

**ANALISIS *STROKE* NOMOR 100 METER RENANG GAYA
BEBAS PADA KEJUARAAN NASIONAL AKUATIK 2026**



Intelligentia - Dignitas

DINDA KEVIANA ANITA

1602622054

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

Intelligentia - Dignitas

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si
NIP. 196911302000031001

Tanda Tangan Tanggal
29/6/26

Pembimbing II
Dr. Juriana, S.Psi, M.Si., Psikolog
NIP. 197606242005012005

Tanda Tangan Tanggal
2/7/26

Nama
1. Prof. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si.
NIP. 197911092003122001
2. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd
NIP. 198112182010121002
3. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si
NIP. 196911302000031001
4. Dr. Juriana, S.Psi, M.Si., Psikolog
NIP. 197606242005012005
5. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd
NIP. 197505142001121001

Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua		18/7/26
Sekretaris		1/7/26
Anggota		29/6/26
Anggota		2/7/26
Anggota		30/6/26

Tanggal Lulus :

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum 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 karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2026

Yang membuat pernyataan,



Dinda Keviana Anita

1602622054

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 Keviana Anita
NIM : 1602622054
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : dindakevianaanita@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...) yang berjudul :

Analisis Stroke Nomor 100 Meter Renang Gaya Bebas Pada Kejuaraan Nasional Akuatik 2026

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 18 Juli 2026

Penulis

(Dinda Keviana Anita)

ANALISIS *STROKE* NOMOR 100 METER RENANG GAYA BEBAS PADA KEJUARAAN NASIONAL AKUATIK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana analisis *stroke* renang 100 meter gaya bebas *Superfinal* putra pada Kejuaraan Nasional Akuatik 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang putra sebanyak 24 atlet dari kategori Kelompok Umur (KU) I,II,III dan Senior yang mengikuti pada Kejuaraan Nasional Akuatik 2026 . Sampel penelitian berjumlah 7 atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* Instrumen tes pada penelitian ini adalah 100 meter Gaya Bebas. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi atau rekaman video pertandingan, Mad Wave 3X-100 Digital Quartz Stopwatch dan Stopwatch SEIKO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa performa terbaik diraih oleh atlet dengan tingkat efisiensi teknik yang optimal, yakni mencatatkan akumulasi waktu tercepat (50,33 detik) berkat stabilitas *stroke rate* (50,7 hingga 48,0 kali/menit) dan total *stroke count* yang rendah (69 kayuhan). Sebaliknya, atlet dengan catatan waktu terlambat (53,21 detik) mengalami ketidakefisienan gerak di mana *stroke rate* awal yang sangat tinggi tidak diimbangi dengan *stroke length* yang memadai (berawal di 1,43 meter dan merosot hingga 1,32 meter), sehingga berujung pada kelelahan fisik di paruh kedua dan memaksanya melakukan total 76 kayuhan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penentu utama hasil akhir perlombaan adalah kelancaran transisi teknis dan kemampuan mencegah pemendekan jangkauan lengan pada 50 meter kedua.

Kata Kunci: analisis *stroke*, gaya bebas 100 meter, *superfinal*, kejuaraan nasional akuatik.

Intelligentia - Dignitas

STROKE ANALYSIS OF THE 100 METER FREESTYLE SWIMMING EVENT AT THE NATIONAL AQUATIC CHAMPIONSHIP

ABSTRACT

This study aims to analyze the 100-meter freestyle swimming stroke performance in the men's Super Final at the 2026 National Aquatic Championship. The population of this study its 24 consisted of all officially registered male swimmers in the Age Group (KU) I,II, III and Senior categories. By employing a purposive sampling technique, a sample of 7 athletes. Data were collected using documentation or video recording techniques, a Mad Wave 3X-100 Digital Quartz Stopwatch, and a SEIKO Stopwatch. The results indicated that the best performance was achieved by the athlete with the most optimal technical efficiency, who recorded the fastest accumulated time (50.33 seconds) due to a stable stroke rate (50.7 to 48.0 strokes/minute) and a low total stroke count (69 strokes). Conversely, the athlete with the slowest time (53.21 seconds) exhibited movement inefficiency, where a highly elevated initial stroke rate was not balanced by adequate stroke length (starting at 1.43 meters and dropping to 1.32 meters), resulting in physical fatigue during the second half of the race and forcing a total of 76 strokes. In conclusion, the primary determinant of the race outcome is the smoothness of the technical transition and the ability to prevent the shortening of the arm reach in the second 50 meters.

Keywords: *stroke analysis, 100-meter freestyle, superfinal, national aquatic championship.*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, karya skripsi ini saya persembahkan kepada: Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, petunjuk, dan kekuatan yang diberikan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini adalah bukti dari sebuah perjuangan panjang, yang tidak akan pernah selesai tanpa kehadiran orang-orang hebat. Karya ini saya dedikasikan kepada:

1. Kedua orangtua dan keluarga yang senantiasa memberikan kasih sayang dan dukungan penuh yang menjadi kekuatan utama dalam setiap proses yang saya lalui.
2. Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd**, selaku koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, atas arahan, kebijakan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
3. Bapak **Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si**, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan saya hingga karya ini dapat terselesaikan.
4. Ibu **Dr. Juriana, S.Psi, M.Si, Psikolog** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan saya hingga karya ini dapat terselesaikan.
5. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, kelompok manusia hebat yang membuat dinamika kuliah menjadi penuh warna. Terima kasih atas solidaritas, dukungan, dan memori indah yang kita ukir bersama.
6. DK, support system terbaik yang selalu ada di setiap pasang surutnya proses ini. Terima kasih atas kesabaran yang luas, semangat yang tidak pernah putus, serta kehadiranmu yang selalu berhasil menenangkan dan mengembalikan motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Homie, kucing kesayangan sekaligus teman begadang paling setia. Terima kasih sudah selalu duduk di sebelah laptop, memberikan hiburan lewat tingkah randommu, dan menjadi pereda stres terbaik di kala revisi menumpuk.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat dan Karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta bimbingan. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, serta kepada **Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Peneliti mengucapkan terima kasih juga kepada **Bapak Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si.** selaku Dosen Pembimbing 1 dan **Ibu Dr. Juriana, S.Psi., M.Si., Psikolog** selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah dengan penuh kesabaran mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran terbaiknya dalam menuntun saya menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mengucapkan terima kasih juga kepada **Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd** selaku dosen Pembimbing Akademik, Ungkapan terima kasih juga saya sampaikan kepada para Dosen Cabang Olahraga Renang **Ibu Prof. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si.** serta seluruh **Dosen dan staf Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga** yang telah mendidik, memotivasi, dan membekali saya dengan ilmu yang sangat berharga dalam setiap mata kuliah selama masa perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Jakarta, 10 April 2026

DKA

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
B. Kerangka Berpikir.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Metode Penelitian.....	42
D. Populasi dan Sampel.....	43

E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71
RIWAYAT HIDUP.....	81



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi Tubuh.....	16
Gambar 2. Gerakan Tungkai.....	19
Gambar 3. Gerakan Lengan	22
Gambar 4. Gerakan Pernafasan.....	25
Gambar 5. Koordinasi Keseluruhan Gaya.....	28
Gambar 6. Stopwatch MAD-WAVE.....	45
Gambar 7. Hand-Counter.....	46
Gambar 8. Stopwatch SEIKO.....	46



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbandingan Rekor Nasional dan Rekor Internasional Putra.....	32
Tabel 2 Blanko pengambilan data.....	44
Tabel 3 Hasil data 100 meter Gaya Bebas.....	50
Tabel 4 Deskripsi Data Stroke Rate 50 Meter Pertama Gaya Bebas.....	52
Tabel 5 Deskripsi Data Lintasan, Catatan Waktu Dan Stroke Rate Yang Diperoleh Oleh Perenang Pada 50 Meter Pertama Gaya Bebas.....	52
Tabel 6 Deskripsi Data Stroke Count 50 Meter Pertama Gaya Bebas.....	53
Tabel 7 Deskripsi Data Lintasan, Catatan Waktu Dan Stroke Count Yang Diperoleh Oleh Perenang Pada 50 Meter Pertama Gaya Bebas.....	53
Tabel 8 Deskripsi Data Stroke Length 50 Meter Pertama Gaya Bebas.....	54
Tabel 9 Deskripsi Data Lintasan, Catatan Waktu Dan Stroke Length Yang Diperoleh Oleh Perenang Pada 50 Meter Pertama Gaya Bebas.....	55
Tabel 10 . Deskripsi Data Stroke Rate 50 Meter Kedua Gaya Bebas	55
Tabel 11 Deskripsi Data Lintasan, Catatan Waktu Dan Stroke Rate Yang Diperoleh Oleh Perenang Pada 50 Meter Kedua Gaya Bebas.....	56
Tabel 12 Deskripsi Data Stroke Count 50 Meter Kedua Gaya Bebas.....	56
Tabel 13 Deskripsi Data Lintasan, Catatan Waktu Dan Stroke Count Yang Diperoleh Oleh Perenang Pada 50 Meter Kedua Gaya Bebas.....	57
Tabel 14 Deskripsi Data Stroke Length 50 Meter Kedua Gaya Bebas.....	57
Tabel 15 Deskripsi Data Lintasan, Catatan Waktu Dan Stroke Length Yang Diperoleh Oleh Perenang Pada 50 Meter Kedua Gaya Bebas.....	58

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Hasil Data 50m Pertama Dari 100m Gaya Bebas.....	71
Lampiran 2 Tabel Hasil Data 50m Kedua Dari 100m Gaya Bebas.....	72
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian PB Akuatik.....	73
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Technical Delegate.....	74
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian PB Akuatik.....	75
Lampiran 6 Surat Validasi.....	76
Lampiran 7 Surat Validasi.....	77
Lampiran 8 Dokumentasi Pribadi.....	78



Intelligentia - Dignitas