel **Error! Bookmark not defined.**
- E. Teknik Pengumpulan Data **Error! Bookmark not defined.**
1. Instrumen Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas **Error! Bookmark not defined.**
- F. Teknik Analisis Data **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... **Error! Bookmark not defined.**

- A. Deskripsi Data **Error! Bookmark not defined.**
1. Distribusi Frekuensi **Error! Bookmark not defined.**
2. Uji Normalitas..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Uji Homogenitas **Error! Bookmark not defined.**
- B. Pengujian Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**

C. Pembahasan **Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... **Error! Bookmark not defined.**

A. Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**

B. Saran..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA..... **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN..... **Error! Bookmark not defined.**

