

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DI PINGGANG
MENGUNAKAN KARET DI AIR TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET TIRTA
SRIWIJAYA AQUATIC CLUB**

SKRIPSI

oleh

Tarmono

NIM: 06061281722048

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DI PINGGANG MENGGUNAKAN
KARET DI AIR TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET TIRTA
SRIWIJAYA AQUATIC CLUB**

SKRIPSI

oleh

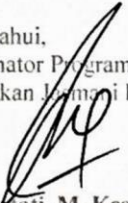
Tarmono

Nomor Induk Mahasiswa 06061281722048


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan


Dr. Hafati, M. Kes.
NIP. 196006101985032006

pembimbing,


Dr. Svafaruddin, M. Kes.
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN BEBAN DI PINGGANG
MENGUNAKAN KARET DI AIR TERHADAP KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET TIRTA
SRIWIJAYA AQUATIC CLUB**

SKRIPSI

oleh

Tarmono


NIM:06061281722048

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

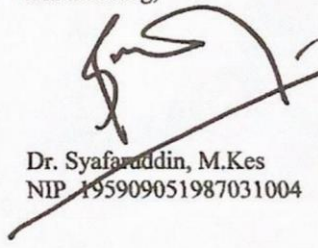
Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006

Pembimbing,


Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DI BINGGANG MENGGUNAKAN
KARET DI AIR TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET TIRTA
SRIWIJAYA AQUATIC CLUB**

SKRIPSI

oleh
Farmona
Nomor Induk Mahasiswa: 06061281922038

Telah dipikau dan lulus pada:
Hari : Senin
Tanggal : 26 Juli 2021

PIKIR PANGGHI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes.
2. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes.
3. Anggota : Ahmad Richard Y. M.Pd



Inderalaya, 26 Juli 2021
Mengotahi
Ketua Pk. Studi.

Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 06006101985032006



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tarmono

NIM : 06061281722048

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet tirta sriwijaya aquatic club.” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Tarmono

NIM. 06061281722048

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Cik Ujang dan Ibu Alm. Nur Kaca, yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan ini. Terutama ibu saya yang selalu memberikan kekuatan selama masa perkuliahan saya. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada henti saya dapatkan. Teruntuk Bapak dan Ibu skripsi ini saya persembahkan.
- Kakak dan Ayuk tercinta Sopian Efendi, Titin Sumarni, Dewi Asrama, Mardiyah dan Saidin Feni yang selalu mendukung, memberikan semangat dan do'a nya untuk saya selama ini.
- Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Dr. Hartati, M.Kes yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
- Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan serta memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- Dosen pembimbing Penjaskes Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd, Bapak Wahyu Indra Bayu, M.Pd, yang telah membimbing serta memberi saran yang sangat membantu saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- Kepada seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik. dan admin Penjaskes Kak Angga yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- Kepada sahabat-sahabat saya Ahmad Aji Waskito, Panggi Meidiansyah, Alikhsan, Risiko Saputra, M Dwi Parlindungan dan terimakasih Personil Kost Squad Eva Safitri, Erma, Nilam, Wenny Kurniati Putri dan Agnes Sofiyah. Terimakasih kalian yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
- Kepada teman-teman HSOI dan teman-teman SEKITOAN dalam melakukan pengerjaan skripsi serta terima kasih telah menghibur saya menjadi teman main selama ini.
- Teman seperjuangan seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2017 Universitas Sriwijaya. Semoga kita dapat meraih apa yang kita impikan.
- Kepada keluarga Tirta Sriwijaya Aquatic Club yang telah membantu dan melancarkan saya dalam melakukan kegiatan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.

- Almamater Kebangganku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO :

- Di Air Kita Jaya, Di Atas Kita Keluarga (TARMONO)
- Selama ada niat dan keyakinan semua akan jadi mungkin, Jika kita memiliki ambisi yang kuat untuk menggapai impian dan cita-cita walaupun dirasa sangat sulit itu tidak masalah selama masih ada niat dan keyakinan untuk mewujudkannya. Kita harus yakin dan optimis bahwa apa yang diusahakan akan tercapai. (TARMONO)
- Satu untuk Semua, Semua untuk Satu (PENJASKES)

PRAKATA

Skripsi dengan judul “pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet tirta sriwijaya aquatic club” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd. ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada ibu Dr. Hartati, M.Kes, dan bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Tirta Sriwijaya Aquatic Club yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juli 2021

Penulis,

Tarmono

NIM. 06061281722048

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1 1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	2
1.2.1 Identifikasi Masalah	2
1.2.2 Batasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Deskripsi Teori	5
2.1.1 Pengertian Renang	5
2.1.2 Renang Gaya Bebas	6
2.1.2.1 Teknik Renang Gaya Bebas	7
2.1.3 Sarana dan Prasarana Renang	11
2.1.4 Pengertian Latihan	11
2.1.4.1 Tujuan Latihan	13
2.1.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	13
2.1.5 Pengertian Kecepatan	15
2.1.6 Pengertian Power	16
2.1.7 Latihan Menggunakan Karet	16
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	17
2.3 Kerangka Berpikir	18

2.4 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Rancangan Penelitian	21
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.4 Definisi Operasional Variabel	22
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.6 Instrumen Penelitian.....	22
3.6.1 Prosedur Penelitian	23
3.6.2 Prosedur Pengetesan	24
3.6.3 Pelaksanaan Tes	25
3.7 Teknik Pengumpulan Data	27
3.7.1 Uji Normalitas	27
3.7.2 Uji Hipotesis	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
4.1.2 Karakteristik Sampel.	29
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	30
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i>	33
4.1.5 Deskripsi Peningkatan Latihan	37
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Menggunakan Karet	38
4.1.7 Uji Normalitas	39
4.1.8 Uji Hipotesis	39
4.2 Pembahasan	41
4.2.1 Pembahasan Data Hasil Pretest dan Posttest	41
4.2.2 Pembahasan Data Hasil Pengaruh Latihan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

1. Kriteria Penilaian Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	26
2. Distribusi Data Tes Renang 50 Meter Gaya bebas (<i>pretest</i>).....	30
3. Daftar Distribusi Hasil Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas (<i>pretest</i>).....	31
4. Distribusi Data Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas (<i>posttest</i>).....	34
5. Daftar Distribusi Data Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas (<i>posttest</i>).....	34
6. Daftar Perbandingan Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	37
7. Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
8. Daftar Uji Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kolam Renang	11
Gambar 2 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3 Rancangan Penelitian	21
Gambar 4 Distribusi Hasil Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas (<i>Pretest</i>)	32
Gambar 5 Distribusi Hasil Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas (<i>Posttest</i>).....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	52
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	53
Lampiran 3. Kartu Pembimbing Proposal	54
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	55
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal	56
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 7. SK Telah Melakukan Penelitian	58
Lampiran 8. Program Latihan	59
Lampiran 9. Daftar Hasil Pretest	70
Lampiran 10. Daftar Hasil Posttest	71
Lampiran 11. Daftar Hasil <i>Pretest & Posttest</i>	72
Lampiran 12. Daftar Uji Hipotesis	73
Lampiran 13. Tabel Distribusi T	74
Lampiran 14. Tabel Chi Kuadrat	75
Lampiran 15. Dokumentasi	76
Lampiran 16. Kartu Pembimbing Seminar Hasil Penelitian	86
Lampiran 17. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	87
Lampiran 18. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	88
Lampiran 19. Persetujuan Ujian Skripsi	89
Lampiran 20. Bukti Perbaikan Skripsi	90

ABSTRAK

Tujuan melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air Pada renang gaya bebas kecepatan 50 meter atlet Tirta Sriwijaya Aquatic Club. Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi ekperimental yang artinya sebelum diberi perlakuan desain ini menggunakan pretest. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Menggunakan teknik total sampling untuk pengambilan sampel yang

berjumlah 30 orang. Instrument penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes renang 50 meter gaya bebas. Dari hasil pengolahan analisis data melalui perhitungan rumus uji-t dengan kriteria $t_{hitung} (29,5) > T_{tabel} (1,73)$ dengan taraf kepercayaan 0,95 atau 95% ($\alpha=0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), Maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan beban menggunakan bantuan karet didalam air benar-benar menghasilkan pengaruh pada kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan menggunakan karet yang diduga mempunyai pengaruh pada kecepatan renang 50 meter gaya bebas, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan pada kecepatan dalam renang 50 meter gaya bebas pada atlet TSAC. Implikasi penelitian ini yaitu latihan beban menggunakan karet di air dapat dilakukan dan dijadikan sebagai program latihan guna meningkatkan kecepatan renang pada atlet.

Kata Kunci: Renang Gaya Bebas, Latihan Karet, Kecepatan.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of weight training on the waist using rubber in the water in the 50 meter speed freestyle swimming at tirta sriwijaya aquatic club athletes. The research method used is a quasi-experimental method, which means that before being treated this design uses a pretest. The research design used is one group pretest-posttest design. Using a total sampling technique to take a sample of 30 people. The research instrument was that all samples did a 50 meter freestyle swimming test. From the results of data analysis processing through the calculation of the t-test formula with the criteria $t_{count} (29.5) > t_{table} (1.73)$ with a confidence level of 0.95 or 95% ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($n = 30$), then the proposed hypothesis is accepted. Weight training using the help of rubber in the water really has an effect on the speed of the 50 meter freestyle swimming. Based on the results of research on the effect of exercise using rubber which is thought to have an influence on swimming speed of 50 meters freestyle, it turns out to have a significant effect on speed in swimming 50 meters freestyle in tsac athletes. The implication of this research is that weight training using rubber in water can be done and used as an exercise program to increase swimming speed in athletes.

Keywords: *Freestyle Swimming, Rubber Training, Speed.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perserikatan renang internasional atau yang disebut dengan FINA (*federation international de nation*) merupakan arti dari organisasi *aquatic* dimana dalam *aquatic* terdapat jenis olahraga air yang terdiri dari renang, polo air, loncat indah, dan renang indah, di dunia sedangkan untuk di Indonesia dinaungi oleh PRSI (persatuan renang seluruh Indonesia) (Arhesa, Sandra, 2020:3). Olahraga renang sudah ada sejak zaman dahulu yang dimana olahraga renang banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh karena kita berenang seluruh bagian tubuh kita aktif untuk bergerak.

Menurut Hamsa dan Hartoto (2015:784) Renang memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, dan keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi. Untuk kemampuan fisik yaitu membentuk dan menguatkan otot, kepadatan air lebih besar 12 kali lipat daripada udara, membuat setiap gerakan tubuh di air seolah melewati hambatan. Hal inilah yang menjadikan renang mempunyai intensitas sama seperti aerobic, berenang secara cepat dengan ritme yang teratur dapat meningkatkan tiga hal, ketahanan kardio, kekuatan, ketahanan otot, dan juga meningkatkan kesehatan jantung di saat kita berenang jantung memompa darah ke seluruh tubuh dengan dilakukan berenang secara rutin. Penelitian dari *Columbia University Medical Center* menemukan, berenang dapat melawan risiko terkena penyakit jantung koroner.

Menurut Abdoelah dalam Hamsa (2015:784) Definisi renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Menurut Dwijowinoto dalam Hamsa, (2015:1) Renang salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, dari anak bayi yang berumur beberapa bulan juga bisa diajarkan berenang, baik itu untuk anak-anak maupun orang dewasa.

Olahraga renang terdiri dari empat gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu (Ramos Felix, 2019). Penelitian Hasibuan yang berjudul Pengaruh Latihan Katrol Dan Latihan *Wheelbarrow* Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Usia 11-12 Tahun Pada Club Tirta Prima Medan Tahun 2017. Dari hasil pengujian hipotesis latihan katrol dan *wheelbarrow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 11-12 tahun club Tirta Prima Medan tahun 2017. Dari hasil perhitungan diperoleh $L_0 = 0,165$. Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0,261$. Dengan demikian $L_0 = 0,165 < L_{tabel} = 0,261$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

Berdasarkan kegiatan pendidikan dan pelatihan Cabang Olahraga (pengantti KKN) Hasil observasi yang peneliti lakukan pada hari senin, 07 Oktober 2020 di club tirta sriwijaya aquatic club sebagian atlet masih kurang kemampuan kecepatan dalam renang gaya bebas. Beberapa faktornya ialah sering kali melakukan berbagai gerakan yang dapat mengurangi kecepatan renang gaya bebas, antara lain tangan atlet yang masih lemah mengayuh, kaki atlet yang masih lemah ketika melakukan pukulan kaki dan ketika melakukan pengambilan nafas gerakan kaki cenderung melambat bahkan berhenti. Karena itu peneliti mengambil penelitian ini dengan menggunakan latihan alat bantu beban di pinggang menggunakan karet di air, dengan menerapkan metode latihan ini tujuannya agar atlet renang tirta sriwijaya aquatic club dapat meningkatkan kecepatan dan agar peneliti mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50 m gaya bebas.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas menggunakan beban dipinggang maka peneliti tertarik untuk “pengaruh latihan beban dipinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet tirta sriwijaya aquatic club.”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan dalam cabang olahraga renang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan atlet renang terhadap kecepatan renang gaya bebas.
2. Belum diketahui ada atau tidak pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50m gaya bebas pada atlet tirta sriwijaya aquatic club.
3. Banyak atlet melakukan gaya bebas dengan gerakan tangan dan kaki yang lemah, kurangnya kekuatan.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diatas maka penelitian perlu dibatasi agar pembahasannya lebih fokus. Adapun masalah dibatasi pada pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet tirta sriwijaya aquatic club.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: Adakah pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet tirta sriwijaya aquatic club?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban di pinggang menggunakan karet di air terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet tirta sriwijaya aquatic club.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, kegunaan kaitannya dengan masalah ini dan memberikan sumbangan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi para atlet diharapkan mampu meningkatkan prestasi atlet di cabang olahraga renang khususnya gaya bebas 50 meter
2. Bagi para pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk melatih atlet yang lebih baik lagi untuk kedepannya.
3. Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah ilmu dalam penyusunan program latihan untuk latihan renang gaya bebas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat untuk *club* adanya peningkatan kualitas latihan dan pelatihan yang berakibat peningkatan atlet dan pelatih, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas *club* secara keseluruhan.
2. Manfaat untuk peneliti selanjutnya yaitu dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan untuk melakukan penelitian dengan frekuensi besar dan memenuhi standar penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, Sandra. (2020). *Buku Jago Renang, untuk Pemula*. Tangerang Selatan: Cemerlang Media Publish.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta: PT Rineka cipta.
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Hamsa, Mukhammadi, dan Hartoto, Sutiyo. 2015. Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMP 1 Bangil Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Olahraga*. 3(3), 783 – 784
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta.
- Hanafi, S. (2010). Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 77-88.
- Hadi, F.S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016) *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola. Jajag Kabupaten Banyuwangi*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 26(1): 213-228.
- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Hasibuan, N. (2017). Pengembangan Bahan Ajar Mata Kuliah Renang Dasar Di Fik Unimed. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(2), 9-18.
- Hartati, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*, 8(1), 52–60
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.

- Maglischo, E.W. (2017). *Swimming Fastest*. United States of America: Human Kinetics.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Miko, F., & Sinulingga, A. (2019). The Active Role Of Fostering The Regional Indonesian National Sports Committee In Badminton. 4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2019)
- Meirizal, 2015. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Kebugaran Jasmani*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Sriwijaya.
- Maulana, A., & Wijaya, M. (2018). Pengaruh latihan karet ban dalam dan memberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat smp negeri 2 gunung guruh kabupaten sukabumi 2017/2018.
- Marani, I. N., & Miftakhudin, H. (2018). Model alat bantu latihan (hand paddle) untuk perenang usia dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 261-270.
- Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Panggraita, G. N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit
- Muttaqin, Z. (2016). Perbandingan olahraga renang terhadap daya tahan tubuh pada siswa sman 1 galesong selatan dengan siswa sman 1 takalar (Doctoral dissertation, FIK).
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 51-56.
- Roziandy, Muhammad & Setyo. (2017). *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putri*. *Indonesia Performance Journal*. 2(1): 8-12.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 112-123.
- Rusmiati, 2012. *Renang Tigkat Awal*. Bandung: Amir Pers
- Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PB PRSI), *Indonesia Open Aquatic Championship*. 2019. Jakarta Selatan.

- Purba, P.H. (2017). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops Pada Siswa Putra Ektrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016*. Wahana Didaktika. 14(3): 1-13.
- Purnama, Sapta, Kunta. (2010) *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Santoso, D. W. (2015). *Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Jurnal Kesehatan Olahraga. 3(1): 158-164.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statiska*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Sukirno. (2011). *Kesehatan Olahraga dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno, Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang
- Sukirno. (2015). *Dasar—Dasar Atletik dan latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press
- Sutanto, Teguh. (2010). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syamsuramel., Hartati., & Rahmadani, T. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Palembang*. Jurnal Altius. 8(1).
- Usra, M. Syamsuramel, S. & PUTRA, F. (2018). *Pengaruh latihan Menggunakan Alat Bantu Bucket Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Binaan Pengprov SUMSEL di Lumban Tirta Palembang*. (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Utama, N. A. (2018). *Efektifitas latihan ankle weight dan tarik karet terhadap hasil tendangan long passing pemain sepakbola persada fc kecamamatan balik bukit kabupaten lampung barat tahun 2017*.

Wiarso, Giri. (2013). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.