# RINGKASAN

## Pengaruh Latihan Renang Gaya dada Terhadap Penurunan Denyut Nadi Istirahat pada Anggota Komunitas *Street Workout Velodrome*

## ABSTRAK

Pengaruh latihan renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada anggota komunitas *Street workout Velodrome.* Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang *velodrome* pada bulan mei sampai juni 2016. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan *One Groups ''Pra Test dan Post Test Design*'', Dengan sampel yang berjumlah 17 orang dengan populasi 72 orang. Intrumen penelitian terdiri dari tes awal sebelum latihan dan tes akhir setelah latihan. Teknik analis yang digunakan adalah uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan denyut nadi tes awal dan tes akhir latihan renang gaya dada diperoleh selisih rata-rata ($M_D$)= 6,71 dengan standar deviasi ($SD_D$)= 3,49 standar error rata-rata ($SE_{MD}$)= 0,87 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 7,71 dan nilai t table 2,12 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai t hitung > t table yang menunjukan bahwa hipotesa nihil ($H_0$) ditolak dan hipotesa alternatif ($H_1$) diterima. Dapat disimpulkan, terdapat perubahan penurunan denyut nadi istirahat pada awal dan akhir latihan renang gaya dada.

**Kata kunci : latihan renang gaya dada, penurunan denyut nadi istirahat**

## RINGKASAN

***The influence of exercise swimming breaststroke style to a decrease in the pulse breaks on community members Street Workout Velodrome***


### *ABSTRACT*

*The influence of exercise swimming breaststroke style to a decrease in the pulse breaks on community members Street Workout Velodrome. This research was conducted in velodrome's pool from May-June 2016. This research using experiments methods with "One Group Pra-Test and Post-Test Design" with the population 72 people and samples 17 people. Instrument research consisting of Pra-Test before exercise and Post-Test after exercise. Technique analysis used is t-test by counting t-count value compared by t-table with level significant 0.05. The results of the pulse Pra-test and post-test on exercise swimming breaststroke style obtained the difference of average ($M_D$) = 6,71 with standard deviation ($SD_D$) = 3,49. Standard error ($SE_{MD}$) = 0,87. And the next, obtained that $t_{count}$ 7,71 and $t_{table}$ 2,12 in level significant 0,05. Thus t-count > t-table shows that H0 rejected and hypothesized alternative (H1) accepted. So can be conclude that there is decrease in the pulse breaks at the beginning and the end of exercise of swimming breaststroke style.*



***Keywords : pool exercises breastroke, decrease in resting pulse rate***

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum perna diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara terlutis 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh kerena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 juni 2016

Yang membuat peryataan

M. Rizki Ramadhan S

No Reg. 6815123171

## LEMBAR PERSEMBAHAN

**Yang Utama dari Segalanya…**

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT.

Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, serta membekaliku dengan ilmu, Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Aku persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

**Ibu dan Bapak Tercinta beserta keluarga saya**

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ibu Sarina Damanik dan bapak Bahri Saragih yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhinggah yang tiada mungkin aku balas hanya dengan selembar kertas bertuliskan kata-kata persembahan.

Semoga ini menjadi awal untuk membuat ibu dan bapak bahagia, dengan perjuangan ibu dan bapak menyekolahi anak-anaknya tidak sia-sia. Karna aku sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih baik. Dan untuk abang saya Ade Putra Saragih yang telah Memberikan Semangat terus. Buat Adek

Zulkifli Saragih yang juga suka nasehatin “jangan ngabisin uang orang tua terus” dari perkataan itu abang jadi semangat untuk lulus secepatnya Dek.

Terima kasih ibu.. Terima kasih bapak

Terimah kasih Abang terimah kasih Adek

Atas segala do’a, serta nasehat yang membuatku menjadi lebih baik.

**My Best Friend’s**

Buat sahabat-sahabatku ‘’Amir Rudin,Ronaldo Muda” Terima kasih atas bantuan, do’a, nasehat, hiburan, susah maupun senang dan buat kelas ikor A 2012 terima kasih semangat yang kalian berikan selama aku kuliah, info-info penting selama saya kuliah, aku tak akan melupakan semua yang kalian berikan. Buat yang paling spesial “Dora Zafit Khaswarani (Rara)’’ terima kasih banyak juga atas bantuan dari pertama menulis skripsi dan sampai sekarang, terima kasih ilmu komputernya yang sudah mengajari. Darimu yang tak akan kulupakan. Semoga aku juga telah menjadi penyemangat bagi dirimu

I love you all..

**Dosen pembimbing skripsi**

Bapak Dr. dr.junaedi, Sp.Ko, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.kes selaku dosen pembimbing saya, terima kasih pak.., sudah membantu saya dalam menyusun skripsi ini. Saya tidak akan lupa atas bantuannya selama ini.

Bapak adalah dosen favorit saya…

**Seluruh Dosen Pengajar di FIK UNJ**

Yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih banyak ilmu yang kalian berikan dan semogah apa yang saya dapatkan bisa bermanfaat bagi masa depan saya. Aminn..

**Seluruh Teman-Teman Kelas IKOR A angkatan 2012**

Terimah kasih banyak atas segala do’a, dukungan, dan momen kebahagiaan yang selalu bisa kalian ciptakan. Aku tak akan melupakan segala yang kita lewati bersama kawan! Semogah kita semua menjadi pendidik yang teladan.

Aminn..

Serta semua pihak yang sudah membatu selama penyelesaian skripsi ini..

Terima kasih banyak.

**-Muhammad Rizki Ramadhan Saragih-**

# KATA PENGANTAR

Tiada kata yang pantas untuk dipanjatkan selain rasa syukur kehadiran Allah SWT yang dengan keluasan rahmat dan kasih sayang kepada seluruh makluk-Nya atas izin-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Renang gaya dada Terhadap perubahan Denyut Nadi Istirahat pada anggota komunitas *Street Workout Velodrome*” skripsi ini merupakan sebagian persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya uluran tangan dari beberapa pihak dan teori yang mendukung, Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Abdul Sukur, M.Pd,. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr. Ramdan Pelana, M.Or,. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. dr. Junaedi,Sp.KO,. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan baik secara teoritis, dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM. M.Kes,. selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan serta mengarahkan dan mendukung penulisan sehingga dapat terselesaikan.

5. Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si,. selaku dosen penguji dan Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak masukan dari penulisan.
6. Albert A. W. Tangkudung, M.Pd,. selaku penguji dan sekertaris yang juga memberikan banyak masukan dan memberikan semangat terus.
7. KOP Renang Universitas Negeri Jakarta, Yang telah memberikan banyak pengetahuaan tentang dunia Renang.
8. Cabang Olahraga *Street Workout* UNJ dan Komunitas *Street Workout Velodrome,*

Penulis menyadari akan adanya keterbatasan-keterbatasan peneliti dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mohon maaf atas segala kesalahan. Semogah skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya.

Jakarta, 27 juni 2016

M. R R

## RIWAYAT HIDUP

Muhammad Rizki Ramadhan Saragih, dilahirkan di Medan pada tanggal 03 febuari 1995. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan bapak Bahri Saragih Dan Ibu Sarinah Damanik. Penulis memiliki satu kakak yang bernama Ade Putra Saragih Dan adik yang bernama Zulkifli Saragih. Penulis menjalani pendidikan di bangku sekolah dasar dari tahun 2000 sampai dengan 2006 di SDN 095550 Medan. Selanjutnya Meneruskan ke pendidikan lanjutan tingkat pertama dari tahun 2006 sampai 2009 di SMP Islam Proyek UISU Medan. Setelah itu, Penulis melanjutkan pendidikan menegah atas di SMA Islam Proyek UISU Medan. Pada jurusan IPA dan lulus tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis diterima di Universitas Negeri Jakarta melalui ujian SNMPTN Tetulis kemudian terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan ( IKOR ). Selama menjadi Mahasiswa , Penulis bergabung di UKM seperti Resimen Mahasiswa dengan akhir jabatan sebagai kepala keamanan markas ( KAPMA ), Penulis juga mengikuti cabang olahraga renang dengan rahihan prestasi. Peringkat III estafet putra 4 x 100 m gaya bebas di LIGA Mahasiswa, Peringkat III 200 m Gaya ganti Perorangan Putra di kejuaraan Mahasiswa seJakarta, Peringkat III estafet putra 4 x 100 gaya bebas di kejuaraan renang antar perguruan SeIndonesia. dan rahihan Prestasi di cabang olahraga polo air, peringkat II di kejuaraan Lisca water polo yang pertama dan ketiga, peringkat II water polo irafsi ITB. Penulis juga mengikuti cabang olahragah *Street Workout* UNJ dan Komunitas *Street Workout Veldrome* dan sudah banyak kejuaraan yang telah diikuti. Penulis juga perna mengikuti kompetisi sasuke ninja warrior Indonesia di RCTI sampai tahap semifinal 1.

Di tahun 2016 penulis melakukan penelitian yang bejudul ’’Pergaruh Latihan Renang Gaya Dada Terhadap Penurunan Denyut Nadi Istirahat Pada Anggota Komunitas *Street Workout Velodrome’’* untuk mendapat Gelar Sarjana.