

**PENGARUH METODE LATIHAN *SQUAT* DAN *LUNGES*
TERHADAP PENINGKATAN HASIL RENANG TUNGKAI
GAYA DADA 50M KU II PADA *CLUB* RENANG PYRAMID**



**GITA LINTANG SESARRINA
1602617129**


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

**PENDIDIKAN KPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI 2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si NIP. 196911302000031001		17 Februari 2022


Pembimbing II (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 196302101988031001		21 Februari 2022
------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd) NIP. 197205042005011002	Ketua		18 Februari 2022

2. (Okki Yonda, S.Or., M.Pd) NIDN. 8932120021	Sekretaris		18 Februari 2022
--------------------------------------------------	------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------

3. (Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si NIP. 196911302000031001	Anggota		17 Februari 2022
-------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------

4. (Dr. Hidayat Humait, M.Pd) NIP. 196302101988031001	Anggota		21 Februari 2022
----------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------

5. (Juriana, M.Si., Psikolog) NIP. 197606242005012005	Anggota		18 Februari 2022
----------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------

Tanggal Lulus : 11 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, dengan bantuan dari pihak lain dan juga arahan dari dosen pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan di 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 akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021
Yang m


Gita Lintang Sesarrina
No.Reg. 1602617129



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 : Gita Lintang Sesarrina
NIM : 1602617129
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : gitalintangss@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 SQUAT DAN LUNGES TERHADAP PENINGKATAN
HASIL TUNGKAI RENANG GAYA DADA 50M KU II CLUB 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 28 Februari 2022

Penulis



Gita Lintang

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, dengan telah diselesaikannya Skripsi ini Penulis mempersembahkannya untuk:

Allah SWT, karena atas izin dan karunianya maka skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan tepat pada waktunya. Ibunda Kpt Rinna Erjani dan Ayahanda Sigit waluyo Tercinta Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan banyak kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih.

Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M. Si selaku dosen pembimbing 1 (satu). Merampungkan skripsi jelas bukanlah momen mudah yang harus kujalani sebagai mahasiswa. Terima kasih, pak, karena telah rela meluangkan waktu untuk membimbingku mewujudkan semuanya, kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan serta nasihatnya. Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. selaku dosen pembimbing II (dua). Merampungkan skripsi jelas bukanlah momen mudah yang harus kujalani sebagai mahasiswa. Terima kasih, bapak karena telah rela meluangkan waktu untuk membimbingku mewujudkan semuanya, kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan serta nasihatnya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk adikku dan kakaku tersayang Genta Ari Wicaksono dan Regina Cahya Ningtyas terimakasih atas semua do'a, semangat, dukungan, perhatian, motivasi, serta cinta dan sayang yang tak terhingga selama ini. Terimakasih juga untuk pacar ku Mochamad Ivan Ali Sujana yang selalu memberikan semangat kepada penulis, yang tidak pernah capek untuk selalu mendengarkan seluruh keluh dan kesah penulis, yang selalu memberikan bantuan disaat penulis mendapatkan masalah saat berada dikampus, terimakasih atas semua cinta dan dukungan yang telah kamu berikan kepada saya. Terima kasih telah menjadi pasangan yang saling menyempurnakan. i love you.

Terimakasih untuk sahabat baikku Haliza Ullaya Zalfa dan Aliefathian yang selalu menjadi tempat curhatku disaat masa-masa kritisku dalam menyelesaikan skripsi ini. Doa baikku semoga hidupmu selalu berjalan dengan rencana baik Allah. Terimakasih untuk wanita-wanita hebatku rizkita, ken, aintania, cahyani, haya, vero, oliv, thania, rifda yang selalu memberikan semangat dan meyakinkan bahwa penulis dapat menyelesaikan skripsinya di waktu yang tepat.

Terimakasih untuk Rafif Sauqi, Mahardika Risdy dan M.Adlan Sumori teman perjuangan selama dikampus UNJ penulis dari awal masuk kuliah sampai ingin menjadi sarjana, yang selalu menemani kemanapun dan yang selalu menyemangati dan mensupport penulis. Geng Buon Sapore yang tidak bisa disebutkan satu persatu sungguh banyak, terimakasih karna sudah rela menemani penulis dari pagi hingga malam hanya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih untuk semangatnya dan bantuannya. Semangat selalu untuk kita semua.

Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than i recieve. I wanna thank me for tryna do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times.



EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *SQUAT* DAN *LUNGES* TERHADAP PENINGKATAN HASIL RENANG TUNGKAI GAYA DADA 50M KU II PADA *CLUB* RENANG PYRAMID

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat* dan latihan *Lunges* terhadap peningkatan renang tungkai gaya dada 50 meter KU II pada pyramid *swimming club*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah perenang laki-laki pyramid *swimming club*. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) Jenis kelamin laki-laki berusia 13-14 tahun / KU II. (2) Perenang pemula, karena kemungkinan untuk meningkatnya *best time* masih bisa terjadi. (3) Atlet yang sudah pernah mengikuti pertandingan pemula dan sudah memiliki *best time*. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes kecepatan adalah 50 meter gaya dada. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *Squat* terhadap peningkatan hasil tungkai renang gaya dada 50 meter KU II pada pyramid *swimming club*, dengan t hitung 4,262 > t tabel 2.262, dan nilai signifikansi $0.002 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 1,82%. (2) Ada pengaruh latihan *Lunges* terhadap peningkatan hasil renang tungkai gaya dada 50 meter KU II pada pyramid *swimming club*, dengan nilai t hitung 4,720 > t tabel 2.262, dan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 2,26%. (3) Latihan *Lunges* lebih baik daripada latihan *Squat* terhadap peningkatan hasil renang tungkai gaya dada 50 meter KU II pada pyramid *swimming club*.

Kata kunci: *Lunges*, *Squat*, Kecepatan Berenang



EFFECTIVENESS OF SQUAT AND LUNGES TRAINING METHODS AGAINST THE IMPROVEMENT OF 50M KU II BREASTSTROKE SWIMMING RESULTS AT THE PYRAMID SWIMMING CLUB

ABSTRACT

This study aims to find out the effect of squat exercises and Lunges exercises on the increase in 50-meter KU II breaststroke swimming on pyramid swimming clubs. This study used experimental methods with the design of "two group pre test post test design". The population in the study was male swimmers. Samples taken from purposive sampling results, with criteria namely; (1) Male sex aged 13-14 years / KU II. (2) Beginner swimmers, because the possibility for best time increases can still occur. (3) Athletes who have participated in beginner matches and already have the best time. Based on these criteria, there are 20 athletes. The instrument used for the speed test is 50 meters of breaststroke. Data analysis using the t test. The results of the analysis showed that: (1) There is an effect of squat exercises on the improvement of the results of 50-meter KU II breaststroke swimming legs at the pyramid swimming club, with a count of 4,262 > t table 2,262, and significance value of 0.002 < 0.05, percentage increase of 1.82%. (2) There is an effect of Lunges training on the increase in chestnut swimming results of 50 meters KU II on the swimming club pyramid, with a t count value of 4,720 > t tables of 2,262, and significance values of 0.001 < 0.05, increases percentage of 2.26%. (3) Lunges exercise is better than squat training against the improvement of the results of 50-meter KU II breaststroke swimming at the pyramid swimming club.

Keywords: Lunges, Squats, Swimming Speed



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah banyak memberikan kemudahan dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi mengenai **Efektivitas Metode Latihan Squat dan Lunges Terhadap Peningkatan Hasil Renang Tungkai Gaya Dada 50M KU II Pada Club Renang Pyramid**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat : kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd** selaku ketua program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M. Si** selaku Dosen Pembimbing I. Bapak **Dr Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II. Ibu **Dr Juriana, M.Si, Psikolog** selaku Dosen Pembimbing Akademik. Serta seluruh Bapak/Ibu Dosen dan staff Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak memberikan ilmu serta bimbingannya kepada saya selama ini. Terimakasih kepada **club renang pyramid** yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Untuk **Kapten Rinna Erjani dan Sigit Waluyo, SE** selaku orang tua yang selalu senantiasa mendukung dan mendoakan saya dalam keadaan apapun untuk penulis. Dan untuk **Ivan Ali Sujana** pacarku terimakasih untuk semua bantuan dan kesabaranmu menghadapi moodku selama mengerjakan skripsi.

Banyak sekali hambatan dan masalah dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Oleh karena itu, selesainya tugas ini bukan semata karena kemampuan penulis, banyak sumber dan bantuan orang-orang yang terlibat untuk mendukung dan membantu.

Jakarta, 24 Februari 2022

GLS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	I
DAFTAR ISI.....	II
DAFTAR TABEL.....	IV
DAFTAR GAMBAR.....	V
DAFTAR LAMPIRAN.....	VI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan masalah.....	7
E. Kegunaan masalah.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Pengertian Renang.....	9
2. Pengertian Renang Gaya Dada.....	9
3. Latihan Squat dan Lunges.....	23
a) Latihan squat.....	23
b) Latihan Lunges.....	27
B. Kerangka Berfikir.....	33
C. Penelitian yang Relevan.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	41

E. Instrument penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	44
H. Hipotesis Statistika.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Hasil Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Keterbatasan Penelitian.....	68
C. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	74
RIWAYAT HIDUP.....	87



DAFTAR TABEL

Table 2.1 Table Kesalahan dan Perbaikan Renang Gaya Dada.....	20
Tabel 2.2 Table Kelebihan dan Kekurangan pada latihan Squat.....	35
Table 2.3 Table Kelebihan dan Kekurangan pada latihan Lunges.....	36
Table 4.1 Pengambilan Waktu Squat.....	49
Table 4.2 Pengambilan Waktu Lunges.....	50
Table 4.3 Statistik Squat.....	50
Table 4.4 Pre-Test Squat.....	53
Table 4.5 Distribusi Pre-Test Squat.....	53
Table 4.6 Post-Test Squat.....	55
Table 4.7 Distribusi Post-Test Squat.....	55
Table 4.8 Statistik Lunges.....	56
Table 4.9 Pre-Test Lunges.....	58
Table 4.10 Distribusi Pre-Test Lunges.....	58
Table 4.11 Post-Test Lunges.....	59
Table 4.12 Test Of Normality.....	60
Table 4.13 Test Homogeneity Of Variance.....	61
Table 4.14 Paired Sample Test.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Tubuh Renang Gaya Dada.....	12
Gambar 2.2 Gerakan Tungkai Gaya dada.....	13
Gambar 2.3 Tampilan samping, depan dan bawah dari tendangan gaya dada.....	14
Gambar 2.4 Tampilan samping, depan dan bawah dari tendangan gaya dada.....	14
Gambar 2.5 Gerakan Lengan Gaya Dada.....	15
Gambar 2.6 Tampak depan, samping, dan bawah gaya dada.....	17
Gambar 2.7 Gerakan Pengambilan Pernafasan.....	18
Gambar 2.8 Gambar Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada.....	20
Gambar 2.9 Gambar Gerakan Squat.....	26
Gambar 2.10 Gambar Otot-otot pada gerakan Lunges.....	31
Gambar 3.1 pretest-posttest control group desain.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Squat dan Lunges.....	84
Lampiran 2 Pengambilan Waktu Squat.....	84
Lampiran 3 Pengambilan Waktu Lunges.....	85
Lampiran 4 T-Test Paired Sample statistic Squat.....	85
Lampiran 5 Paired Sample Corelation Squat.....	85
Lampiran 6 Paired sample test Squat.....	85
Lampiran 7 T-Test Paired Sample statistic Lunges	86
Lampiran 8 Paired Sample Corelation Lunges.....	86
Lampiran 9 Paired sample test Lunges.....	86



