

**PERBANDINGAN LATIHAN *BULGARIAN SPLIT SQUAT* DAN
SQUAT TERHADAP KECEPATAN 50M *BIFINS* ATLET
SELAM CLUB MILAKANCANA DIVE CENTER**



Intelligentia - Dignitas

Disusun oleh:

Izzati Pratidina

1602622097

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PERBANDINGAN LATIHAN *BULGARIAN SPLIT SQUAT* DAN *SQUAT*
TERHADAP KECEPATAN 50M *BIFINS* ATLET SELAM CLUB
MILAKANCANA DIVE CENTER**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif antara latihan *bulgarian split squat* dan latihan *squat* terhadap peningkatan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan *two-group pretest-posttest design* yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda, 15 atlet diberikan metode latihan *bulgarian split squat* dan 15 atlet diberikan metode latihan *squat*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Sampel penelitian dilibatkan dalam prosedur eksperimen *pre-post test design* dengan 16 kali sesi latihan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil pengolahan data menunjukkan hasil $t_{hitung} \text{ bulgarian split squat } 5,496 > t_{hitung} \text{ squat } 1,148$. berdasarkan hasil analisis statistik kedua metode latihan tersebut memiliki tingkat efektifitas yang relatif setara terhadap peningkatan kecepatan 50m *bifins*.

Kata kunci : *bulgarian split squat, squat, kecepatan 50m bifins*

**COMPARISON OF BULGARIAN SPLIT SQUAT AND SQUAT TRAINING
ON 50M BIFINS SPEED OF DIVING ATHLETES AT MILAKANCANA
DIVE CENTER CLUB**

ABSTRACT

This study aims to determine the more effective training method between Bulgarian split squat exercise and squat exercise in improving the 50m bifins speed of diving athletes at the Milakancana Dive Center club. The research design employed a quantitative approach using a two-group pretest-posttest design, an experimental design conducted on two different groups, in which 15 athletes were assigned to the Bulgarian split squat training method and 15 athletes were assigned to the squat training method. The sampling technique was carried out using purposive sampling. The research sample was involved in a pre-post test experimental design procedure consisting of 16 training sessions with a frequency of 3 times per week. The results of data processing indicate that the Bulgarian split squat yielded a value of $5.496 > \text{squat } 1.148$. Based on the statistical analysis, both training methods demonstrated a relatively equivalent level of effectiveness in improving 50m bifins speed.

Keywords : *bulgarian split squat, squat, 50m bifins speed*

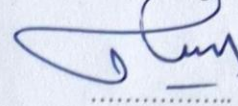
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I

Dr. Abdul Kholik, S.Pd., M.Pd

NIP. 197512282005011001

Tanda Tangan



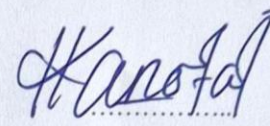
Tanggal

8 / 26
7

Pembimbing II

Prof. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si

NIP. 197911092003122001



18 / 26
7

Nama

Jabatan

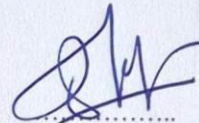
Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Bayu Nugrha, S.Pd., M.Pd

NIP. 198112182010121002

Ketua

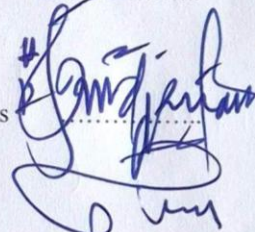


6 / 26
7

2. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd

NIP. 197409042005012001

Sekretaris

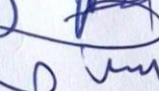


8 / 26
7

3. Dr. Abdul Kholik, S.Pd., M.Pd

NIP. 197512282005011001

Anggota

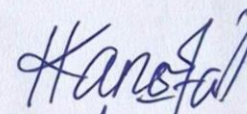


8 / 26
7

4. Prof. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si

NIP. 197911092003122001

Anggota

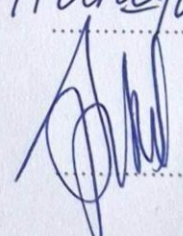


18 / 26
7

5. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd

NIP. 198506182015041002

Anggota



7 / 26
7

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 karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian 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, 30 Mei 2026



Izzati Pratidina

NIM 1602622097



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 : Izzati Pratidina
NIM : 1602622097
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : izzaprtidina@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 :

Perbandingan Latihan *Bulgarian Split Squat* dan *Squat* Terhadap Kecepatan 50m *Bifins* Atlet Selam
Club Milakencana Dive Center

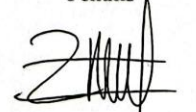
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan 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


(Izzati Pratidina)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Dr. Abdul Kholik, S. Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 1 sekaligus dosen ahli cabang olahraga selam, Ibu **Prof. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E, M.Si.** selaku Dosen Pembimbing 2, dan Bapak **Dr. Nurfitrianto, S.Pd., M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Rekan-rekan club Milakancana Dive Center yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan. Kepada Ayah Saein dan Ibu Sridadi, keluarga, dan sahabat yang telah memberikan material maupun moral.

Demikian yang bisa peneliti sampaikan, peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Besar harapan peneliti agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.

Jakarta, 30 Mei 2026

IP

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Kcepatatan 50m <i>Bifins</i>	8
2. Hakikat Latihan Bulgarian <i>Split Squat</i> dan <i>Squat</i>	20
B. Kerangka Berpikir	31
1. Latihan Bulgarian <i>Split Squat</i> dapat Meningkatkan Kcepatatan 50m <i>Bifins</i> Atlet Selam Club Milakancana Dive Center	31
2. Latihan Squat dapat Meningkatkan Kcepatatan 50m <i>Bifins</i> Atlet Selam Club Milakancana Dive Center	31
3. Latihan Bulgarian <i>Split Squat</i> Lebih Baik daripada Latihan Squat dalam Meningkatkan Kcepatatan 50m <i>Bifins</i> Atlet Selam Club Milakancana Dive Center	32
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36

B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
H. Hipotesis Statistika	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data	45
1. Data Hasil Kecepatan 50m <i>Bifins</i> Metode <i>Bulgarian Split Squat</i>	45
2. Data Hasil Kecepatan 50m <i>Bifins</i> Metode <i>Squat</i>	48
B. Pengujian Hipotesis	51
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Bulgarian Split Squat</i>	51
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Squat</i>	52
3. Hasil Tes Akhir <i>Bulgarian Split Squat</i> dan <i>Squat</i>	52
C. Pembahasan	53
1. Metode Latihan <i>Bulgarian Split Squat</i> dapat Meningkatkan Kecepatan 50m <i>Bifins</i> Atlet Selam Club Milakancana Dive Center	53
2. Metode Latihan <i>Squat</i> dapat Meningkatkan Kecepatan 50m <i>Bifins</i> Atlet Selam Club Milakancana Dive Center.....	54
3. Metode <i>Bulgarian Split Squat</i> dan <i>Squat</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan 50m <i>Bifins</i> Atlet Selam Club Milakancana Dive Center	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
DAFTAR LAMPIRAN	63