

**ANALISIS STROKE NOMOR 200 METER RENANG GAYA
DADA PADA ATLET RENANG PPOP DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*


**DINDA RATNA PITALOKA
1602618051**

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


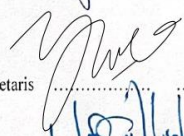



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

Lembar Pengesahan Sidang Skripsi

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda-Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. NIP. 19691130 200003 1 001		26/24 /01

Pembimbing II Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 19811218 201012 1 002		19/24 /01
---	--	--------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 19850618 201504 1 002	Ketua		30/24 /01
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIP. 19921025 202321 1 018	Sekretaris		
3. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd. M.Si NIP. 19691130 200003 1 001	Anggota		26/24 /01
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 19811218 201012 1 002	Anggota		19/24 /01
5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 19630210 198803 1 002	Anggota		23/24 /01

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah astroke lengthi dan belum pernah diajukan untuk mendapat nilai akademik mata kuliah Metode Penelitian Olahraga, Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitan saya sendri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbng.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat 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 dikemudia hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan nilai yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.



Jakarta, 16 Januari 2024








Dinda Ratna Pitaloka
No. Reg. 1602618051

Lembar Pengesahan Sidang Skripsi

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. NIP. 19691130 200003 1 001		26/24 /01
Pembimbing II Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 19811218 201012 1 002		19/24 /01

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 19850618 201504 1 002	Ketua		30/24 /01
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIP. 19921025 202321 1 018	Sekretaris		
3. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd. M.Si NIP. 19691130 200003 1 001	Anggota		26/24 /01
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 19811218 201012 1 002	Anggota		19/24 /01
5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 19630210 198803 1 002	Anggota		23/24 /01

Tanggal Lulus :



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 : Dinda Ratna Pitaloka
NIM : 1602618051
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : dindarp2406@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 :

Analisis Stroke Nomor 200 Meter Renang Gaya Dada pada Atlet Renang PPOP DKI Jakarta

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, 31 Januari 2024

Penulis

(Dinda Ratna Pitaloka)

ANALISIS *STROKE* NOMOR 200 METER RENANG GAYA DADA PADA ATLET RENANG PPOP DKI JAKARTA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan analisis *stroke* 200 meter gaya dada pada atlet renang PPOP DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menjelaskan analisis *stroke* 200 meter gaya dada per 50 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang PPOP DKI Jakarta yang berjumlah 16 atlet. Sampel yang diambil adalah *total sampling*. Hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa semakin cepat *stroke rate* maka *stroke length* menjadi lebih pendek. Pola *stroke length* per 50 meter dari 50 meter pertama sampai 50 meter keempat memiliki hasil yang semakin mengerucut ke bawah yang artinya *stroke length* semakin lama semakin pendek, hasil waktu per 50 meter memiliki angka yang semakin naik yang artinya kecepatan renang berkurang sampai 50 meter ketiga, lalu kembali meningkat pada 50 meter keempat.

Kata kunci: renang, analisis *stroke*, gaya dada



**STROKE ANALYSIS SWIMMING 200 METERS
BREASTSTROKE FOR PPOP DKI JAKARTA SWIMMER
ATHLETES**

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe the analysis of stroke in the 200 meters breaststroke from PPOP DKI Jakarta swimming athletes. The research method used is descriptive with a quantitative approach to explain stroke analysis 200 meters of breaststroke per 50 meters. The population in this study were athletes from PPOP DKI Jakarta, which amounted to 16 people. The sample taken is total sampling. The result of the analysis that has been carried out, it is known that the faster the stroke rate, the shorter the stroke length. The stroke length pattern per 50 meters from the first 50 meters to the fourth 50 meters has results that are increasingly tapering down, which means the length of the stroke gets shorter and shorter, the time results per 50 meters have an increasing number, which means the swimming speed decreases until the third 50 meters, then increases again in the fourth 50 meters.

Keywords: *swimming, analysis stroke, breaststroke*



KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT, karna atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penulis 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 terimakasih kepada **Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga; **Bapak Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si** dan **Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini; pihak PPOP Renang DKI Jakarta, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. **Ayah (alm) Iwan Setiawan, Ibu Ayi Suciati** dan semua kakak-kakak saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, para sahabat-sahabat yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata Penulis 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

DRP

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II: KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Renang.....	8
2. Renang Gaya Dada.....	14
3. <i>Stroke</i> pada Renang.....	22
B. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Tujuan Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP.....	109



DAFTAR GAMBAR

1. Renang gaya <i>crawl</i> atau gaya bebas.....	12
2. Renang gaya <i>back crawl</i> atau gaya punggung.....	13
3. Renang gaya <i>breaststroke</i> atau gaya dada.....	13
4. Renang gaya kupu-kupu atau <i>butterfly</i>	14
5. Posisi <i>streamline</i> pada gaya dada.....	17
6. Posisi kedua engkel menghadap keluar.....	18
7. Posisi kedua tungkai dibuka.....	19
8. Siklus gerakan tangan pada gaya dada.....	20
9. <i>Stopwatch FINIS</i>	30
10. <i>Hand Counter</i>	31
11. <i>Stopwatch SEIKO</i>	31
12. Histogram <i>stroke rate</i> pada 50 meter pertama.....	35
13. Histogram <i>stroke length</i> pada 50 meter pertama.....	36
14. Histogram <i>stroke count</i> pada 50 meter pertama.....	37
15. histogram waktu pada 50 meter pertama.....	38
16. Histogram <i>stroke rate</i> pada 50 meter kedua.....	39
17. Histogram <i>stroke length</i> pada 50 meter kedua.....	40
18. Histogram <i>stroke count</i> pada 50 meter kedua.....	41
19. Histogram waktu pada 50 meter kedua.....	42
20. Histogram <i>stroke rate</i> pada 50 meter ketiga.....	43
21. Histogram <i>stroke length</i> pada 50 meter ketiga.....	44
22. Histogram <i>stroke count</i> pada 50 meter ketiga.....	45
23. Histogram waktu pada 50 meter ketiga.....	46
24. Histogram <i>stroke rate</i> pada 50 meter keempat.....	47
25. Histogram <i>stroke length</i> pada 50 meter keempat.....	48
26. Histogram <i>stroke count</i> pada 50 meter keempat.....	49
27. Histogram waktu pada 50 meter keempat.....	50

28. Histrogram analisis atlet putra	51
29. Histrogram analisis atlet putri.....	52



DAFTAR TABEL

1. Rekor Nasional pada Nomor 200 meter Gaya Dada	21
2. Rekor Kelompok Umur Nasional pada Nomor 200 meter Gaya	22
3. Hasil data 200 meter gaya dada	34
4. Distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> pada 50 meter pertama.....	35
5. Distribusi frekuensi <i>stroke length</i> pada 50 meter pertama	36
6. Distribusi frekuensi <i>stroke count</i> pada 50 meter pertama	37
7. Distribusi frekuensi waktu pada 50 meter pertama.....	38
8. Distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> pada 50 meter kedua.....	39
9. Distribusi frekuensi <i>stroke length</i> pada 50 meter kedua	40
10. Distribusi frekuensi <i>stroke count</i> pada 50 meter kedua.....	41
11. Distribusi frekuensi waktu pada 50 meter kedua	42
12. Distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> pada 50 meter ketiga.....	43
13. Distribusi frekuensi <i>stroke length</i> pada 50 meter ketiga	44
14. Distribusi frekuensi <i>stroke count</i> pada 50 meter ketiga	45
15. Distribusi frekuensi waktu pada 50 meter ketiga.....	46
16. Distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> pada 50 meter keempat	47
17. Distribusi frekuensi <i>stroke length</i> pada 50 meter keempat.....	48
18. Distribusi frekuensi <i>stroke count</i> pada 50 meter keempat.....	49
19. Distribusi frekuensi waktu pada 50 meter keempat	50
20. Distribusi frekuensi hasil analisis atlet putra	51
21. Distribusi frekuensi hasil analisis atlet putri.....	52
22. Hasil data atlet ZO.....	53
23. Hasil data atlet NG	54
24. Hasil data atlet OJ	55
25. Hasil data atlet DO	56
26. Hasil data atlet KZ.....	57

27. Hasil data atlet FC	58
28. Hasil data atlet DA	58
29. Hasil data atlet MS	59
30. Hasil data atlet KB	60
31. Hasil data atlet AY	60
32. Hasil data atlet SA	61
33. Hasil data atlet CK	62
34. Hasil data atlet AA	63
35. Hasil data atlet RA	63
36. Hasil data atlet MR	64
37. Hasil data atlet KA	65



DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil tes 50 meter pertama dari 200 meter gaya dada	61
2. Hasil tes 50 meter kedua dari 200 meter gaya dada.....	62
3. Hasil tes 50 meter ketiga dari 200 meter gaya dada	63
4. Hasil tes 50 meter keempat dari 200 meter gaya dada.....	64
5. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> 50 meter pertama.....	65
6. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke length</i> 50 meter pertama	66
7. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke count</i> 50 meter pertama	67
8. Tabel distribusi frekuensi waktu 50 meter pertama.....	68
9. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> 50 meter kedua.....	70
10. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke length</i> 50 meter kedua.....	71
11. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke count</i> 50 meter kedua.....	72
12. Tabel distribusi frekuensi waktu 50 meter kedua	73
13. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> 50 meter ketiga.....	75
14. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke length</i> 50 meter ketiga	76
15. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke count</i> 50 meter ketiga	77
16. Tabel distribusi frekuensi waktu 50 meter ketiga.....	78
17. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke rate</i> 50 meter keempat	80
18. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke length</i> 50 meter keempat.....	81
19. Tabel distribusi frekuensi <i>stroke count</i> 50 meter keempat.....	82
20. Tabel distribusi frekuensi waktu 50 meter keempat	83
21. Surat Izin Penelitian PPOP DKI Jakarta	85
22. Surat Izin Penelitian DISPORA DKI Jakarta	86
23. Surat Balasan Penelitian DISPORA DKI Jakarta.....	87
24. Dokumentasi Penelitian.....	88