

**HUBUNGAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA
ATLET *CLUB* RENANG PARI SAKTI DAN JANGKAR
JAKARTA *SWIMMING CLUB* JAKARTA SELATAN**



SHILPA SHETTY

1603617153

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelara Sarjana Olahraga**

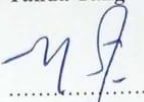

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

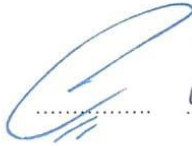

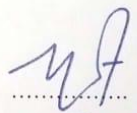

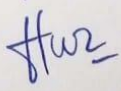
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		17-7-2024.
Pembimbing II Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDN. 0330088703		18-7-2024.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Ketua		19-7-2024.
2. Chandra, M.Pd NIDN. 0022038705	Sekretaris		16-7-2024.
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		17-7-2024.
4. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDN. 0330088703	Anggota		18-7-2024.
5. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP. 197201221999032001	Anggota		18/7-2024

Tanggal Lulus: 9 Juli 2024.

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 18 Juli 2024

Yang Menyatakan



Shilpa Shetty

NIM. 1603617153

HUBUNGAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET CLUB RENANG PARI SAKTI DAN JANGKAR JAKARTA SWIMMING CLUB JAKARTA SELATAN

ABSTRAK.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan berat badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter, hubungan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dan untuk hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang pari sakti *swimming club* dan jangkar jakarta *swimming club* Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian ini atlet *club* renang *Pari Sakti Swimming Club Dan Jangkar Jakarta Swimming Club* Jakarta Selatan. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Data yang diambil adalah berat badan, tinggi badan, dan kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk hasil berat badan dengan kecepatan renang gaya bebas di dapatkan sebesar (0,518) dengan korelasi sedang, lalu untuk hasil tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter di dapatkan hasil sebesar (0,520) dengan korelasi sedang. Sedangkan untuk hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet *Club* Renang Pari Sakti Dan Jangkar Jakarta *Swimming Club* Jakarta Selatan di dapatkan sebesar (0,589). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet *Club* Renang Pari Sakti Dan Jangkar Jakarta *Swimming Club* Jakarta Selatan adalah dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Berat Badan, Tinggi Badan, Kecepatan Renang Gaya Bebas

THE RELATIONSHIP OF BODY WEIGHT AND HEIGHT WITH 50 METERS FREESTYLE SWIMMING SPEED IN PARI SAKTI AND ANCHOR JAKARTA SWIMMING CLUB SOUTH JAKARTA SWIMMING CLUB ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between body weight and 50 meter freestyle swimming speed, the relationship between body height and 50 meter freestyle swimming speed and the relationship between body weight and height and 50 meter freestyle swimming speed in Pari Sakti Swimming Club and Anchor Jakarta athletes. swimming club in South Jakarta. This research uses quantitative descriptive research. The approach in this research uses a survey method with correlation techniques. The population in this study were athletes from swimming associations in South Jakarta. The sampling technique is purposive sampling. The data taken are body weight, height and swimming speed in the 50 meter freestyle distance. Data analysis uses descriptive analysis techniques. The results of the study showed that the results for body weight and freestyle swimming speed were (0.518) with a moderate correlation, then for the results for body height and 50 meter freestyle swimming speed the results were (0.520) with a moderate correlation. Meanwhile, the relationship between body weight and height and 50 meter freestyle swimming speed in South Jakarta swimming association athletes was found to be (0.589). These results indicate that the relationship between body weight and height with 50 meter freestyle swimming speed in South Jakarta swimming association athletes is in the medium category.

Keywords: body weight, Height, Freestyle Swimming Speed

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan 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 penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, Penulis mengucapkan terimakasih kepada **Dr. Hernawan, SE., M. Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** Dosen Pembimbing 1, **Bazuri Fadillah Amin, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 2, **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE** selaku Pembimbing Akademik yang telah mendampingi dari semester awal perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, **Pari Sakti Swimming Club Dan Jangkar Jakarta Swimming Club Jakarta Selatan** yang telah banyak membantu dan memberikan izin untuk penelitian, serta suami tersayang **Muhamad Yusuf**, mamah tersayang **Ibu Nurhayati**, anakku tersayang **Jayendra** serta **Keluarga** lainnya yang telah memberikan dukungan materil maupun moral, dan tidak lupa kepada **Farha, Henggar, Lila, Gita, Iqbal, Rendy** teman-teman yang telah banyak membantu dan menyemangati Penulis 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. Penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal yang akan di buat di masa yang akan datang.

Jakarta, 18 Juli 2024

S. S

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
BAB II KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Kerangka Konseptual	8
1. Renang	8
2. Berat Badan	25
3. Tinggi Badan	30
4. Kecepatan	34
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Metodologi Penelitian	41
D. Populasi	42

E. Sampel.....	43
F. Variabel penelitian	43
G. Prosedur Penelitian.....	44
H. Instrumen Penelitian.....	45
I. Teknik Pengumpulan Data.....	49
J. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data	56
B. Pengujian Hipotesis.....	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72
RIWAYAT HIDUP	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Tubuh <i>Streamline</i>	13
Gambar 2.2 Gerakan Kaki Gaya Bebas	15
Gambar 2.3 Tangan Memasuki Permukaan Air.....	16
Gambar 2.4 Fase Tangan Menangkap Air	17
Gambar 2.5 Fase Tangan Menarik Air.....	18
Gambar 2.6 Fase Tangan Mendorong Air.....	18
Gambar 2.7 Fase Tangan Mendorong Air.....	19
Gambar 2.8 Fase Pengambilan Nafas	20
Gambar 2.9 Fase Koordinasi Lengan.....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Timbangan Digital	41
Gambar 3.3 <i>Stature Meter</i>	41
Gambar 3.4 Kolam Renang Senayan GBK.....	42
Gambar 3.5 Peluit.....	43
Gambar 3.6 <i>Stopwatch</i>	43
Gambar 3.8 Grafik Histogram Hasil Pengukuran Data Berat Badan.....	51
Gambar 3.9 Grafik Histogram Hasil Pengukuran Data Tinggi Badan.....	52
Gambar 4.0 Grafik Histogram Hasil Pengukuran Data Kecepatan.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB)	24
Tabel 2.2 Klasifikasi Tinggi Badan	29
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	50
Tabel 4.2 Data Penelitian Hasil Berat Badan	50
Tabel 4.2 Data Penelitian Hasil Tinggi Badan	52
Tabel 4.3 Data Penelitian Hasil Kecepatan Gaya Bebas	53
Tabel 4.4 Data Analisis Regresi Tunggal X_1 dan Y	55
Tabel 4.5 Data Analisis Regresi Tunggal X_2 dan Y	55
Tabel 4.6 Data Analisis Korelasi X_1 dan Y	56
Tabel 4.7 Data Analisis Korelasi X_2 dan Y	56
Tabel 4.8 Data Analisis Determinasi X_1 dan Y	57
Tabel 4.9 Data Analisis Determinasi X_2 dan Y	57
Tabel 5.0 Data Analisis Regresi Ganda X_1, X_2 dan Y	57
Tabel 5.1 Data Analisis Determinasi $X_1 X_2$ dan Y	58

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Menghitung Rentang, Kelas Interval, dan Panjang Kelas	74
2. Lampiran 2. Menghitung rata – rata, simpangan baku, dan varians	75
3. Lampiran 3. Mencari Regresi Linier	77
4. Lampiran 4. Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Kebenaran Koefisien Korelasi	81
5. Lampiran 5. Perhitungan Uji Koefisien Determinasi	85
6. Lampiran 6. Data Umum Sampel	86
7. Lampiran 7. Hasil tes pengukuran tingkat kebugaran dikuadratkan.....	87
8. Lampiran 8. Data hasil T-Skor.....	88
9. Lampiran 9. Surat izin penelitian.....	89
10. Lampiran 10. Surat balasan penelitian.....	90
11. Lampiran 11. Dokumentasi penelitian.....	91



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 : Shilpa Shetty
NIM : 1603617153
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Prodi Ilmu Keolahragaan
Alamat email : shilpa070897@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 :

**“HUBUNGAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET CLUB RENANG PARI SAKTI
DAN JANGKAR JAKARTA SWIMMING CLUB JAKARTA SELATAN “**

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, 22 Juli 2024

Penulis

(Shilpa Shetty)