

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *STRETCHCORDZ*
DAN *SWIM PARACHUTE* UNTUK MENINGKATKAN HASIL
KECEPATAN ATLET RENANG 50 METER GAYA DADA**



Intelligentia - Dignitas

**RANGGA ARKA RAMADHAN
1602621030**

Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Olahraga

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		22/7 2025
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. NIP. 196911302000031001		

Pembimbing II		22/7 2025
Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog NIP. 197606242005012005		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002	Ketua		22/7 2025
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd NIP. 198612302024212001	Sekretaris		
3. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. Anggota NIP. 196911302000031001			22/7 2025
4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog Anggota NIP. 197606242005012005			22/7 2025
5. Dr. Drs. Hidayat Humaid, M.Pd Anggota NIP. 196302101988031001			22/7 2025

Tanggal Lulus:

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di 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 atau pendapat yang sudah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 2 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Rangga Arka Ramadhan

1602621030



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Rangga Arka Ramadhan
NIM : 1602621030
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : ranggaarka10@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 Metode Latihan Stretchcordz dan Swim Parachute Untuk Meningkatkan

Hasil Kecepatan Atlet Renang 50 Meter 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, 29 Juli 2025

Penulis

(Rangga Arka Ramadhan)
nama dan tanda tangan

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *STRETCORDZ* DAN *SWIM PARACHUTE* UNTUK MENINGKATKAN HASIL KECEPATAN ATLET RENANG 50 METER GAYA DADA
ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) Mengetahui peningkatan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada setelah diberikan latihan *Strechcordz*, 2) Mengetahui peningkatan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada setelah diberikan latihan *parachute*, 3) Mengetahui perbedaan peningkatan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada setelah diberikan latihan metode latihan *Strechcordz* dan *parachute*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre-test post-test design*”. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan sampel sebanyak adalah 24 atlet klub renang Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan tes renang 50 meter gaya dada. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik uji-t *dependent* dan uji-t *independent*. Hasil penelitian, 1) kelompok *stretchcordz* diperoleh thitung 5,125 > ttabel 2,201 dengan (df) = 11 dan taraf signifikan 0,05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima artinya terdapat peningkatan setelah diberikan metode latihan *stretchcordz* dengan kenaikan persentase sebesar 2,51% dan nilai mean sebesar 42,50 detik. 2) kelompok *parachute* diperoleh thitung 5,941 > ttabel 2,201 dengan (df) = 11 taraf signifikan 0,05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima artinya terdapat peningkatan setelah diberikan metode latihan *Parachute* dengan kenaikan persentase sebesar 2,29% dan nilai mean sebesar 42,67 detik. 3) Tes akhir kelompok *stretchcordz* dan *parachute* diperoleh thitung 0,092 < ttabel (2,074) berdasarkan (df) = 22 taraf signifikan 0,05 maka H₀ diterima dan H₁ ditolak dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *stretchcordz* dan *parachute*. Namun berdasarkan kenaikan persentase metode latihan *stretchcordz* lebih baik terhadap peningkatan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet klub renang Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta.

Kata kunci: kecepatan renang, 50 meter gaya dada, *stretchcordz*, *parachute*.

COMPARISON OF STRECHCORDZ TRAINING AND SWIM PARACHUTE TRAINING ON 50 METER BREASTSTROKE SWIMMING SPEED

ABSTRACT

The purpose of this study was, 1) To determine the increase in the results of the 50-meter breaststroke swimming speed after being given Stretchcordz training, 2) To determine the increase in the results of the 50-meter breaststroke swimming speed after being given parachute training, 3) To determine the difference in the increase in the results of the 50-meter breaststroke swimming speed after being given Stretchcordz and parachute training methods. The study was conducted using an experimental method with a "two group pre-test post-test design" design. Sampling was carried out using a purposive sampling technique, namely with a sample of 24 athletes from the Bina Taruna Swimming Club Jakarta swimming club. The research instrument used was a 50-meter breaststroke swimming test. The data analysis technique used statistical techniques dependent t-test and independent t-test. The results of the study, 1) the stretchcordz group obtained t count $5.125 > t$ table 2.201 with $(df) = 11$ and a significance level of 0.05 , then H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning there is an increase after being given the stretchcordz training method with a percentage increase of 2.51% and a mean value of 42.50 seconds. 2) the parachute group obtained t count $5.941 > t$ table 2.201 with $(df) = 11$ a significance level of 0.05 , then H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning there is an increase after being given the Parachute training method with a percentage increase of 2.29% and a mean value of 42.67 seconds. 3) The final test of the stretchcordz and parachute groups obtained t count $0.092 < t$ table (2.074) based on $(df) = 22$ significant level 0.05 then H_0 is accepted and H_1 is rejected it can be concluded that there is no significant difference between the stretchcordz and parachute training methods. However, based on the percentage increase, the stretchcordz training method is better for increasing the results of the 50-meter breaststroke swimming speed in athletes of the Bina Taruna Swimming Club Jakarta.

Keywords: *swimming speed, 50-meter breaststroke, stretchcordz, parachute.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Stretchcordz* dan *Swim Parachute* untuk Meningkatkan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada pada Atlet Renang Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta” Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Ibu **Prof. Dr Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Kedua, Kepada Bapak **Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si**, selaku dosen pembimbing I, dan Ibu **Dr. Juriana, M.Si, Psikolog** selaku dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak arahan, saran serta masukan terkait perkuliahan. Ketiga, kepada pihak klub renang Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan. Keempat, kepada Ayah, Ibu dan semua kakak-kakak yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Kelima, kepada seseorang yang berada di Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi PGSD Universitas Negeri Jakarta dengan NIM 1107621087 yang telah sabar membantu dan mendukung dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Keenam, kepada sahabat-sahabat yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca.

Jakarta, Juni 2025

R A R

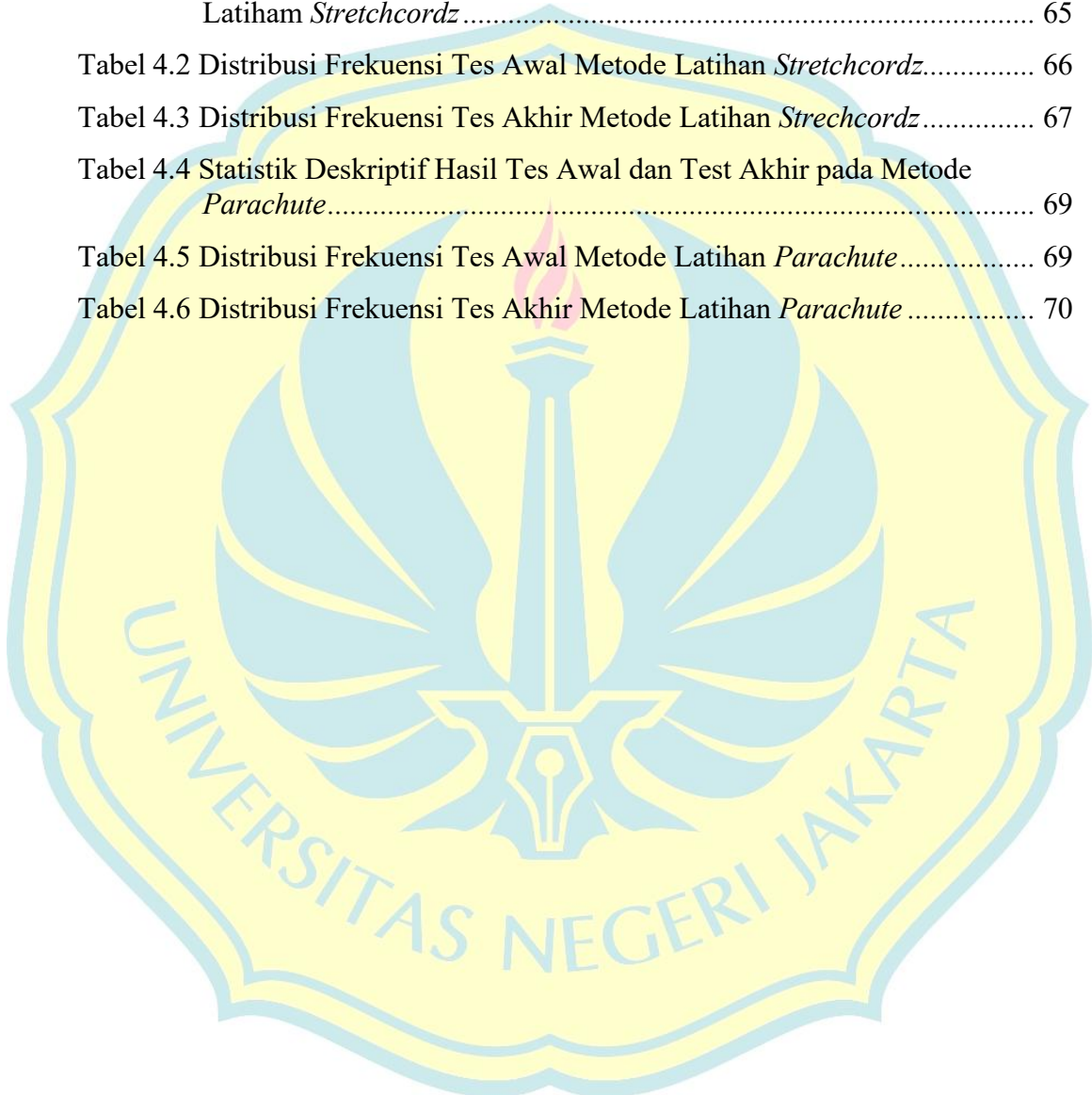
DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR ORISINALITAS	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Latihan	9
2. Latihan <i>Stretchcordz</i>	22
3. Latihan <i>Swim Parachute</i>	25
4. Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada	27
5. Renang Gaya Dada	30
6. Karakteristik Atlet Bina Taruna <i>Swimming Club</i> Jakarta Usia 12-18 Tahun	45
B. Kerangka Berpikir	46
C. Pengajuan Hipotesis	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	52
A. Tujuan Penelitian.....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Metode Penelitian.....	53

D. Populasi dan Sampel	55
E. Instrumen Penelitian.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data	60
G. Teknik Analisis Data.....	61
H. Hipotesis Statistik.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Deskripsi Data.....	65
1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Stretchcordz</i> .	65
2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode <i>Parachute</i>	68
B. Pengujian Hipotesis.....	71
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Stretchcordz</i>	71
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode <i>Parachute</i>	72
3. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode <i>Stretchcordz</i> dan <i>Parachute</i>	73
C. Pembahasan.....	73
1. Metode Latihan <i>Stretchcordz</i> dapat Meningkatkan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada pada Atlet Klub Renang Bina Taruna <i>Swimming Club</i> Jakarta.....	73
2. Metode Latihan <i>Parachute</i> dapat Meningkatkan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada pada Atlet Klub Renang Bina Taruna <i>Swimming Club</i> Jakarta.....	74
3. Metode Latihan <i>Stretchcordz</i> dan <i>Parachute</i> Terhadap Peningkatan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada pada Atlet Klub Renang Bina Taruna <i>Swimming Club</i> Jakarta.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82
RIWAYAT HIDUP	123

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skala Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	18
Tabel 2.2 Kelebihan dan Kekurangann Metode Latihan <i>Strechcordz</i> dan <i>Swim Parachute</i>	48
Tabel 3.1 Penilaian <i>Stretchcordz</i> & <i>Parasut Test</i>	61
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Hasil Tes Awal dan Test Akhir pada Metode Latihan <i>Stretchcordz</i>	65
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan <i>Stretchcordz</i>	66
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Latihan <i>Strechcordz</i>	67
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Hasil Tes Awal dan Test Akhir pada Metode <i>Parachute</i>	69
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan <i>Parachute</i>	69
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Latihan <i>Parachute</i>	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Strechcordz</i>	24
Gambar 2.2 Macam-macam <i>Stretchordz</i>	24
Gambar 2.3 Latihan <i>Parachute</i>	26
Gambar 2.4 Macam-macam <i>Parachute</i>	27
Gambar 2.5 Posisi Tubuh	32
Gambar 2.6 Gerakan Lengan Gaya Dada.....	35
Gambar 2.7 Gerakan Lengan Gaya Dada dari Tiga Sisi	35
Gambar 2.8 Gerakan Kaki Gaya Dada	36
Gambar 2.9 Rangkaian Gerakan Tungkai Gaya Dada	37
Gambar 2.10 Rangkaian Gerakan Tungkai Gaya Dada Dari Tiga Sisi.....	39
Gambar 2.11 Posisi Badan Saat Mengambil Nafas	40
Gambar 2.12 Rangkaian Gerakan Mengambil Nafas Renang Gaya Dada.....	40
Gambar 2.13 Gerakan Koordinasi pada Renang Gaya Dada	44
Gambar 3.1 Desain Penelitian	54
Gambar 3.2 Kolam Renang Bojana Tirta.....	57
Gambar 3.3 Pluit.....	58
Gambar 3.4 <i>Stopwatch</i>	58
Gambar 3.5 Alat Tulis	58
Gambar 3.6 <i>Stretchcordz</i>	59
Gambar 3.7 <i>Parachute</i>	59
Gambar 4.1 Histogram Tes Awal Metode Latihan <i>Strechcordz</i>	67
Gambar 4.2 Histogram Tes Akhir Metode Latihan <i>Strechcordz</i>	68
Gambar 4.3 Histogram Tes Awal Metode Latihan <i>Parachute</i>	70
Gambar 4.4 Histogram Tes Akhir Metode Latihan <i>Parachute</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan Penelitian	83
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian.....	84
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi	85
Lampiran 4 Surat Balasan Keterangan Validasi.....	86
Lampiran 5 Program Latihan.....	87
Lampiran 6 Program Latihan <i>Swim Parachute</i> dan <i>Stretchcordz</i>	89
Lampiran 7 Data Hasil Tes Awal Kelompok Metode <i>Stretchcordz</i>	99
Lampiran 8 Data Hasil Tes Akhir Kelompok Metode <i>Stretchcordz</i>	100
Lampiran 9 Deskripsi Frekuensi Kelompok Metode Latihan <i>Stretchcordz</i> (Tes Awal).....	101
Lampiran 10 Deskripsi Frekuensi Kelompok Metode Latihan <i>Stretchcordz</i> (Tes Akhir)	103
Lampiran 11 Data Hasil Tes Awal Kelompok Metode <i>Parachute</i>	105
Lampiran 12 Data Hasil Tes Akhir Kelompok Metode <i>Parachute</i>	106
Lampiran 13 Deskripsi Frekuensi Kelompok Metode <i>Parachute</i> (Tes Awal)....	107
Lampiran 14 Deskripsi Frekuensi Kelompok Metode <i>Parachute</i> (Tes Akhir)...	109
Lampiran 15 Uji-t Paired Dependent	111
Lampiran 16 Uji-t Paired Dependent Kelompok <i>Parachute</i>	113
Lampiran 17 Uji-t Paired <i>Independent</i>	115
Lampiran 18 Dokumentasi Latihan.....	117