

**PERBANDINGAN LATIHAN DENGAN JARAK KOLAM 50
METER DAN 25 METER TERHADAP KAPASITAS AEROBIK
MAKSIMAL PERENANG**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**DEVINKA AMELIA PUTRI
1604619026**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

PERBANDINGAN LATIHAN DENGAN JARAK KOLAM 50 METER DAN 25 METER TERHADAP KAPASITAS AEROBIK MAKSIMAL PERENANG

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui peningkatan kapasitas aerobik maksimal setelah diberikan latihan jarak kolam 50 meter, 2) mengetahui peningkatan kapasitas aerobik maksimal setelah diberikan latihan jarak kolam 25 meter, 3) mengetahui perbedaan peningkatan kapasitas aerobik maksimal setelah diberikan latihan jarak kolam 50 meter dan 25 meter. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan kedua latihan yang berbeda dengan menggunakan 17 atlet dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrument tes cooper swim 12 menit. Setelah diberikan latihan selama 16x pertemuan selanjutnya data dianalisis menggunakan statistika uji-t paired dan uji-t independent. Hasil penelitian, 1) kelompok latihan dengan jarak kolam 50 meter diperoleh $t_{hitung} 7,33 > t_{tabel} 2,306$ berdasarkan $(df) = 8$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan latihan di kolam dengan jarak 50 meter, 2) kelompok latihan dengan jarak kolam 25 meter diperoleh $t_{hitung} 7,61 > t_{tabel} 2,365$ berdasarkan $(df) = 7$ taraf signifikan 0,05 H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kapasitas aerobik maksimal setelah diberikan latihan di kolam dengan jarak 25 meter. 3) Tes akhir latihan dengan jarak 50 meter dan 25 meter diperoleh $t_{hitung} 0,189 < t_{tabel} 2,131$ berdasarkan $(df) = 15$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang (signifikan) dari latihan di kolam 50 meter dan 25 meter. Namun, berdasarkan rata-rata tes akhir di kolam 50 meter adalah 660,56 meter dengan kolam 25 meter adalah 633,75 meter terdapat perbedaan bahwa rata-rata latihan di kolam 50 meter lebih baik terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal perenang.

Kata Kunci : *Kapasitas Aerobik Maksimal Perenang, Jarak 25 Meter, dan Jarak 50 Meter*


COMPARISON OF TRAINING WITH A POOL DISTANCE OF 50 METERS AND 25 METERS ON THE MAXIMUM AEROBIK CAPACITY OF SWIMMERS


ABSTRACT

The objectives of this study were, 1) to determine the increase in maximum aerobik capacity after being given 50 meters pool distance training, 2) to determine the increase in maximum aerobik capacity after being given 25 meters pool distance training, 3) to determine the difference in maximum aerobik capacity increase after being given 50 meters and 25 meters pool distance training. The research was conducted using a comparative quantitative method, which compares the two different exercises using 17 athletes using purposive sampling technique. Data collection using a 12-minute cooper swim test instrument. After being given training for 16x meetings, the data was analyzed using paired t-test statistics and independent t-test. The results of the study, 1) the training group with a pool distance of 50 meters obtained tcount 7.33 > ttable 2.306 based on (df) = 8 significant level of 0.05 then H0 is rejected and H1 is accepted, it can be concluded that there is an increase after being given training in the pool with a distance of 50 meters, 2) the training group with a pool distance of 25 meters obtained tcount 7.61 > ttable 2.365 based on (df) = 7 significant level of 0.05 H0 is rejected and H1 is accepted so it can be concluded that there is an increase in maximum aerobik capacity after being given training in the pool with a distance of 25 meters. 3) The final test of training with a distance of 50 meters and 25 meters obtained tcount 0.189 < t table 2.131 based on (df) = 15 significant level of 0.05, H0 is accepted and H1 is rejected, it can be concluded that there is no (significant) difference from training in the pool 50 meters and 25 meters. However, based on the average final test in the 50 meter pool is 660,56 meters with the 25 meter pool is 633,75 meters there is a difference that the average training in the 50 meter pool is better for increasing the maximum aerobik capacity of swimmers.

Keywords: *Maximum Aerobik Capacity of Swimmers, 25 Meter Distance, and 50 Meter Distance*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022	23/01/2024

Pembimbing II		
Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd. NIP. 196203201987031002	25/01/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M. Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		23/01/2024
2. Fajar Arie Mangun, M. Pd NIP. 0015029204	Sekretaris		24/01/2024
3. Heru Miftakhudin, S.Or., M. Pd NIP. 199211122023211022	Anggota		23/01/2024
4. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd. NIP. 196203201987031002	Anggota		25/01/2024
5. Dr. Shela Ginanjar, M.Pd NIP. 19880414 2022031003	Anggota		24/01/2024

Tanggal Lulus: 16 Januari 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, 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 niali yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Devinka Amelia Putri
No. Reg. 1604619026



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 : Devinka Amelia Putri
NIM : 1604619026
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Keperawatan Kecabangan Olahraga
Alamat email : devinka0812@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 :

Perbandingan Latihan Dengan Jarak Kolam 50 Meter dan 25 Meter Terhadap Kapasitas Aerobik Maksimal Perenang.

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, 29 Januari 2024

Penulis

(Devinka Amelia Putri)

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 gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pelatihan Cabang Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan 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. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Heru Miftahudin, S.Or., M.Pd.** dan **Bambang Sutiyono M. Pd** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Atlet PYRAMID Swimming Club** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Slamet Wasono, Ibu Sri Widi Barniati dan Adik – Adik saya Kharismdila & Hilma** yang telah memberikan dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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, 16 Januari 2024

DAP

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Kapasitas Aerobik Maksimal.....	9
2. Hakikat Latihan	13
3. Hakikat Renang	23
4. Hakikat Latihan Dengan Jarak 50 Meter.....	25
5. Hakikat Latihan Dengan Jarak 25 Meter.....	27
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	36
G. Hipotesis Statistika	38

BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Hipotesis	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54



DAFTAR GAMBAR

1. Sistem Tangga	18
2. Kolam Renang ukuran 50 meter	25
3. Kolam Renang ukuran 25 meter	27
4. Desain Penelitian.....	32
5. Histogram Tes Awal Kelompok Latihan Jarak Kolam 50	40
6. Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan Jarak Kolam 50	41
7. Histogram Tes Awal Kelompok Latihan Jarak Kolam 25	42
8. Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan Jarak Kolam 25	43



DAFTAR TABEL

1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan dengan Jarak 50 M dan 25 M	29
2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok 50 Meter	40
3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok 50 Meter.....	41
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok 25 Meter	43
5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok 25 Meter.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

1. Deskripsi Data Tes Awal Kelompok Latihan 50 Meter	54
2. Deskripsi Data Tes Akhir Kelompok Latihan 50 Meter	55
3. Deskripsi Frekuensi Kelompok Latihan 50 Meter (Tes Awal)	56
4. Deskripsi Frekuensi Kelompok Latihan 50 Meter (Tes Akhir)	57
5. Deskripsi Data Tes Akhir Kelompok Latihan 25 Meter	58
6. Deskripsi Data Tes Akhir Kelompok Latihan 25 Meter	59
7. Deskripsi Frekuensi Kelompok Latihan 25 Meter (Tes Awal).....	60
8. Deskripsi Frekuensi Kelompok Latihan 25 Meter (Tes Akhir)	61
9. Perhitungan Uji <i>t-Paired</i>	62
10. Perhitungan Uji <i>t-Paired</i>	63
11. Mnghitungan Uji <i>t-Independent</i>	64
12. T-Tabel	65
13. Program Latihan	66
14. Dokumentaasi Penelitian.....	74
15. Surat Menyurat.....	77
16. Riwayat Hidup	82