

**PERBANDINGAN LATIHAN PARASUT DAN *DRAG SUIT*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 50
METER GAYA KUPU-KUPU**



**HERI PRASETYO
1604623068**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLARAGAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

PERBANDINGAN LATIHAN PARASUT DAN *DRAG SUIT* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) mengetahui peningkatan kecepatan renang setelah diberikan latihan parasut, 2) mengetahui peningkatan kecepatan renang setelah diberikan latihan drag suit, 3) mengetahui perbedaan peningkatan kecepatan renang setelah diberikan latihan parasut dan drag suit. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan dua metode latihan berbeda terhadap peningkatan kecepatan renang. Sampel penelitian berjumlah 16 atlet yang diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu atlet kelas progresif Pyramid Swimming Club Jakarta kelompok umur 1–3. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Setelah diberikan perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan, data dianalisis menggunakan uji-t paired dan uji-t independent. Hasil penelitian menunjukkan: 1) kelompok latihan parasut diperoleh nilai t_{hitung} 14,385 > t_{tabel} 2,365 pada $df = 7$ dan taraf signifikan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kecepatan renang setelah diberikan latihan parasut; 2) kelompok drag suit diperoleh nilai t_{hitung} 15,356 > t_{tabel} 2,365 pada $df = 7$ dan taraf signifikan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kecepatan renang setelah diberikan latihan drag suit; 3) hasil uji-t independent pada tes akhir menunjukkan nilai t_{hitung} 1,545 < t_{tabel} 1,761 pada $df = 14$ dan taraf signifikan 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan parasut dan drag suit. Namun, berdasarkan rata-rata tes akhir, kelompok drag suit (40,31 detik) lebih cepat dibandingkan kelompok parasut (42,52 detik), yang menunjukkan bahwa latihan drag suit memberikan hasil kecepatan lebih baik meskipun tidak signifikan secara statistik.

Kata kunci: Latihan Parasut, Drag Suit, Kecepatan Renang, Gaya Kupu-Kupu.

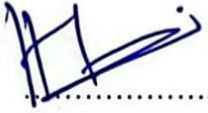
COMPARISON BETWEEN PARACHUTE AND DRAG SUIT TRAINING ON IMPROVING 50-METER BUTTERFLY SWIMMING SPEED

ABSTRACT

The objectives of this study are: (1) to determine the improvement in swimming speed after parachute training, (2) to determine the improvement in swimming speed after drag suit training, and (3) to determine the difference in swimming speed improvement between parachute and drag suit training. This research uses a quantitative comparative method, which compares two different training methods on swimming speed improvement. The research sample consisted of 16 athletes selected using purposive sampling, specifically progressive-class athletes from Pyramid Swimming Club Jakarta in age groups 1–3. The instrument used in this study was a 50-meter butterfly swimming speed test. After 16 training sessions, the data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The results showed: (1) the parachute training group obtained a t_{count} value of $14.385 > t_{table} 2.365$ at $df = 7$ and a significance level of 0.05, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, indicating a significant improvement in swimming speed after parachute training; (2) the drag suit training group obtained a t_{count} value of $15.356 > t_{table} 2.365$ at $df = 7$ and a significance level of 0.05, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, indicating a significant improvement in swimming speed after drag suit training; (3) the independent t-test on the post-test results showed a t_{count} value of $1.545 < t_{table} 1.761$ at $df = 14$ and a significance level of 0.05, thus H_0 is accepted and H_1 is rejected, indicating no significant difference between parachute and drag suit training. However, based on the post-test average, the drag suit group (40.31 seconds) was faster than the parachute group (42.52 seconds), suggesting that drag suit training yielded better speed results, although the difference was not statistically significant.

Keywords: Parachute Training, Drag Suit, Swimming Speed, Butterfly Stroke.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		18/7/2025
<u>Heru Miftakhudin, M.Pd</u> NIP: 99211122023211022		
Pembimbing II		30/7/2025
<u>Raisa Ganeswara, M.Or</u> NIP: 199609072023212020		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd	Ketua		30/7/2025
NIP: 197802172006041001			
Dr. Made Bang Redy Utama, M. Fis	Sekretaris		31/7/2025
NIP: 199301032024061002			
Heru Miftakhudin, M.Pd	Anggota		18/7/2025
NIP: 99211122023211022			
Raisa Ganeswara, M.Or	Anggota		30/7/2025
NIP: 199609072023212020			
Burhan Basyiruddin, M.Pd	Anggota		30/7/2025
NIP: 199302152024211001			

Tanggal Lulus: 29 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelarakademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam makalah 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

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian har 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 29 Juli 2025



Heri Prasetyo



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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Heri Prasetyo
NIM : 1604623068
Fakultas/Prodi : FIKK / KKO
Alamat email : herpras1922@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 Parasut dan Drag Suit terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50

Meter Gaya Kupu Kupu

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 3 Agustus 2025

Heri Prasetyo

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 untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan 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.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasihat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si**, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, atas segala dukungan dan kebijakan yang telah memungkinkan terlaksananya proses pendidikan di lingkungan kampus ini.
2. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Dr. Abdul Gani, M. Pd**, selaku Kepala Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan arahan, motivasi, dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
4. Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd**, dan Ibu **Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or**, selaku Dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
6. Teristimewa kepada Orang Tua penulis, Ayah **Sobirin** dan Ibu **Tri Hastuti** yang senantiasa memberikan semangat, pelukan, doa, kasih sayang dan selalu memberikan dukungan. Sosok orang tua yang membuat saya bangkit dari kata menyerah. Penulis sadar, bahwa setiap kata dalam skripsi ini adalah buah dari kerja keras dan doa orang tua. Skripsi ini adalah persembahkan untukmu dari putra sulungmu yang saat ini sudah tumbuh dewasa dari awal perkuliahan hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Adik tercinta **Fitri Lailis Sa'adah** atas semangat, perhatian, dan dukungan yang diberikan selama saya menjalani masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini.
8. Bapak **Chidam Cholik, M.Pd.** dan Ibu **Susminarni, S.Pd.** Atas segala pengorbanan, dukungan, dan kasih sayangnya selama saya menempuh pendidikan. Bantuan dan perhatian yang tak henti-hentinya menjadi kekuatan bagi saya untuk menyelesaikan kuliah ini.
9. Almarhumah Ibu **Siti Annisa**, Rasa terima kasih dan penghormatan yang mendalam saya persembahkan kepada almarhum nenek tercinta. Meskipun

beliau telah tiada, kasih sayang, nasihat, dan nilai-nilai kehidupan yang beliau tanamkan tetap hidup dan menjadi kekuatan saya dalam menjalani proses pendidikan ini.

10. Ibu **Widuriasih** dan **Ummi Nadhifah** selaku seluarga yang telah menemani masa kecil penulis dengan kasih, kesabaran, dan perhatian. Semua kenangan dan pelajaran dari masa itu akan selalu saya kenang sebagai bagian berharga dari perjalanan hidup ini.

11. **Aji Firmansyah, S.Pd** selaku saudara, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan yang berarti selama saya menempuh pendidikan hingga penyusunan tugas akhir ini.

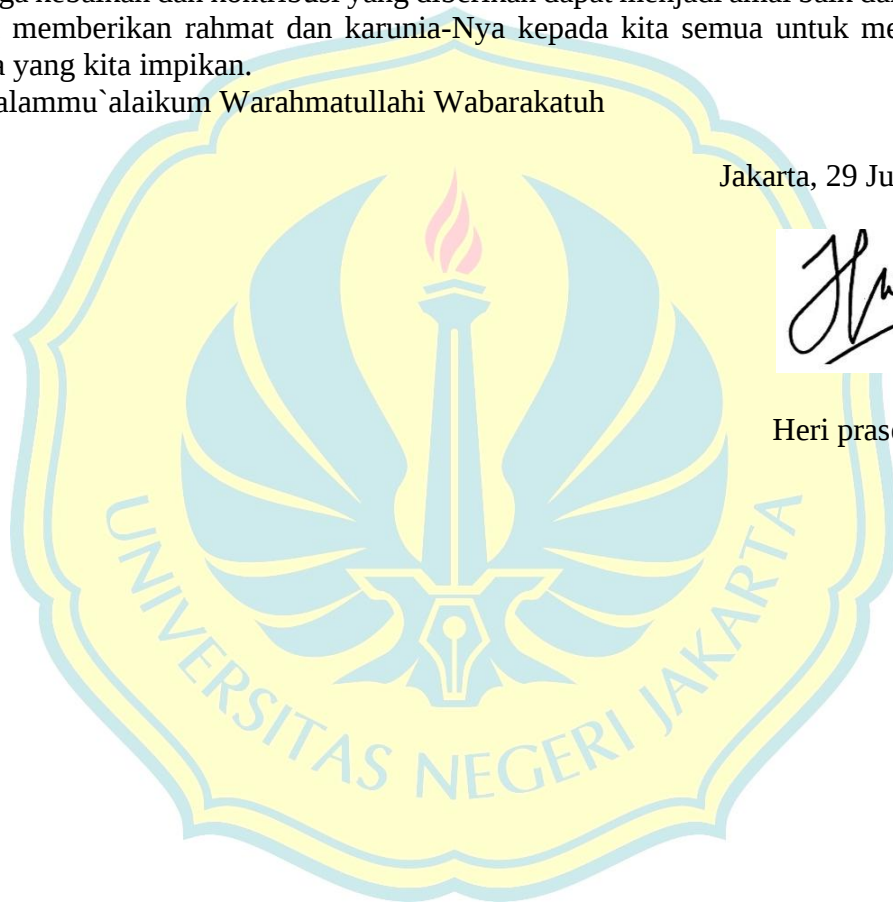
Semoga kebaikan dan kontribusi yang diberikan dapat menjadi amal baik dan Allah selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua untuk mencapai segala yang kita impikan.

Wassalamu`alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, 29 Juli 2025



Heri prasetyo



DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Kecepatan Renang	8
2. Hakikat Renang	9
3. Hakikat Latihan	14
4. Hakikat gaya kupu-kupu	17
5. Hakikat Parasut	31
6. Hakikat <i>drag suit</i>	33
B. Kerangka berfikir	34
C. Pengajuan Hipotesis	39
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat penelitian	40
C. Metode penelitian	40
D. Populasi dan Sample	41
E. Instrumen Penelitian	42
F. Teknik pengumpulan data	43
G. Teknik pengolahan data	43
H. Hipotesis statistik	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian.	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Gliding Phase</i>	21
2. <i>Entry Phase</i>	21
3. <i>Early Catch Phase</i>	22
4. <i>Mid Pull Phase</i>	22
5. <i>Late Pull Phase</i>	22
6. <i>Final Push Phase</i>	22
7. <i>Arm Exit Phase</i>	22
8. <i>Recovery Phase</i>	23
9. <i>Re-entry to Glide</i>	23
10. <i>Forearm: (a)Front and (b)Back</i>	24
11. <i>(a) Triceps. (b) Biceps</i>	24
12. <i>Serratus Anterior, Shoulder Blade And Neck</i>	25
13. <i>Deltoid</i>	25
14. <i>Chest Muscles</i>	26
15. <i>Abdominal Muscles</i>	26
16. <i>Back Muscles</i>	27
17. <i>Muscles of The Front of The Legs</i>	27
18. <i>Muscles of The Back of The Legs</i>	28
19. <i>Parasut</i>	31
20. <i>Drag Suit</i>	33
21. <i>Kerangka Berfikir</i>	39
22. <i>Desain Penelitian</i>	41
23. <i>Histogram Distribusi Frekuensi Tes Awal Parasut</i>	48
24. <i>Histogram Distribusi Frekuensi Tes Akhir Parasut</i>	49
25. <i>Histogram Distribusi Frekuensi Tes Awal Drag Suit</i>	50
26. <i>Histogram Distribusi Frekuensi Tes Akhir Drag Suit</i>	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan Dan Kekurangan Latihan Parasut Dan Drag Suit	36
2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Parasut.....	48
3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Parasut	49
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Drag Suit	50
5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Drag Suit	51
6. Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Parasut.....	59
7. Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Drag Suit	60
8. Deskripsi Data Tes Awal Kelompok Latihan Parasut	61
9. Deskripsi Data Tes Akhir Kelompok Latihan Parasut.....	62
10. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Parasut.....	63
11. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Parasut	64
12. Deskripsi Data Tes Awal Kelompok Latihan Drag Suit.....	65
13. Deskripsi Data Tes Akhir Kelompok Drag Suit	66
14. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Drag Suit	67
15. Perhitungan Uji-t Kelompok Latihan Parasut	69
16. Perhitungan Uji-t Kelompok Latihan Drag Suit.	71
17 t-tabel.....	75
18. Uji Reabilitas Tes Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Parasut	59
2. Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Drag Suit	60
3. Deskripsi Data Tes Awal Kelompok Latihan Parasut	61
4. Deskripsi Data Tes Akhir Kelompok Latihan Parasut	62
5. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Parasut	63
6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Parasut	64
7. Deskripsi Data Tes Awal Kelompok Latihan Drag Suit	65
8. Deskripsi Data Tes Akhir Kelompok Drag Suit	66
9. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Drag Suit	67
10. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Drag Suit	68
11. Perhitungan Uji-t Kelompok Latihan Parasut	69
12. Perhitungan Uji-t Kelompok Latihan Drag Suit	71
13. Perhitungan Uji-t Independent.	73
14. T-tabel	75
15. Uji Reabilitas Tes Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu	76
16. Program Latihan	78
17. Dokumentasi Penelitian	87
18. Surat Menyurat	92
19. Riwayat Hidup	96

