

**PERBANDINGAN LATIHAN *TWO KICK ONE PULL* DENGAN  
*CONTROLLED BREASTSTROKE* TERHADAP *STROKE RATE*  
GAYA DADA**



**AZZAH SHABIRA PUTRI  
1604620047**

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

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

**PERBANDINGAN LATIHAN *TWO KICK ONE PULL* DENGAN LATIHAN  
*CONTROLLED BREASTSTROKE* TERHADAP STROKE RATE GAYA  
DADA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) Pengaruh latihan menggunakan *two kick one pull* terhadap *stroke rate* gaya dada, 2) Pengaruh latihan menggunakan *controlled breaststroke* terhadap *stroke rate* gaya dada, 3) Perbedaan terhadap *stroke rate* gaya dada melalui metode latihan *two kick one pull* dengan *controlled breaststroke*. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan two groups “pre-test dan post- test design. Subyek penelitian ini adalah atlet renang Ekoatics *Swimming Club* sebanyak 16 diambil dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes 50 meter gaya dada dengan mengambil jumlah *stroke rate* menggunakan stopwatch khusus *stroke rate*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan “uji t” dependent dan independet dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian : 1) latihan menggunakan *Two Kick One Pull* , diperoleh t hitung 3,44 lebih besar dari t tabel 2,365, maka diartikan H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) latihan menggunakan *Controlled Breaststroke*, diperoleh t hitung 2,75 lebih besar dari t tabel 2,365, maka H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil, t hitung 1,74 lebih kecil dari t tabel 2,144, artinya tidak terdapat perbedaan antara latihan *Two Kick One Pull* dengan latihan *Controlled Breaststroke*. Namun berdasarkan rata-rata hasil tes akhir *Two Kick One Pull* 35,5 dan *Controlled Breaststroke* dengan 40,12 terdapat perbedaan bahwa rata-rata *Controlled Breaststroke* jumlahnya lebih besar.

**Kata Kunci :** *Two Kick One Pull, Controlled Breaststroke, Stroke Rate*



## **COMPARISON OF TWO KICK ONE PULL EXERCISE WITH CONTROLLED BREASTSTROKE EXERCISE AGAINST BREASTSTROKE RATE**

### **ABSTRACT**

*This study aims to find out, 1) The effect of exercise using two kick one pull on the stroke rate of breaststroke, 2) The effect of exercise using controlled breaststroke on the stroke rate of breaststroke, 3) The difference in stroke rate of breaststroke through the method of two kick one pull exercise with controlled breaststroke. This research method uses an experimental method with research using two groups "pre-test and post-test design. The subject of this study was 16 Ekoatics Swimming Club swimmers taken with purposive sampling techniques. Data collection was carried out by conducting a 50-meter breaststroke test by taking the number of stroke rates using a special stroke rate stopwatch. Data analysis was carried out using a dependent and independent "t-test" with a significant level of 0.5. The results of the study: 1) training using Two Kick One Pull, obtained t count 3.44 greater than t table 2.365, then it means that H<sub>0</sub> was rejected and H<sub>1</sub> was accepted, meaning there was a significant increase, 2) exercise using Controlled Breaststroke, t count 2.75 was obtained greater than t table 2.365, then H<sub>0</sub> was rejected and H<sub>1</sub> was accepted, meaning there was a significant increase, 3) comparing the final test results of the two exercise methods, the results were obtained, t count 1.74 was smaller than t table 2.144, meaning that there was no difference between the Two Kick One Pull exercise and the Controlled Breaststroke exercise. However, based on the average final test results of Two Kick One Pull 35.5 and Controlled Breaststroke with 40.12, there is a difference that the average number of Controlled Breaststroke is larger.*

**Kata Kunci :** Two Kick One Pull, Controlled Breaststroke, Stroke Rate

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd NIP. 199211122023211022		22/7/24
<b>Pembimbing II</b> Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd NIP. 198202022010121000		22/7/24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd NIP. 19620320198731000	Ketua		24/7/24
2. Fajar Arie Mangun, M. Pd NIDN. 0015029204	Sekretaris		19/7/24
3. Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd NIP. 199211122023211022	Anggota		22/7/24
4. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd NIP. 198202022010121000	Anggota		22/7/24
5. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		19/7/24

Tanggal Lulus : 12 Juli 2024

### PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang Membuat pernyataan,

  
Azzah Shabira Putri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Azzah Shabira Putri.....  
NIM : 1604620047.....  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga.....  
Alamat email : [azzahsp@gmail.com](mailto:azzahsp@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 TWO KICK ONE PULL DENGAN CONTROLLED BREASTSTROKE  
TERHADAP STROKE RATE GAYA DADA

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, 26 Juli 2024

Penulis

( Azzah Shabira Putri )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Perbandingan Latihan *Two Kick One Pull* Dengan Latihan *Controlled Breaststroke* Terhadap *Stroke Rate* Gaya Dada” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga program studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti ini menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd.** selaku koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga dan Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd.** dan Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Ekoatics *Swimming Club* yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah saya Eko Purwandari, Ibu saya Yowanti Rauf, kaka dan adik – adik saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, juga Sahabat saya Aurel Thallah Devita yang senantiasa menjadi teman baik saya saat mengerjakan skripsi, berpetualang, dan bertukar pikiran, Serta teman-teman saya semua yang lain, juga keluarga besar club renang ekoatics, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih juga kepada diri saya sendiri yang sudah mau berjuang hingga sampai tahap penyelesaian skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 12 Juli 2024

Azzah Shabira Putri  
1604620047

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat <i>Stroke Rate</i> .....	7
2. Hakikat Latihan.....	9
3. Hakikat Renang Gaya Dada.....	20
4. Hakikat <i>Drill</i> .....	30
5. Hakikat Latihan <i>Two Kick One Pull Drill</i> .....	31
6. Hakikat Latihan <i>Controlled Breaststroke Drill</i> .....	33
B. Kerangka Berpikir.....	36
C. Hipotesis Penelitian.....	38
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>39</b>
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi Dan Sampel.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	44
G. Hipotesis Statistika.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>48</b>
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Hipotesis.....	54
C. Pembahasan.....	55



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

Halaman

1. Lembar Kelebihan dan kekurangan <i>two kick one pull</i> dan <i>controlled breaststroke</i> .....	37
2. Lembar <i>Desain</i> Penelitian .....	41
3. Lembar tabel Hasil Penelitian .....	63
4. Lembar tabel DNM atlet renang ekoatics <i>swimming club</i> .....	64
5. Lembar tabel Data awal kelompok latihan <i>two kick one pull</i> .....	65
6. Lembar tabel Data awal kelompok latihan <i>controlled breaststroke</i> .....	66
7. Lembar tabel Data akhir kelompok latihan <i>two kick one pull</i> .....	67
8. Lembar tabel Data akhir kelompok latihan <i>controlled breaststroke</i> .....	68
9. Lembar tabel Distribusi frekuensi tes awal <i>two kick one pull</i> .....	71
10. Lembar tabel Distribusi frekuensi tes akhir <i>two kick one pull</i> .....	74
11. Lembar tabel Distribusi frekuensi tes awal <i>controlled breaststroke</i> .....	77
12. Lembar tabel Distribusi frekuensi tes akhir <i>controlled breaststroke</i> .....	80



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Streamlining</i> .....	26
2. <i>Armstroke</i> .....	27
3. <i>Arm Recovery and Breathing</i> .....	28
4. <i>Kick</i> .....	29
5. Desain Penelitian .....	41
6. Histogram data awal kelompok latihan <i>Two Kick One Pull</i> .....	49
7. Histogram data akhir kelompok latihan <i>Two Kick One Pull</i> .....	50
8. Histogram data awal kelompok latihan <i>Controlled Breaststroke</i> .....	52
9. Histogram data akhir kelompok latihan <i>Controlled Breaststroke</i> .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat izin penelitian .....	61
2. Surat balasan penelitian .....	62
3. Data hasil tes awal kelompok <i>Two Kick One Pull</i> .....	69
4. Data hasil tes akhir kelompok <i>Two Kick One Pull</i> .....	72
5. Data hasil tes awal kelompok <i>Controlled Breaststroke</i> .....	75
6. Data hasil tes akhir kelompok <i>Controlled Breaststroke</i> .....	78
7. Distribusi frekuensi tes awal kelompok <i>Two Kick One pull</i> .....	72
8. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok <i>Two Kick One Pull</i> .....	75
9. Distribusi frekuensi tes awal kelompok <i>Controlled Breaststroke</i> .....	77
10. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok <i>Controlled Breaststroke</i> .....	80
11. Uji-t Paired <i>Dependent</i> .....	81
12. Uji-t paired <i>Independent</i> .....	85
13. Uji Normalitas .....	88
14. Uji Homogenitas .....	92
15. Program Latihan .....	94
16. Laporan kegiatan Penelitian .....	103
17. Riwayat Hidup .....	107