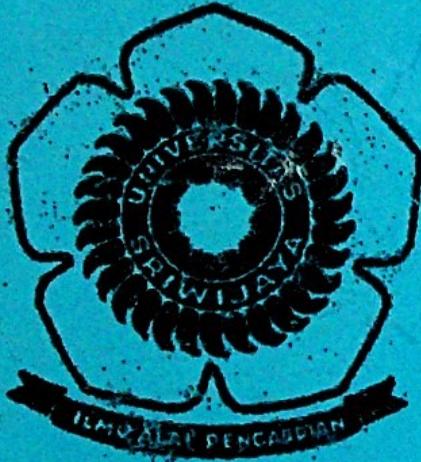


**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 50 METER TERHADAP KECEPATAN
BERENANG 25 METER GAYA BEBAS (FRONT CRAWL) SISWA PUTRA
KELAS XI DI SMA NEGERI 2 PRABUMULIH**



Disusun Oleh

Nama : Ganda Prasetya

NIM : 06053124004

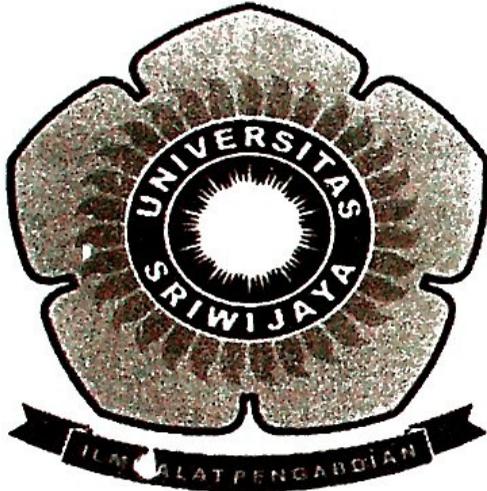
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2010

796.4207
Ganda
06053124004

**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 50 METER TERHADAP KECEPATAN
BERENANG 25 METER GAYA BEBAS (FRONT CRAWL) SISWA PUTRA
KELAS XI DI SMA NEGERI 2 PRABUMULIH**



Disusun Oleh

Nama : Ganda Prassetya

NIM : 06053124004

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

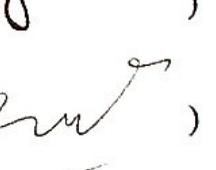
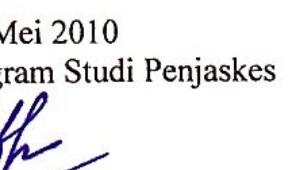
HALAMAN PENGESAHAN

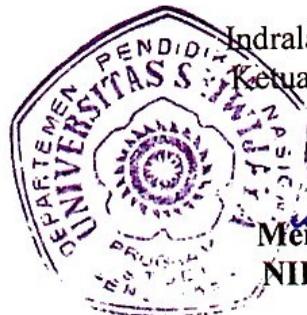
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya pada :

Hari : Senin
Tanggal : 03 Mei 2010
Pukul : 09.00 WIB
Tempat : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dosen Penguji

1. Syafarudin, Drs. M. Kes
2. Giartama, Drs. M.Pd
3. Sukirno, DR
4. Sy. Muherman, Drs. M.Pd
5. Fauziah N. dr. Sp.RM.MPH

()
()
()
()
()



Indralaya, Mei 2010
Ketua Program Studi Penjaskes


Meirizal Usra, Drs. M.Kes
NIP 196105281987021001

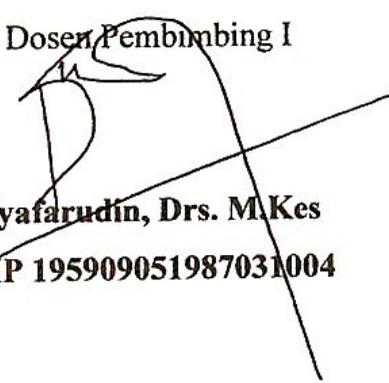
LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya pada :

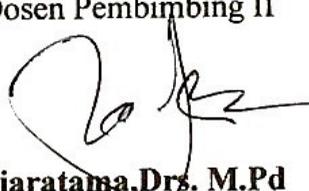
Hari : Senin
Tanggal : 03 Mei 2010

Meyetujui

Dosen Pembimbing I


Syafarudin, Drs. M.Kes
NIP 195909051987031004

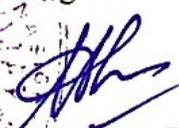
Dosen Pembimbing II


Giaratama, Drs. M.Pd
NIP. 195707021985030101

Mengetahui

Ketua Program Studi Penjaskes




Meirizal Usra, Drs. M.Kes
NIP 196105281987021001

Kupersembahkan kepada:

- ❖ *Ayah dan Ibuku tersayang yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilanku*
- ❖ *Pembimbingku yang selalu berusaha menyediakan waktu untukku sekaligus sebagai orang tua keduku (Bapak Drs. Syafarudin, M. Kes dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd)*
- ❖ *Seluruh dosen FKIP Penjaskes dan seluruh staf/ pegawai FKIP Unsri yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.*
- ❖ *Kakak dan adikku(mas Agung dan Dimas Aditya) yang aku sayangi yang berharap akan keberhasilanku*
- ❖ *Kakek-kakek dan Nenek-nenekku yang selalu kurindukan*
- ❖ *Sahabat-sahabatku yang selalu menyertai dalam perjalanan menuju cita dan cinta.*
- ❖ *Teman-teman seperjuangan penjas 2005.*
- ❖ *Adik tingkat Penjas 2006-2009*
- ❖ *Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri*
- ❖ *Semua orang yang mencintai Ilmu Pengetahuan dan berusaha untuk mendapatkannya serta mengamalkannya untuk Kebaikan dan Kemajuan*

Motto

- ❖ *“Seseorang dengan tujuan yang jelas akan membuat kemajuan walaupun melewati jalan yang sulit. Seseorang yang tanpa tujuan, tidak akan membuat perubahan walaupun ia berada di jalan yang mulus”*
- ❖ *“Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil”*
- ❖ *“Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan”*
- ❖ *“Masa depan yang cerah berdasarkan pada masa lalu yang telah dilupakan. Kamu tidak dapat melangkah dengan baik dalam kehidupan kamu sampai kamu melupakan kegagalan kamu dan rasa sakit hati.”*
- ❖ *“Satu untuk semua , semua untuk satu”*

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Perumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Deskripsi teori.....	7
2.1.a Latihan.....	7
2.1.b. Program Latihan.....	8
2.2. Pengertian Kecepatan.....	8
2.3. Pengertian Lari sprint 50 meter.....	9
2.4. Pengertian Berenang gaya bebas (front crawl).....	14
2.5. Otot Lengan.....	16
2.6. Otot Perut.....	20



2.7. Otot Tungkai.....	22
2.8. Kerangka Berfikir.....	25
2.9. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1. Metode Penelitian.....	26
3.2. Variabel Penelitian.....	26
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	26
3.4. Rancangan Penelitian.....	27
3.5. Populasi dan Sampel.....	28
3.5.a. Populasi Penelitian.....	28
3.5.b. Sampel Penelitian.....	28
3.5.c. Teknik Sampling.....	29
3.7. Tempat Penelitian.....	30
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.8. Teknik Analisa Data.....	31
3.8.a. Uji Hipotesis.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1. Hasil Penelitian.....	35
4.1.a. Gambaran Lokasi Umum.....	35
4.1.b. Karakteristik Sampel.....	36
4.1.c. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	36
2. Deskripsi Data Hasil pretest Kelompok Kontrol.....	40
3. Deskripsi Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen....	44
4. Deskripsi Data Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	47

4.1.d. Uji Normalitas Data.....	52
4.1.e Peningkatan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	52
4.2. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Program Latihan.....	8
Tabel 2. Ordinal Pairing Berdasarkan Peringkat Hasil Pretest.....	29
Tabel 3. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	37
Tabel 4. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 5. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	44
Tabel 6. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	48
Tabel 7. Hasil pretest dan posttest kecepatan berenang kelompok kontrol dan kelompok ekperimen.....	51
Tabel 8. Perbandingan hasil pretes dan posttest kecepatan kelompok kontrol dan kelompok ekperimen.....	51
Tabel 9. Perbandingan hasil pretes dan posttest kecepatan kelompok kontrol dan kelompok ekperimen.....	52
Tabel 10. Hasil Pretest dan Posttest berenang 25 meter gaya bebas.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahapan Lari Sprint.....	13
Gambar 2. Finish Lari Sprint.....	14
Gambar 3. Proses berenang gaya bebas (front cowl).....	15
Gambar 3. Otot-otot lengan atas.....	18
Gambar 3. Otot-otot lengan bawah.....	20
Gambar 3. Otot-otot perut atas.....	21
Gambar 3. Otot-otot perut bawah.....	22
Gambar 3. Otot-otot tungkai.....	24
Gambar 4. Diagram frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	40
Gambar 5. Diagram frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	44
Gambar 6 Diagram frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	47
Gambar 7 Diagram frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisa Data Penelitian.....	59
Lampiran 2. Tabel Distribusi t.....	61
Lampiran 3. Foto Pada Saat Penelitian.....	62
Lampiran 4. SK Pembimbing Skripsi.....	65
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota Prabumulih...	66
Lampiran 6 Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	67
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari UNSRI.....	68
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi.....	69
Lampiran 9. Daftar hadir seminar proposal skripsi.....	74
Lampiran 10. Hasil seminar proposal skripsi.....	75

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 meter Terhadap Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas (Front Crawl) Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 2 Prabumulih”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan Lari Sprint berpengaruh terhadap peningkatan Kecepatan berenang Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Prabumulih? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Lari Sprint terhadap peningkatan Kecepatan Berenang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen

(*eksperimental research*). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Prabumulih yang berjumlah 103 siswa dan di ambil untuk dijadikan sampel penelitian sebanyak 50 % dengan cara *ordinal pairing* yaitu 26 siswa menjadi kelompok eksperimen yang di beri perlakuan Lari Sprint 50 Meter dan 26 siswa menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 70 – 90% ternyata kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 4.7271$ dan $t_{tabel} = 1.67$. dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa Latihan Lari Sprint 50 Meter berpengaruh terhadap peningkatan Kecepatan berenang 25 Meter gaya bebas (Front Crawl) pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Prabumulih.

Kata kunci: Latihan, Lari Sprint, dan Peningkatan Kecepatan Berenang Gaya Bebas (Front Crawl).

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Renang telah dikenal sejak masa prasejarah. Lukisan dari Jaman Batu telah ditemukan di dalam "gua para perenang" dekat Wadi Sora (atau Sura) dibagian barat-daya Mesir. Referensi tulisan yang berasal dari 2000 tahun sebelum masehi, termasuk Gilgamesh, Iliad, dan Odyssey, Injil (Ezekiel 47:5, Perjanjian 27:42, Isaiah 25:11, Beowulf, dan hikayat lainnya). Pada tahun 1538 Nicolas Wynman, Profesor bahasa berkebangsaan Jerman, menulis buku renang pertama kali, "Colymbetes". Kompetisi renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800, sebagian besar menggunakan gaya dada.

Stempel lilin Mesir yang bertanggal antara 4000 dan 9000 tahun sebelum masehi menunjukkan empat perenang yang diyakini berenang dengan variasi dari gaya bebas. Referensi lain mengenai renang juga ditemukan pada gambar timbul Babylonia dalam lukisan dinding Assyria yang menunjukkan variasi dari gaya dada. Lukisan yang paling terkenal telah ditemukan di padang pasir Kibir dan diperkirakan berasal dari sekitar 4000 tahun sebelum masehi.

Sejak sebelum kemerdekaan, di negara kita telah ada beberapa kolam renang yang indah dan baik. Akan tetapi pada waktu itu, kesempatan bagi orang-orang Indonesia untuk belajar berenang tidak mungkin. Hal ini disebabkan setiap kolam renang yang dibangun hanyalah diperuntukkan bagi para bangsawan dan penjajah saja. Memang waktu itu ada juga kolam renang yang dibuka bagi masyarakat banyak, akan tetapi harga tiket masuk demikian tingginya, sehingga para pengunjung tertentu tidak bisa membayar tiket masuk untuk berenang.

Kemajuan olahraga renang secara keseluruhan berkembang kian pesat dan dalam tahun 1962, berhasil menampilkan nama-nama besar seperti Achmad Dimiyati, Mohamad Sukri di bagian putera, sementara Iris, Tobing, Lie Lan Hoa, Eny Nuraeni serta banyak lagi di bagian puteri. Dalam tahun 1963 di Jakarta, kembali PRSI menyelenggarakan kongres dan berhasil menyusun kepengurusan baru dengan ketua umum D. Soeprajogi.

Prestasi olahraga di beberapa cabang masih belum sesuai dengan harapan, hal ini harus dijadikan cambuk untuk meningkatkan usaha pembinaan pengembangan kegiatan olahraga di beberapa cabang. Cabang olahraga renang merupakan cabang olahraga yang selalu diperlombakan baik di tingkat regional, nasional maupun internasional.

Pemerintah telah lama menyadari kegunaan olahraga, khususnya dalam peningkatan ketahanan nasional. Telah banyak dianjurkan dan tindakan yang mengarahkan kepada mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Bukti nyata yang kita lihat sekarang ini adalah telah tersedianya pelatihan-pelatihan di sekolah-sekolah lewat kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan tersebut dibentuk dengan tujuan dapat menunjang hasil pelajaran siswa terutama pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan bakat yang dimiliki siswa tersebut.

Olahraga berenang adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat diseluruh dunia. Olahraga ini digemari karena tidak terlalu sulit dan mengembirakan. Selain untuk berolahraga, berenang juga dapat dijadikan sebagai sarana rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan. Renang juga merupakan olahraga terfavorit kedua setelah atletik.

Pembinaan renang harus digalakan sejak usia dini mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi karena akan mempengaruhi kemampuan perenang baik dari daya tahan maupun kematangan teknik yang dimiliki. Bila seorang perenang memiliki daya tahan dan teknik yang baik, besar kemungkinan untuk memenangkan suatu kejuaraan.

Faktor yang mempengaruhi prestasi seorang perenang antara lain

1. Bakat
2. Bentuk gerakan dan Latihan
3. Tingkat perkembangan faktor dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, dan kelincahan)
4. Minat dan kemampuan.

Salah satu gaya yang diperlombakan dalam perlombaan renang adalah gaya bebas. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan.

Di SMA Negeri 2 Prabumulih minat siswa dalam olahraga renang sangat tinggi. Ini dilihat ketika ada perlombaan renang tingkat SMA se Kota Prabumulih. Tapi minat tersebut tidak diimbangi dengan latihan khusus seperti latihan rutin atau ekstrakurikuler. Jumlah murid yang menyenangi olahraga ini berkisar antara 45 % - 70 % ini di buktikan pada saat mata pelajaran renang yang dilaksanakan

oleh guru mata pelajaran, murid-murid sangat antusias mengikuti pelajaran renang.

Selama ini, pembinaan olahraga di negara kita masih terfokus pada atlet saja, sementara basis penyemaian yang berlangsung pada kegiatan sekolah dan yang lainnya kurang terbina.

Siswa SMA merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Disinilah terdapat bibit olahraga nasional yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. SMA merupakan wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, selain itu juga membantu peningkatan pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Latihan yang diberikan oleh guru atau pelatih sangat berpengaruh besar dalam hasil yang akan dicapai oleh siswa. Latihan itu sendiri perlu ditinjau lebih lanjut agar membantu kelancaran dalam proses kegiatan yang telah diselenggarakan oleh pihak sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga termasuk diantaranya olahraga renang.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 Meter Terhadap Kecepatan Berenang 25 Meter Gaya Bebas (Frown Crowl) Siswa SMA Negeri 2 Prabumulih."

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum ada pembinaan khusus pada siswa dalam upaya peningkatan kecepatan berenang di SMA Negeri 2 Prabumulih

2. Belum diketahui penyebab kurangnya latihan kecepatan di SMA Negeri 2 Prabumulih.
3. Belum diketahui pengaruh latihan Lari Sprint 50 Meter terhadap Kecepatan Berenang 25 Meter Gaya Bebas (Front Crawl) pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Prabumulih.

1.3. BATASAN MASALAH

Dari masalah diatas hanya diambil Seberapa Besarkah Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 Meter Terhadap Kecepatan Berenang 25 Meter Gaya Bebas Siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Prabumulih.

1.4. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.4.a. Berapa Besarkah Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 Meter Terhadap Kecepatan Berenang 25 Meter Gaya Bebas Siswa Putra SMA Negeri 2 Prabumulih ?.

1.4.b. Adakah Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 Meter Terhadap Kecepatan ?

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lari sprint 50 meter terhadap kecepatan berenang 25 meter gaya bebas siswa kelas XI putra SMA Negeri 2 Prabumulih.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat yang akan diperoleh diantaranya :

1. Menambah wawasan bagi mahasiswa program pendidikan jasmani khususnya dan masyarakat pencinta olahraga renang pada umumnya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih disekolah maupun di klub-klub dimasa mendatang.
2. Memberikan masukan bagi pelatih, dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna peningkatan kecepatan berenang gaya bebas, khususnya yang mengarah kepada teknik untuk berlomba.
3. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Atmojo, Mulyono B. 2008. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani / Olahraga*. Universitas Sebelas Maret. Solo
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*. Dubugue, Kendal / Hunt Publishing Company.
- Carr, A. Gerry. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo. Jakarta
- DEPDIKBUD. 1982. *Cara Mengajar Lari, Lompat, Lempar Dan Latihan-Latihan Mobilitas*. PB PASI. Jakarta.
- DISPORA. 1996. *Petunjuk Olahraga Renang*. PB PRSI. Jakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret. Solo.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. Akademika Pressindo. Jakarta.
- Saputra, M. Yudha. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Depdiknas, Dikdasmen, Diklusapora. Jakarta.
- Saputra, M. Yudha. 2000. *Pembelajaran Atletik untuk Sekolah Dasar*. Depdiknas, Dikdasmen, Diklusapora. Jakarta.

Sugiono. 2008. *Metoda Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung

Sugiono. 2005. *Stasistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.

<http://riki14011887.blogspot.com/2007/12/lari-sprint.html>

<http://id.wikipedia.org/wiki/Renang>

<http://sman2pbm.sch.id/html/profil.php?id=profil&kode=9>