

**PENGARUH LATIHAN *DRYLAND CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN
KECEPATAN RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA PESERTA
DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMP NEGERI 2 BREBES**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Oleh :
CHYKO WISNU LAKSONO
NIM 20601244091

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *DRYLAND CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN
KECEPATAN RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA PESERTA
DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMP NEGERI 2 BREBES**

Chyko Wisnu Laksono
NIM 20601244091

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *dryland circuit* terhadap kemampuan kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes.

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode *pre eksperimen one group pretest and posttest design*. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Brebes. Peneliti menjadikan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga renang untuk dijadikan populasi penelitian. Sampel yang digunakan berjumlah 8 orang peserta didik yang terdiri dari 5 laki – laki dan 3 perempuan dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ialah tes kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter. Penelitian ini menggunakan teknik observasi sebagai teknik pengumpulan data dan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan Uji t dengan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS IBM versi 29.

Penelitian ini menghasilkan pengaruh dari pemberian latihan *dryland circuit* terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter dengan nilai $t_{hitung} 13.507 > t_{tabel} 2.447$ dan nilai signifikan $0,001 < 0,005$. Hipotesis pada penelitian ini dinyatakan diterima, dengan hasil adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *dryland circuit* terhadap kemampuan kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes

Kata kunci : Latihan *dryland* sirkuit, kecepatan renang gaya *crawl*

EFFECT OF DRYLAND CIRCUIT TRAINING TOWARDS THE SPEED OF 50 METERS CRAWL SWIMMING OF STUDENTS FROM SPORT SPECIAL CLASS OF SMP NEGERI 2 BREBES

Chyko Wisnu Laksono
NIM 20601244091

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of dryland circuit training towards the speed of 50 meter crawl style swimming of students from sport special class at SMP Negeri 2 Brebes (Brebes 2 Junior High School).

*The research method used the pre-experimental one group pretest and posttest design method. The setting location of the research was at SMP Negeri 2 Brebes. The researcher used students from a special swimming of sport special class as the research population. The sample was 8 students consisted of 5 male and 3 female students using saturated sampling techniques. The test instrument was the 50 meter crawl style swimming speed test. This research used observation techniques as data collection techniques and data analysis techniques used descriptive analysis and *t* tests with calculations using the IBM SPSS version 29 application.*

*This research results in the effect of providing dryland circuit training on 50 meters crawl style swimming speed with a *t* count at 13.507 > *t* table 2.447 and a significant value of 0.001 < 0.005. The hypothesis in this study is declared accepted, with the results that there is a significant effect of dryland circuit training towards the ability to swim speed in the 50 meters crawl style of students from the sport special class at SMP Negeri 2 Brebes.*

Keywords: *Dryland circuit training, crawl style swimming speed*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Chyko Wisnu Laksono

NIM : 20601244091

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Dryland Circuit* Terhadap Kecepatan Renang
Gaya *Crawl* 50 Meter Pada Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga
SMP Negeri 2 Brebes

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil penelitian saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat – pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penelitian karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 18 Juni 2024

Yang menyatakan,



Chyko Wisnu Laksono
NIM. 2060124401

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *DRYLAND CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN
KECEPATAN RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA PESERTA
DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMP NEGERI 2 BREBES**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Chyko Wisnu Laksono
20601244091**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 20 Juni 2024

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Dr. Ermawan Susanto, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807022002121004

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *DRYLAND CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN
KECEPATAN RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA PESERTA
DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMP NEGERI 2 BREBES

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Chyko Wisnu Laksono
20601244091

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 08 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ermawan Susanto, M. Pd (Ketua Tim Penguji)		17/7 2024
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M. Pd (Sekretaris Tim Penguji)		17/07-2024
Dr. Sridadi, M. Pd (Penguji Utama)		15/07-2024

Yogyakarta, 19. Juli.. 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardyananto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

1. Bagi orang yang mau berjuang, tidak ada jalan yang tidak bisa untuk dilewati (Chyko Wisnu L)
2. Sukses adalah ketika ilmu bertemu dengan kesempatan. Teruslah untuk menambah ilmu hidupmu sampai kesempatan itu datang (Chyko Wisnu L)
3. Jika nafasmu masih berjalan, teruslah untuk berharap. Setidaknya untuk hal – hal yang belum sempat kau tuju (Chyko Wisnu L)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan sebagai karya terakhir saya dalam menempuh pendidikan sarjana untuk semua orang yang ikut berpartisipasi di dalam kehidupan saya.

Kepada kedua orang tua saya, bapak Joko Triyatno dan ibu Sarah Sri Sukiyatni yang doanya selalu mendampingi saya dalam perjalanan hidup saya dan menjadi semangat hidup saya.

Kepada adik saya Arshaka Wisnu Yudanta, yang selalu memberikan semangat untuk selalu mengerjakan tugas – tugas dalam perkuliahan hingga pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.

Terimakasih kepada Dosen Pembimbing saya yang begitu banyak membantu saya dengan sabar dan baik hati dalam proses pengerjaan skripsi saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Dryland Circuit* Terhadap Kecepatan Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Pada Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Brebes” ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan untuk dilaksanakan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. Selaku Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd. dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah membimbing dan memberikan semangat, dukungan dan arahan dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Seluruh Dosen dan Staff Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan pengalaman, ilmu, hingga pelajaran hidup kepada mahasiswa.
5. Dewan Penguji yang telah memberikan saran dan masukan pada Tugas Akhir Skripsi.

6. Mokh. Idi Fitriyadi, S.Pd., M.M. selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Brebes yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Widya Ayu Marlina, MP. D Kons selaku wakil kepala sekolah SMP Negeri 2 Brebes yang telah memberikan bantuan dalam melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Rukisno Eko Saputro, S.Pd selaku pelatih cabang olahraga renang di kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes yang telah membantu dalam proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Teman – teman PJKR A 2020, yang telah menemani dan memberikan warna di masa perkuliahan. Semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT dan dimudahkan dalam segala urusan.
10. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatiannya demi kelancaran Tugas Akhir Skripsi ini.

penulis berharap dengan bantuan dari berbagai pihak, kegiatan ini dapat menjadi suatu kegiatan yang memiliki manfaat dan mendapat keberkahan dari Allah SWT. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca atau pihak – pihak yang memerlukannya.

Yogyakarta, 19 Juni 2024
Penulis,

Chyko Wisnu Laksono
NIM. 20601244091

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Masalah	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Renang Gaya <i>Crawl</i>	9
2. Hakikat Kecepatan.....	16
3. Hakikat Latihan <i>Dryland Circuit</i>	18
4. Hakikat Kelas Khusus Olahraga	20
5. Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga di Sekolah SMP Negeri 2 Brebes ...	21

B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Pikir.....	25
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Subyek Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian	49
C. Keterbatasan Penelitian	49
D. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 2.Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	57
Lampiran 3 Rekap Data Hasil Penelitian	58
Lampiran 4 Hasil Olah Data	59
Lampiran 5 Dokumentasi	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan gaya <i>crawl</i> pertama	12
Gambar 2 Gerakan gaya <i>crawl</i> kedua	12
Gambar 3 Gerakan gaya <i>crawl</i> ketiga	12
Gambar 4 Gerakan gaya <i>crawl</i> keempat.....	13
Gambar 5 Gerakan gaya <i>crawl</i> kelima	13
Gambar 6 Gerakan gaya <i>crawl</i> keenam.....	13
Gambar 7 Gerakan gaya <i>crawl</i> ketujuh.....	13
Gambar 8 Gerakan gaya <i>crawl</i> kedelapan.....	14
Gambar 9 Gerakan gaya <i>crawl</i> kesembilan	14
Gambar 10 Gerakan gaya <i>crawl</i> kesepuluh	14
Gambar 11 Gerakan gaya <i>crawl</i> kesebelas	14
Gambar 12 Gerakan gaya <i>crawl</i> kedua belas	15
Gambar 13 Gerakan gaya <i>crawl</i> ketiga belas	15
Gambar 14 Gerakan gaya <i>crawl</i> keempat belas.....	15
Gambar 15 Gerakan gaya <i>crawl</i> keenam belas.....	15
Gambar 16 Gerakan gaya <i>crawl</i> ketujuh belas	16
Gambar 17 Gerakan gaya <i>crawl</i> kedelapan belas	16
Gambar 18. Bagan Kerangka Pikir.....	27
Gambar 19 Rumus <i>Pre Eksperimen One Group Pretest-Posttest Design</i>	28
Gambar 20 Urutan Pos <i>Dryland Circuit</i>	31
Gambar 21 Ilustrasi Lintasan Renang 50 Meter	31
Gambar 22 Diagram <i>Pretest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Laki – Laki....	39
Gambar 23 Diagram <i>Pretest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Perempuan ...	41
Gambar 24 Diagram <i>Posttest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Laki - Laki ..	42
Gambar 25 Diagram <i>Posttest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Perempuan ..	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Urutan Pos <i>Dryland Circuit</i>	30
Tabel 2 Norma Kategori Perolehan Waktu Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter.....	34
Tabel 3 Hasil Tes Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	37
Tabel 4 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Laki -laki.....	38
Tabel 5 Kategori Hasil <i>Pretest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Laki -laki	38
Tabel 6 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Perempuan	39
Tabel 7 Kategori Hasil <i>Pretest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Perempuan.....	40
Tabel 8 Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Laki -laki.....	41
Tabel 9 Kategori Hasil <i>Posttest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Laki -laki.....	42
Tabel 10 Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Perempuan	43
Tabel 11 Kategori Hasil <i>Posttest</i> Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 Meter Peserta Didik Perempuan ...	43
Tabel 12 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	45
Tabel 13 Uji Homogenitas	45
Tabel 14 Uji t	46

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Semua orang berhak memiliki kebugaran jasmani sesuai dengan porsi kemampuan tubuh masing – masing. Kegiatan olahraga menurut UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem pendidikan olahraga nasional menyebutkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, mengangkat harkat martabat, dan kehormatan bangsa. Olahraga memiliki beraneka ragam cabang yang sudah dikenal semua orang, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati orang ialah olahraga renang.

Olahraga renang merupakan cabang olahraga yang memiliki beberapa unsur kegunaan, diantaranya ialah dipergunakan sebagai sarana bermain, menjaga kebugaran, dan dapat digunakan untuk pengelolaan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga renang. Prestasi olahraga adalah suatu tujuan atau target dari hasil proses latihan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Proses latihan memerlukan dukungan yang berkesinambungan mulai dari atlet, pelatih, dan juga orang tua atlet. Proses latihan dapat dimaknai sebagai proses atlet dalam meningkatkan kualitas kemampuan yang mereka miliki mulai dari fisik, psikis, sikap, dan sosial. Sehingga, puncak prestasi yang diraihinya akan

dapat tercapai sesuai dengan target dan usaha yang telah dilakukannya. Dalam proses peningkatan prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga renang diperlukan proses latihan dengan tujuan dalam peningkatan kondisi fisik. Menurut Sajoto (1998,p.57) dalam (Farokie et al., 2016) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik yang sempurna dalam melakukan aktivitas olahraga renang maka memerlukan kekuatan (*power*) yang besar. Kekuatan mengacu pada seluruh otot yang ada di tubuh atlet, apabila pengembangan pada kekuatan tidak memadai maka perkembangan atlet akan terhambat. Selain itu, komponen daya tahan kekuatan ialah kemampuan fisik atlet yang bertujuan untuk menggerakkan fungsi metabolisme tubuh dalam waktu yang lama. Jika atlet memiliki daya tahan yang mumpuni, maka atlet tersebut dapat melewati berbagai macam bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih baik latihan fisik maupun keterampilan teknik sebagai usaha untuk menunjang prestasi. Otot yang memiliki peran penting dalam aktivitas renang ialah otot perut, bahu, lengan serta tungkai. Dalam memperoleh kondisi fisik yang baik maka diperlukan program latihan yang sistematis.

Dwijowinoto (1993,p.317) dalam (Farokie et al., 2016) mengemukakan bahwa latihan didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis, dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar

agar prestasi olahraga yang diharapkan dapat tercapai. Pada olahraga renang umumnya pelatih renang memberikan latihan konvensional di dalam air dengan cara menambah intensitas jarak tempuh, renang *sprint*, dan lain-lain. Selanjutnya Harsono (1988,p.100) (Farokie et al., 2016) mengemukakan bahwa beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan *power*. Komponen-komponen tersebut merupakan komponen utama yang harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

Pada umumnya dalam pembinaan prestasi kecepatan renang, pelatih memberikan latihan berupa metode latihan renang *sprint*, renang *sprint* merupakan salah satu program latihan untuk meningkatkan kecepatan berenang atlet. Kecepatan pada renang merupakan hal yang penting dan untuk meraih kecepatan yang ditargetkan biasanya pelatih menggunakan kecepatan ukuran rata – rata. *Sprint* pada gaya bebas merupakan aktivitas renang menggunakan gaya bebas secara cepat hingga mampu menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Selain itu, pada pembinaan prestasi renang terdapat pula program latihan fisik di darat yang biasa disebut dengan *Dryland training* (latihan darat). Program latihan ini bertujuan untuk meningkatkan komponen fisik atlet yang antara lain kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, dan lain – lain. Sehingga dengan diberikannya program latihan darat ini maka kondisi fisik para atlet akan meningkat.

Dryland training (latihan darat) merupakan aktivitas yang dilakukan di darat atau di luar kolam renang untuk melatih fisik atlet khususnya di cabang olahraga renang. Seperti yang dikemukakan pada penelitian yang dilakukan oleh Guzik-Kopyto et al., (2021) dengan judul *Effectiveness of the power and speed dryland training in female swimmers aged 15–16*. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat dampak positif pada pengenalan kekuatan dan kecepatan di latihan *dryland* terhadap kelompok perenang junior putri berusia 15-16 tahun dalam hasil waktu yang diperoleh saat berenang gaya bebas dengan jarak 200 meter. Dalam penelitian tersebut disimpulkan juga selain teknik dan efisiensi renang, adanya parameter kekuatan memainkan peran penting dalam renang kompetitif.

Hal tersebut juga dikemukakan oleh Narlan et al. (2023) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh *dryland swimming workout* terhadap peningkatan VO2MAX dalam olahraga renang. Hasil dari penelitian ini yaitu hasil latihan *dryland swimming workout* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan VO2Max pada atlet cabang olahraga renang. Peneliti juga menyimpulkan bahwa *dryland swimming workout* bisa dijadikan alternatif solusi sebagai bentuk latihan yang dapat dilakukan di darat yang bisa meningkatkan kondisi fisik dominan yang dibutuhkan dalam olahraga renang salah satunya untuk meningkatkan VO2Max.

Beberapa hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa *dryland training* memiliki peran penting pada atlet di cabang olahraga renang yaitu dengan adanya latihan ini dilakukan dapat

sebagai program latihan untuk menunjang pengoptimalan kondisi fisik atlet dan sebagai pilihan latihan yang dapat dilakukan di darat apabila kolam renang sedang tidak bisa digunakan untuk latihan.

Renang merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat terutama para remaja yang masih duduk di bangku sekolah . Seperti di SMP Negeri 2 Brebes, sekolah ini terdapat Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang memiliki peserta didik yang menekuni berbagai cabang olahraga termasuk pada cabang olahraga renang. Peserta didik di kelas KKO SMP Negeri 2 Brebes yang menekuni cabang olahraga renang berjumlah 8 orang dan dilatih oleh 1 orang pelatih renang yang memiliki sertifikat kepelatihan renang.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peserta didik di kelas KKO SMP Negeri 2 Brebes masih memiliki permasalahan pada kemampuan fisik dan sulitnya untuk bersaing di ajang kompetisi antar sekolah tingkat provinsi. Pada tahun 2023 atlet renang di kelas KKO saat mengikuti POPDA Provinsi hanya dapat menduduki peringkat 7. Catatan perolehan waktu yang mereka cetak pada gaya *crawl* atau gaya bebas 50 meter masih di antara 30 hingga 35 detik. Hal ini masih sangat jauh apabila dibandingkan dengan waktu pada kompetisi baik regional maupun nasional yang harus diperoleh untuk mendapatkan kemenangan atau meraih juara yaitu dengan waktu kurang dari 30 detik. Dilihat pada perolehan waktu yang tinggi ini membuat kerugian yang berat bagi atlet dan akan terhambat dalam meraih kemenangan yang telah ditargetkan.

Hasil dari wawancara peneliti kepada pelatih bahwa dalam kesehariannya peserta didik hanya melakukan program latihan renang rutin yang diarahkan oleh pelatih dan untuk program latihan fisik masih jarang diterapkan. Pelatih hanya memberikan program latihan fisik disaat tertentu. Seperti pada saat air kolam kurang baik atau adanya perbaikan kolam renang. Apabila kolam sedang dalam kondisi yang kurang baik maka pelatih baru memberikan program latihan fisik untuk menggantikan program latihan renang. Program latihan fisik yang biasa diberikan yaitu *workout* dan *beep test*.

Latihan fisik yang diberikan oleh pelatih kepada peserta didik cabang olahraga renang di KKO ini jarang diberikan karena terkendala oleh waktu yang terbatas untuk melakukan latihan rutin. Jarangnya diberikan program latihan fisik menyebabkan kondisi pada fisik peserta didik kurang maksimal dalam mendukung latihan renang. Peserta didik KKO di SMP Negeri 2 Brebes masih memerlukan program latihan darat (*Dryland training*) dengan tujuan agar peserta didik memiliki kondisi fisik yang mumpuni dan dapat memperoleh waktu yang telah ditargetkan.

Dengan melihat latar belakang yang telah diuraikan dan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Dryland Circuit* Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Pada Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Brebes”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas terdapat berbagai identifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Peserta didik KKO SMP Negeri 2 Brebes masih sulit dalam meraih gelar juara dalam sebuah kompetisi di tingkat provinsi.
2. Peserta didik KKO SMP Negeri 2 Brebes pada cabang olahraga renang masih kurang dalam kemampuan kondisi fisik.
3. Belum disusunnya program *Dryland circuit training* terkait penguatan kondisi fisik untuk peserta didik KKO SMP Negeri 2 Brebes khususnya pada cabang olahraga renang.
4. Belum diketahui hasil pengukuran kemampuan kondisi fisik atlet melalui latihan *dryland circuit*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah, agar masalah yang ingin dikaji lebih terfokuskan dan tidak meluas guna menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda – beda, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka peneliti hanya akan membahas tentang latihan fisik *Dryland Circuit* dan kemampuan Kecepatan Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Pada Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Brebes.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *Dryland*

circuit terhadap kemampuan kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes ?”

E. Tujuan Masalah

Tujuan yang ingin dicapai penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Dryland Circuit* terhadap kemampuan kecepatan renang gaya *crawl* 50 Meter pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat mendapatkan bukti secara ilmiah tentang kondisi fisik pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes dalam mengukur kemampuan kecepatan renang di gaya *crawl* 50 meter dan untuk mengembangkan program latihan.

2. Secara Praktis

a. Bagi peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes dapat mengetahui tingkat kondisi fisik mereka sebagai acuan dan sebagai pengetahuan tentang program latihan bahwa kondisi fisik para peserta didik seperti yang dilihat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.

b. Bagi pelatih peserta didik KKO cabang olahraga renang sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan melatih fisik atlet dari program latihan yang selama ini sudah dijalankan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Renang Gaya *Crawl*

Renang merupakan aktivitas yang menggunakan badan untuk mengapung melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan (Subagyo, 2018). Menurut Fahreza (2018) mengemukakan bahwa “Renang merupakan olahraga yang paling menyehatkan, sebab semua otot pada tubuh bergerak dan saling berkoordinasi satu sama lain”. Renang merupakan olahraga yang berupaya mengangkat atau mengapungkan seluruh bagian tubuh di permukaan air (Amin & Sukur, 2020). Renang terdapat 4 macam gaya renang yaitu gaya dada (*breaststroke*), gaya bebas (*crawl stroke*), gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*backstroke*) (Hernanda *et al*, 2021). Berdasar dari beberapa pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air yang memiliki 4 macam gaya yaitu gaya dada (*breaststroke*), gaya bebas (*crawl stroke*), gaya kupu – kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*backstroke*).

Renang gaya *crawl* secara umum dikenal dengan renang gaya bebas. Renang gaya bebas ini merupakan dasar dari 3 gaya renang lainnya, sebab gaya renang lain gerakannya hampir mirip dengan renang gaya bebas hanya posisi badan yang diubah.

Menurut Subagyo (2018, p.27) mengemukakan bahwa teknik renang gaya *crawl* meliputi beberapa unsur gerakan, yaitu:

a. Posisi badan

Posisi badan dalam renang gaya *crawl* harus se- "*streamline*" dan se-datar mungkin, walaupun masih membiarkan kaki cukup dalam di dalam air. Dengan posisi badan sedekat mungkin dengan permukaan air maka akan lebih sedikit timbulnya hambatan dari air ketika melakukan gerakan maju sewaktu berenang.

b. Gerakan kaki

Dalam renang gaya *crawl*, gerakan maju ke depan sebagian besar ditentukan oleh gerakan lengan. Sedangkan gerakan kaki berfungsi sebagai alat keseimbangan dan mempertahankan posisi badan tertinggi di permukaan air, mendatar sejajar dengan permukaan air.

c. Gerakan lengan

Pada gerakan lengan gaya bebas (*crawl*) terdapat 3 fase gerakan, yaitu gerakan menarik (*pull*), Gerakan menarik dimulai setelah siku masuk ke dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang. Setelah itu kemudian dilanjutkan dengan *recovery* ketika lengan telah lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari digeser dari belakang ke depan. Irama gerakan *recovery* harus sama dengan irama gerakan *pull* dan *push*. Setelah siku mendekati kepala, jari-jari dimasukkan ke dalam air di sebelah kepala

perenang. Siku harus bisa melalui lubang yang dimasuki oleh jari-jari tangan.

Gerakan tangan pada fase "*pull*" harus dilakukan dengan kuat, dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan berada di bawah tubuh. Selanjutnya dengan tenaga yang kuat pula tangan didorong ke belakang sampai siku lurus, arahnya horizontal dan telapak tangan menghadap ke belakang. Kemudian siku ditarik ke atas secara rileks, kemudian digeser ke depan seiring dengan lengan lain yang sedang pada posisi "*pull*" hingga segaris dengan bahu. Telapak tangan dan jari-jari mengikuti gerakan siku tersebut secara pasif. Sesudah itu, telapak tangan dan jari-jari digeser ke depan lebih dahulu dari siku sampai berada di depan kepala. Dengan telapak tangan menghadap ke belakang dan jari-jari menuju ke bawah, tangan masuk ke dalam air untuk memulai dengan gerakan menarik lagi

d. Pengambilan nafas

Posisi pengambilan nafas dapat dilakukan pada sisi kepala menghadap ke kanan atau ke kiri tergantung dari kebiasaan masing-masing individu perenang. Caranya adalah dengan memutar kepala menurut sumbu longitudinal. Pemutaran kepala cukup sampai posisi mulut atau sebagian besar dari mulut keluar dari permukaan air.

Pada waktu pengambilan nafas tersebut tidak boleh merubah posisi badan, badan harus tetap dalam posisi lurus. Pemutaran kepala ke samping untuk mengambil nafas tersebut dimulai pada akhir tarikan

lengan (untuk mengambil nafas) dan dimasukkannya kembali ke dalam air sebelum mengadakan istirahat untuk lengan.

Adapun rangkaian gerakan – gerakan dalam melakukan renang gaya *crawl* (Subagyo, 2018), sebagai berikut:

- 1) “Ketika tangan kanan masuk ke air dengan posisi selebar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah, lengan kiri yang sedang dalam posisi menarik telah menyelesaikan tarikannya. Udara dari paru-paru dikeluarkan dari mulut dan hidung dalam ritme yang tetap sehingga membentuk suatu pola pernafasan yang ritmis.” Subagyo (2018, p. 37).

Gambar 1. Gerakan gaya *crawl* pertama

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 2) “Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh tangan selama *recovery* menyebabkan tangan tenggelam ke bawah. Lengan yang sedang dalam posisi menarik meneruskan tarikannya ke belakang dengan telapak tangan masih menghadap ke belakang.” Subagyo (2018, p. 37).

Gambar 2 Gerakan gaya *crawl* kedua

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 3) “Tangan kanan terus bergerak ke bawah secara perlahan ketika tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai kembali mendekati garis tengah badan.” Subagyo (2018, p. 38).

Gambar 3 Gerakan gaya *crawl* ketiga

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 4) “Otot-otot depressor lengan saat ini mulai berkontraksi secara aktif menekan lengan kanan ke bawah dan tangan kiri mulai mendorong ke belakang dengan kuat.” Subagyo (2018, p. 38).

Gambar 4 Gerakan gaya *crawl* keempat

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 5) “Saat lengan kiri hampir menyelesaikan dorongannya, perenang menggunakan tenaga pada kedua lengannya. Tenaga dari tangan kanan dapat cukup diarahkan ke belakang untuk bisa menimbulkan dorongan ke depan pada badan.” Subagyo (2018, p. 38).

Gambar 5 Gerakan gaya *crawl* kelima

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 6) “Ketika lengan kiri menyelesaikan dorongannya, kaki kiri dalam posisi menjejak ke bawah dengan kuat. Gerakan ini mengimbangi efek gerakan ke atas dari lengan yang menekan pinggul perenang.” Subagyo (2018, p. 38).

Gambar 6 Gerakan gaya *crawl* keenam

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 7) “Ketika tangan kanan menekan ke bawah, siku mulai posisi menekuk.” Subagyo (2018, p. 39).

Gambar 7 Gerakan gaya *crawl* ketujuh

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 8) “Posisi *elbow-up* dari lengan yang dalam posisi menarik dan mulai *recovery* dari tangan kiri.” Subagyo (2018, p. 39).

Gambar 8 Gerakan gaya *crawl* kedelapan

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 9) “Ketika tangan kanan hampir selesai dari posisi menarik dan tangan mulai memutar pada sumbu longitudinal, jumlah udara dari paru-paru yang dikeluarkan ketika muka berada di air mulai bertambah.” Subagyo (2018, p. 39).

Gambar 9 Gerakan gaya *crawl* kesembilan

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 10) “Ketika tangan kanan telah selesai dengan gaya tarikannya dan kepala mulai memutar pada sumbu longitudinalnya, jumlah udara yang dikeluarkan semakin bertambah.” Subagyo (2018, p. 40).

Gambar 10 Gerakan gaya *crawl* kesepuluh

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 11) “Kepala kemudian memutar ke samping, ketika dagu mulai Nampak di permukaan air, siku bergerak ke belakang. Tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai memutar dan kembali ke garis tengah badan.” Subagyo (2018, p. 40).

Gambar 11 Gerakan gaya *crawl* kesebelas

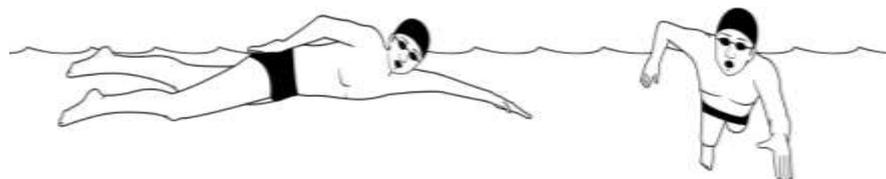
(Sumber : Subagyo, 2018)



- 12) “Mulut perenang lebih membuka ketika volume udara yang keluar bertambah.” Subagyo (2018, p. 40).

Gambar 12 Gerakan gaya *crawl* kedua belas

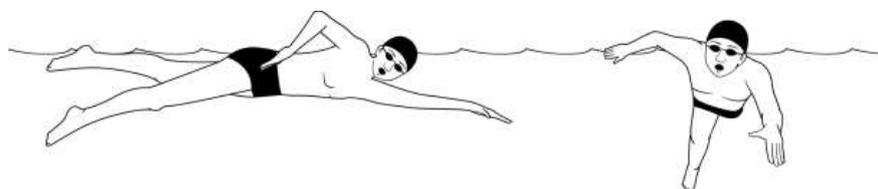
(Sumber : Subagyo, 2018)



- 13) “Tangan yang menarik tidak lagi menghadap langsung ke belakang, tetapi kira-kira bersudut 45 derajat.” Subagyo (2018, p. 40).

Gambar 13 Gerakan gaya *crawl* ketiga belas

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 14) “Jejakan ke bawah dari kaki kanan mulai ketika lengan kanan menyelesaikan dorongannya. Posisi mulut dan hidung akhirnya keluar dari permukaan air dan proses pengambilan nafas hampir dimulai.” Subagyo (2018, p.41).

Gambar 14 Gerakan gaya *crawl* keempat belas

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 15) “Tepat sebelum tangan keluar dari permukaan air, tangan diputar sehingga telapak tangan menghadap ke dalam ke arah badan. Perenang membuka mulut dan mulai menarik nafas.” Subagyo (2018, p. 41).

- 16) “Jejakan ke bawah kaki kanan berakhir ketika perenang mulai menggerakkan lengan kanannya ke arah depan dan fase mengambil nafas hampir selesai.” Subagyo (2018, p. 41).

Gambar 15 Gerakan gaya *crawl* keenam belas

(Sumber : Subagyo, 2018)



- 17) “Kepala mulai memutar kembali ke arah garis tengah badan ketika *recovery* dan tangan mengayun ke arah depan.” Subagyo (2018, p. 42).

Gambar 16 Gerakan gaya *crawl* ketujuh belas
(Sumber : Subagyo, 2018)



- 18) “Perenang mulai mengeluarkan udara ketika muka perenang hampir masuk semua ke dalam air. Tangan kanan hampir pada posisi masuk ke air untuk memulai gerakan pertama kembali.” Subagyo (2018, p. 42).

Gambar 17 Gerakan gaya *crawl* kedelapan belas
(Sumber : Subagyo, 2018)



2. Hakikat Kecepatan

Kecepatan dapat didefinisikan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ihsan, 2018). Menurut Hardiansyah (2018) Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu (Ahmad Yanuar Syauki *et al.*, 2021). Dari pengertian beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan untuk berpindah

tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam olahraga renang yang optimal merupakan tujuan akhir dari segala proses latihan berenang.

Komponen yang dapat meningkatkan kecepatan dalam berenang bersumber dari olahan program yang diberikan dari para pelatih serta yang telah berupaya agar komponen tersebut dapat terlaksana dalam proses latihan. Dalam kegiatan olahraga renang kebanyakan tes dari pelatih renang yang melibatkan kecepatan memakai ukuran kecepatan rata-rata. Kecepatan rata-rata didefinisikan sebagai total jarak dibagi total waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tertentu. Kecepatan renang ditentukan oleh frekuensi kayuhan dan panjang kayuhan (Sismadiyanto *et al.*, 2008).

Menurut Susanto (2017) dalam (Nugroho *et al.*, 2021) menyatakan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam renang yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal meliputi beberapa aspek, sebagai berikut:

- 1) Penguasaan Teknik
- 2) Penguasaan Mental Individu
- 3) Kondisi Fisik

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi beberapa aspek, sebagai berikut:

- 1) Sarana dan Prasarana
- 2) Program latihan
- 3) Nutrisi yang dikonsumsi

4) Lingkungan

3. Hakikat Latihan *Dryland Circuit*

Kejuaraan olahraga renang merupakan olahraga yang memiliki nilai kompetitif karena cabang olahraga ini memperlombakan beberapa nomor perlombaan berdasarkan gaya dan jarak tempuhnya. Seorang atlet untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga renang membutuhkan kecepatan berenang pada perlombaan renang. Perlombaan renang adalah olahraga yang dituntut untuk berenang dengan kecepatan maksimal sehingga hasil akhirnya akan diambil catatan waktu tercepat yang akan jadi pemenangnya (Susanto *et al.* , 2022).

Dengan demikian, untuk meraih prestasi dalam perlombaan renang atlet diharuskan untuk memiliki kecepatan berenang yang mumpuni, maka dari itu dibutuhkan latihan tambahan selain latihan yang dilakukan di air dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet guna memaksimalkan kecepatan laju berenang dalam mengikuti perlombaan atau kejuaraan.

Pembinaan prestasi olahraga renang atlet diberikan program latihan dari pelatih guna mengasah kecepatan dalam berenang agar atlet dapat mencetak waktu yang tercepat. Selain diberikan program latihan di air, atlet juga harus diberikan latihan yang dilakukan di darat, umumnya latihan ini disebut dengan *Dryland training* (latihan darat). Metode latihan ini merupakan program latihan renang yang memiliki tujuan yaitu agar atlet atau perenang dapat menjadi lebih eksplosif di dalam air, meningkatkan

kecepatan dan laju pukulan, serta dapat meningkatkan jarak per pukulan (Susanto *et al.* , 2022).

Menurut Helen (2012) dalam artikel *British Swimming* menjelaskan bahwa latihan darat adalah latihan kombinasi sederhana yang dilakukan di luar kolam dan latihan ini dibentuk dari berbagai unsur komponen kondisi fisik termasuk pada latihan kardiovaskular, kekuatan hingga latihan fleksibilitas/ kelentukan.

Selain peningkatan kondisi fisik, kondisi psikologis atlet juga sangat berpengaruh terhadap keterampilan fisik atlet. Apabila atlet diberikan metode latihan yang tidak bervariasi, maka atlet akan merasakan jenuh dalam menjalankan program latihan. Salah satu model latihan yang cocok untuk meningkatkan kebugaran secara signifikan adalah latihan sirkuit.

Menurut Sharkey (1986) dalam (Budiwanto, 2012, p. 70) latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang efektif dan terstruktur yang memiliki tujuan untuk mengembangkan serta memperbaiki kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Terdapat 2 latihan sirkuit yaitu latihan sirkuit menggunakan alat dan latihan sirkuit tanpa menggunakan alat (Budiwanto, 2012, p.70).

Menurut Bompa (1994) dalam (Budiwanto, 2012, p.70) pengembangan program latihan sirkuit harus diperhatikan karakteristik sebagai berikut :

- a. Klasifikasi latihan sirkuit :
 - 1) Sirkuit pendek terdiri 5 pos latihan
 - 2) Sirkuit normal terdiri 9 pos latihan
 - 3) Sirkuit panjang terdiri 12 pos latihan
- b. Total lama latihan antara 10-30 menit dan latihan dilakukan sebanyak 3 kali putaran.
- c. Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara progresif dan perorangan.
- d. Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.
- e. Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan
- f. Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, jika mungkin menambah beban atau jumlah ulangan.
- g. Interval istirahat di antara sirkuit sekiranya 2 menit, tetapi dapat berubah sesuai dengan kebutuhan atlet.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *Dryland circuit* adalah program latihan darat yang terdiri atas rangkaian beberapa pos model latihan untuk digunakan para atlet di cabang olahraga renang yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.

4. Hakikat Kelas Khusus Olahraga

Kelas khusus olahraga merupakan kelas yang sama dengan kelas reguler atau kelas umum dari segi beban pada bidang akademis, namun di kelas khusus olahraga terdapat perbedaan yang menjadi pembeda dari kelas

reguler, yaitu terletak pada pembinaan minat dan bakat. Kelas khusus olahraga merupakan kelas yang mendapat beban tambahan pembinaan minat dan bakat di bidang olahraga selama 10 s.d 16 jam pelajaran dalam seminggu dalam bentuk ekstrakurikuler (Kemendiknas, 2010).

Menurut Sumaryanto dalam Sumaryana (2015) menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapatkan layanan khusus dalam mengembangkan minat bakat yang sebelumnya mereka miliki, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga yang sesuai dengan bakat yang ditekuninya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kelas khusus olahraga merupakan suatu kelas yang di khususkan untuk peserta didik yang memiliki minat dan bakat dalam bidang olahraga yang diberikan layanan secara khusus pula guna pengembangan bakat yang ditekuni secara khusus dan proporsional sesuai dengan minat bakat yang dimiliki oleh peserta didik.

5. Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga di Sekolah SMP Negeri 2

Brebes

SMP Negeri 2 Brebes merupakan SMP di Kabupaten Brebes dengan status sekolah yang memiliki program kelas reguler pada umumnya dan sebagai penyelenggara program Kelas Khusus Olahraga (KKO). Penyelenggaraan KKO di SMP Negeri 2 Brebes dilaksanakan mulai tahun

ajaran 2021/2022 dan menerapkan kurikulum 2013. Sejak dibukanya program kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes banyak peserta didik sekolah dasar yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga ingin mendaftarkan diri di sekolah tersebut. terbukti dengan banyaknya calon peserta didik baru yang mendaftar pada angkatan pertama dibukanya kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes.

Kelas khusus memiliki makna yaitu kelas yang dibuat secara khusus untuk melayani kelompok peserta didik yang memiliki potensi bakat olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar serta menengah. Kelas khusus ini disediakan manakala jumlah siswa yang memiliki minat dan bakat pada cabang olahraga memenuhi standar minimal jumlah siswa satu kelas. Sedangkan untuk kelas umum memiliki makna yaitu kelas yang sebagaimana mestinya di sekolah pada umumnya. Mata pelajaran yang diajarkan pada kelas khusus olahraga sama dengan yang diajarkan di kelas reguler, sebab kurikulum yang digunakan pada kelas khusus sekolah sama dengan kelas reguler. Kelas khusus olahraga ini adalah kelas khusus untuk peserta didik yang memiliki minat dan bakat dalam bidang olahraga.

Pada kelas khusus olahraga ini diberikan kelonggaran jadwal untuk diisi dengan waktu latihan tiap cabang olahraga yang telah ditentukan oleh pelatih masing - masing. SMP Negeri 2 Brebes mendatangkan pelatih khusus tiap cabang olahraga untuk mengisi waktu latihan peserta didik di kelas khusus olahraga. Tujuan dari diadakannya program kelas khusus

olahraga di SMP Negeri 2 Brebes ini ialah untuk menyalurkan potensi, minat, bakat peserta didik agar dapat bertumbuh kembang secara terarah, teratur, dan optimal. Tujuan lainnya yaitu sebagai wadah atlet muda khususnya di wilayah Kabupaten Brebes sehingga dapat meraih prestasi baik melalui kegiatan olahraga maupun prestasi akademik.

Pelaksanaan kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes menggunakan pedoman yang telah dibuat dalam Peraturan Daerah Kabupaten Brebes No 5 Tahun 2018 terkait Penyelenggaraan Keolahragaan Kabupaten Brebes dan dalam Peraturan Bupati Nomor Tahun 2020 tentang *Grand Design* pembinaan dan pengembangan olahraga di Kabupaten Brebes. Perencanaan, pengaturan, pelaksanaan, pengendalian, penilaian, dan pengembangan dilaksanakan secara terus menerus agar bisa meningkatkan mutu dan kualitas kelas khusus olahraga agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Sarana dan prasarana untuk kelangsungan kegiatan pembelajaran di kelas khusus olahraga, dari pihak SMP Negeri 2 Brebes telah bekerja sama dengan pihak Pemerintah Daerah Kabupaten Brebes. Sehingga, sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Brebes yang dikelola Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga dapat digunakan oleh peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes.

Selain mengikuti program pembinaan dalam cabang olahraga, peserta didik pada kelas khusus olahraga juga diberikan mata pelajaran seperti pada kelas reguler sehingga mereka tetap mendapatkan hak ilmu

dalam bidang akademik. Hal ini terbukti pada peserta didik KKO yang menduduki bangku kelas IX, mereka tidak memiliki jam kecabangan olahraga dan digantikan dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di kelas dengan mata pelajaran pada umumnya untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) tahun 2024 mendatang.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Latiful Khobir Farokie, Eko Hariyanto dan Hariyoko (2016) yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Dryland* Sirkuit dan Latihan Renang *Sprint* Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya *Crawl* 50 Meter” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan jumlah subjek 20 atlet. pengujian hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa: (a) Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Dryland* sirkuit terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter (b) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan renang *sprint* terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter. (c) terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Dryland* sirkuit dengan latihan renang *sprint*. Relevansi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesamaan ada variabel yaitu pengaruh dari latihan *dryland circuit* guna mengetahui kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter guna mengetahui adanya pengaruh terhadap pemberian latihan *dryland circuit* untuk meningkatkan kondisi fisik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Narlan, Ari Priana, Ridwan Gumilar (2023) yang berjudul “Pengaruh *Dryland Swimming Workout* terhadap peningkatan VO2MAX Dalam Olahraga Renang”. Metode yang digunakan di dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan model *one-group pretest-posttest design* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Dryland Swimming Workout* terhadap peningkatan VO2MAX pada atlet cabang olahraga renang Galunggung Aquatic Club (GAC). Relevansi penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel yang digunakan yaitu pengaruh *dryland swimming workout* dan penggunaan teknik *sampling* jenuh sehingga sama dengan apa yang akan peneliti lakukan.

C. Kerangka Pikir

Gaya *crawl* merupakan salah satu gaya dari empat macam gaya renang. Gaya *crawl* atau gaya bebas merupakan gaya dasar pada renang, gaya ini merupakan gaya tercepat bila dibandingkan dengan gaya kupu – kupu, gaya dada, dan gaya punggung. Gaya *crawl* dapat dikatakan sebagai pondasi dari seluruh macam gaya renang. Apabila seorang atlet telah mahir dalam melakukan gerakan gaya *crawl*, maka atlet tersebut akan lebih mudah dalam mempelajari gaya lainnya.

Seorang atlet apabila ingin meraih prestasi pada cabang olahraga renang, maka diperlukan program latihan yang cukup yang diberikan dari pelatih yang

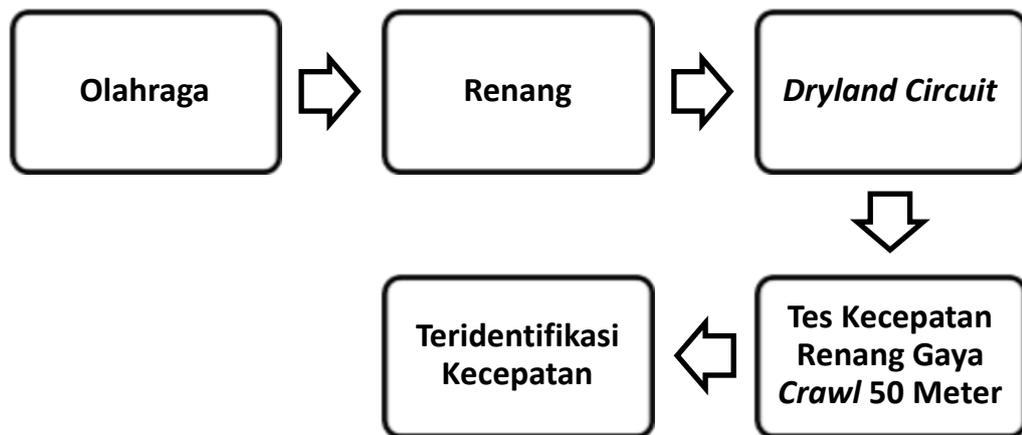
tentunya sudah berpengalaman serta berlisensi. Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima dalam melakukan aktivitas olahraga di air, karena dari kondisi fisik ini dapat dikatakan sebagai landasan pendukung dalam terciptanya performa kecepatan berenang atlet yang maksimal. Apabila seorang atlet memiliki kondisi fisik yang kurang, maka hal ini dapat mempengaruhi performa atlet tersebut. Oleh karena itu atlet perlu untuk diberikan keterampilan latihan fisik di darat untuk dapat meningkatkan komponen – komponen pada fisik atlet dalam menunjang prestasi di cabang olahraga renang.

Latihan *dryland circuit* adalah program latihan darat yang terdiri atas rangkaian beberapa pos model latihan untuk digunakan para atlet di cabang olahraga renang, latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang terdiri dari kelentukan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan lain – lain yang dibutuhkan oleh atlet renang. Latihan *Dryland* ini dibentuk dengan model sirkuit dengan tujuan supaya atlet tidak jenuh dalam melakukan latihan fisik di luar kolam renang. Dalam renang gaya bebas atau gaya *crawl* dengan jarak 50 meter komponen kecepatan tidak dapat dipisahkan, karena kecepatan kayuhan kedua lengan secara bergantian serta kecepatan kayuhan antar pukulan kedua tungkai kaki adalah gerakan yang harus terus dilatih sehingga menjadi suatu keterampilan yang mutlak dalam renang gaya bebas atau gaya *crawl*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dryland circuit* terhadap kemampuan kecepatan renang gaya *crawl* 50

meter pada peserta didik kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes. Penelitian ini juga dapat membantu peserta didik untuk memahami pentingnya latihan *Dryland* dalam meningkatkan kondisi fisik mereka.

Gambar 18. Bagan Kerangka Pikir



D. Hipotesis

Berdasarkan penelitian relevan dan kerangka berpikir yang telah dijabarkan, hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dryland circuit* terhadap kemampuan kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Eksperimen memiliki makna yaitu metode penelitian sebab akibat (kausal). Jenis yang digunakan pada penelitian eksperimen ini yaitu *pre eksperimen one group pretest and posttest design*. Rancangan pada penelitian ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok lain. Berikut gambar pola desain penelitian :

Gambar 19 Rumus *Pre* Eksperimen One Group Pretest-Posttest Design

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

O1 : *Pretest*

X : *Treatment* (Perlakuan)

O2 : *Posttest*

Desain penelitian dilakukan dengan cara melakukan observasi sebanyak 2 kali. Observasi pertama dengan melakukan *pretest* (O₁) yaitu mencatat waktu dari hasil peserta didik melakukan tes renang gaya *crawl* 50 meter, kemudian peserta didik diberikan perlakuan atau *treatment* (X) berupa latihan *Dryland circuit*. Setelah diberikan *treatment*, peneliti melakukan observasi kedua dengan cara melakukan *posttest* (O₂) berupa mencatat waktu dari hasil peserta didik melakukan tes renang gaya *crawl* 50 meter.

Hasil dari observasi yang telah dilakukan secara keseluruhan dapat dilakukan melalui perbandingan perbedaan dari hasil observasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*. Perbedaan antara hasil observasi tersebut dianggap sebagai hasil akibat dari perlakuan atau *treatment* dari eksperimen di dalam penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Brebes. Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2024. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan perlakuan atau *treatment* sebanyak 12 kali dengan tiga kali seminggu, menurut Tjaliek Sugiardo dalam jurnal Umar Fitriadi (2021, p. 378) praktik 12 hingga 16 kali telah mengalami perubahan permanen. Perlakuan ini dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dari pukul 07.30 – 09.00 WIB.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan ciri – ciri dan karakteristik tertentu (Amin et al., 2023). Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes yang memiliki minat dan bakat di cabang olahraga renang dengan jumlah 8 orang.

2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian (Amin et al., 2023). Pada penelitian ini, seluruh anggota populasi diambil sebagai sampel

melalui teknik *sampling* jenuh atau penentuan sampel. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Mukhid, 2021). Sampel pada penelitian ini sebanyak 8 orang terdiri dari 5 peserta didik laki – laki dan 3 peserta didik perempuan sesuai dengan jumlah data populasi penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, variabel bebas yaitu latihan *Dryland circuit* dan variabel terikatnya adalah renang gaya *crawl* 50 meter.

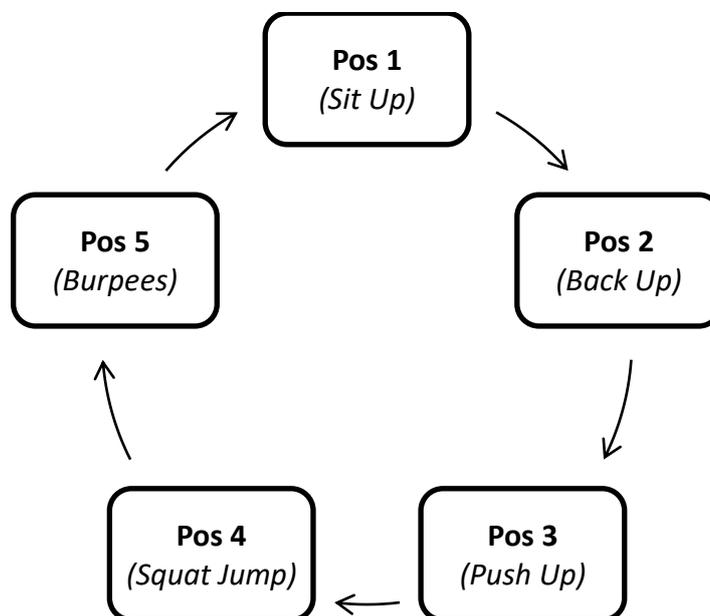
1. Latihan *Dryland Circuit*

Latihan *Dryland circuit* adalah program latihan darat yang terdiri atas rangkaian beberapa pos model latihan untuk digunakan para atlet di cabang olahraga renang yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Latihan *Dryland circuit* ini dibentuk dengan model sirkuit dengan tujuan supaya atlet tidak jenuh dalam melakukan latihan fisik di luar kolam renang. Latihan ini dapat dilakukan 3 kali seminggu dengan total 12 kali pertemuan. Latihan ini terdiri dari 5 pos (*Sit Up*, *Back Up*, *Push Up*, *Squat Jump*, dan *Burpees*) yang dapat dipraktekkan dengan 3 set, tiap pos diberi waktu melakukan selama 1 menit, serta waktu istirahat antar set adalah 2 menit.

Tabel 1 Urutan Pos *Dryland Circuit*

No	Pos	Waktu	Set	Keterangan
1	<i>Sit Up</i>	1 menit	3 set	Waktu Istirahat 2 menit
2	<i>Back Up</i>	1 menit	3 set	
3	<i>Push Up</i>	1 menit	3 set	
4	<i>Squat Jump</i>	1 menit	3 set	
5	<i>Burpees</i>	1 menit	3 set	

Gambar 20 Urutan Pos *Dryland Circuit*



2. Renang Gaya *Crawl* 50 Meter

Renang gaya *crawl* atau gaya bebas merupakan merupakan teknik dasar renang yang efisien dan lebih mudah dari renang gaya lainnya dengan menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air (Rezki *et al.*, 2019). Kemampuan renang peserta didik di kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes akan diukur melalui tes kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter yang dilakukan 2 kali yaitu sebelum pemberian *treatment* dan setelah pemberian *treatment*.

Gambar 21 Ilustrasi Lintasan Renang 50 Meter



E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes. Tes yang dilakukan adalah tes kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter.

a. Alat dan fasilitas yang digunakan :

- 1) Kolam Renang yang standar (panjang kolam 50 meter dan lebar kolam 25 meter)
- 2) *Stopwatch*
- 3) Peluit
- 4) Alat tulis
- 5) Formulir rekap waktu tes

b. Penilaian tes

Pengambilan catatan waktu peserta tes dalam satu kali percobaan yaitu *sample* melakukan tes kecepatan gaya *crawl* 50 meter.

c. Pelaksanaan tes :

- 1) Peserta tes bersiap di papan *start* lintasan yang telah tersedia di tepi kolam
- 2) Peneliti sebagai starter untuk memberikan aba – aba kepada peserta tes dengan urutan pertama membunyikan peluit bernada panjang sebagai pertanda untuk peserta naik di papan *start* lintasan, kemudian starter memberi aba-aba “*Take you mark*” sebagai pertanda untuk peserta mengambil posisi siap di papan *start*, selanjutnya starter

membunyikan peluit bernada pendek sebagai pertanda tes telah dimulai, dan peserta melakukan tes renang gaya *crawl* 50 meter.

- 3) Saat starter membunyikan peluit bernada pendek, starter juga menghidupkan *stopwatch*.
- 4) Setelah peserta menyentuh dinding kolam, *stopwatch* langsung dimatikan.
- 5) Waktu yang telah tercatat di *stopwatch* direkap di formulir rekap waktu tes yang telah disiapkan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan permasalahan pada penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang dapat digunakan dalam memperoleh data dalam penelitian sebagai berikut :

- a. Observasi dengan melakukan pengamatan secara langsung saat peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes melakukan latihan rutin untuk mendapatkan informasi.
- b. Melaksanakan tes awal berupa tes renang gaya *crawl* 50 meter dan hasil dari tes awal disusun berdasar dari perolehan waktu tercepat.
- c. Memberikan perlakuan atau *treatment* berupa latihan *Dryland circuit* kepada *sample* sebanyak 12 kali pertemuan.
- d. Pada akhir eksperimen diberikan tes akhir sama seperti pada tes awal yaitu tes renang gaya *crawl* 50 meter.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah:

1. Analisis Deskriptif

Setelah memperoleh data penelitian, selanjutnya peneliti melakukan analisis data. Peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk membuat kesimpulan dari data yang diperoleh. Analisis data deskriptif dilakukan dengan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Kategori Perolehan waktu terbaik dibuat dari sumber database perolehan waktu peringkat 20 besar Jawa Tengah Tahun 2024 yang telah disesuaikan dengan umur peserta didik kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes.

Tabel 2 Norma Kategori Perolehan Waktu Renang Gaya *Crawl* 50 Meter

(Sumber : <https://jatengfast.net/hotnews/>)

Kategori	Laki – Laki (Detik)	Perempuan (Detik)
Sangat Baik	< 27"	< 35"
Baik	27" – 30"	35" – 38"
Cukup	31" – 34"	39" – 42"
Kurang	35" – 38"	43" – 46"
Sangat Kurang	38" <	46" <

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Metode ini memiliki kelebihan yaitu metode ini sederhana dan tidak menimbulkan persepsi antara pengamat. Konsep uji ini ialah membandingkan distribusi data atau data yang akan diuji dengan distribusi normal baku. Metode *Kolmogorov-Smirnov* didukung menggunakan perhitungan oleh SPSS versi 29 IBM. Menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020) mengemukakan bahwa dasar dari probabilitas (*Asymptotic Significance*) dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan yaitu :

- 1) Apabila signifikansi $>0,05$, maka distribusi normal
- 2) Apabila signifikansi $<0,05$, maka tidak berdistribusi normal

b. Uji Homogenitas

Penelitian ini akan dilakukan uji homogenitas, tujuan dari uji homogenitas ini ialah untuk memastikan bahwa varian populasi penelitian sama. Uji ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 29 IBM. Menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020) beberapa hal berikut dapat digunakan sebagai dasar dari pengambilan keputusan (*Asymptotic Significance*):

- 1) Apabila signifikan $> 0,05$, maka data bersifat sama atau homogen
- 2) Apabila signifikan $< 0,05$, maka data tidak sama atau tidak homogen

c. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan uji statistic uji t. Uji t dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 29 dan dapat menunjukkan pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam pengujian hipotesis ini, taraf signifikan yang digunakan adalah 5 % dan melakukan perbandingan antara nilai t_{hitung} dan t_{tabel} . H_0 ditolak jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_a diterima jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berikut aturan uji hipotesis menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020):

- 1) Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak
- 2) Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah latihan *Dryland* circuit dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya crawl 50 meter pada peserta didik KKO SMP Negeri 2 Brebes. Hasil pada penelitian ini disertakan dengan tampilan berbentuk *statistic* deskriptif agar dapat memberikan gambaran terkait data yang diperoleh. Selain itu, analisis Uji-t dapat digunakan untuk pengujian hipotesis.

Berikut hasil dari tes kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter *pretest* dan *posttest* peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes :

Tabel 3 Hasil Tes Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter Pretest dan Posttest

Nama	L/P	Pretest	Posttest
Adinda Afra M	P	38.42	33.55
Anggun Egi V	P	38.63	35.39
Aura Alfathunnisa P T	P	39.03	35.73
Arya Dita Putra A	L	36.78	32.62
Muhammad Lefi Adytama	L	30.67	26.30
Mahendra Putra Ibrahim	L	36.21	30.16
Steven Valentino Nicho C	L	35.19	30.89
Fairuz Mumtaz Jehangir	L	33.09	29.97

1. Analisis Deskriptif

a. Deskripsi Hasil *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik

Laki – laki.

Tabel 4 Deskripsi Hasil *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Laki - laki

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	34
<i>Median</i>	36,5
<i>Mode</i>	37
<i>Std. Deviation</i>	2,550
<i>Minimum</i>	30
<i>Maximum</i>	36

Dari data tabel hasil analisis diatas, hasil *pretest* renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik laki – laki menunjukkan nilai *mean* atau rata – rata sebesar 34, *median* atau nilai tengah sebesar 36,5 , *mode* atau nilai yang sering muncul sebesar 37, *standar deviasi* sebesar 2,550, nilai *minimum* sebesar 30 dan nilai *maximum* sebesar 36. Berikut tabel kategori dari hasil *pretest* renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik laki –laki :

Tabel 5 Kategori Hasil *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Laki -laki

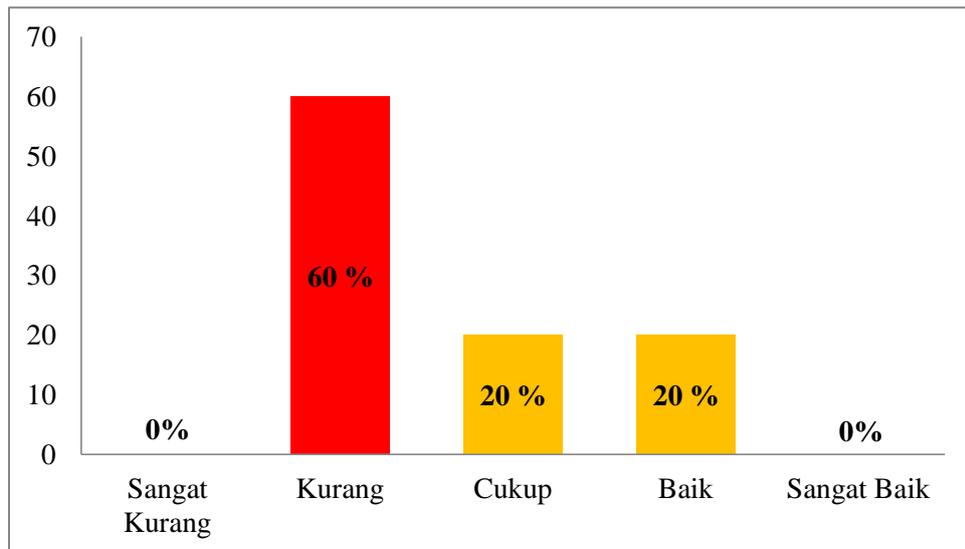
Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
< 27	0	0	SB
27 – 30	1	20	B
31 – 34	1	20	C
35 – 38	3	60	K
38 <	0	0	SK
TOTAL	5	100	

Hasil *pretest* renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik laki – laki untuk kategori kurang terdapat 3 atau 60% frekuensi. Kategori cukup

dan baik masing – masing memiliki 1 atau 20% frekuensi. Kategori sangat kurang, baik, dan sangat baik memiliki 0 atau 0% frekuensi.

Grafik dari hasil *pretest* dapat dilihat sebagai berikut ;

Gambar 22 Diagram *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Laki – Laki



b. Deskripsi Hasil *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik

Perempuan

Tabel 6 Deskripsi Hasil *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Perempuan

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	38,33
<i>Median</i>	38
<i>Mode</i>	38
<i>Std. Deviation</i>	0,577
<i>Minimum</i>	38
<i>Maximum</i>	39

Tabel hasil analisis di atas menunjukkan nilai *mean* atau rata – rata sebesar 38,33, *median* atau nilai tengah sebesar 38, *mode* atau nilai yang

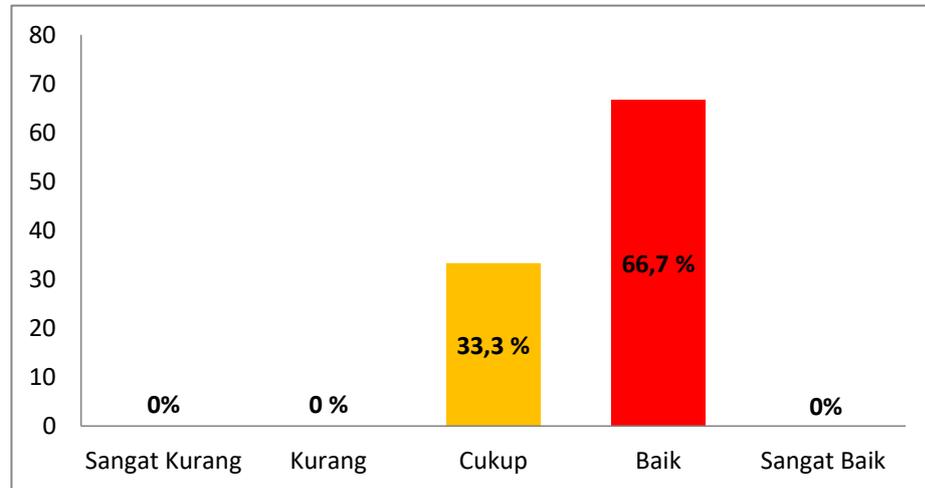
sering muncul sebesar 38, *standar deviasi* sebesar 0,577, nilai *minimum* sebesar 38 dan nilai *maximum* sebesar 39. Berikut tabel kategori dari hasil *pretest* renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik perempuan :

Tabel 7 Kategori Hasil *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Perempuan

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
< 35	0	0	SB
35 – 38	2	66,7	B
39 – 42	1	33,3	C
43 – 46	0	0	K
46 <	0	0	SK
TOTAL	3	100	

Pada hasil *pretest* renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik perempuan untuk kategori baik terdapat 2 atau 66,7% frekuensi. Kategori cukup 1 atau 33,7% frekuensi. Kategori sangat kurang, kurang, dan sangat baik memiliki 0 atau 0% frekuensi. Grafik dari hasil *pretest* dapat dilihat sebagai berikut ;

Gambar 23 Diagram *Pretest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Perempuan



c. Deskripsi Hasil Posttest Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik

Laki – laki

Tabel 8 Deskripsi Hasil *Posttest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Laki -laki

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	29,4
<i>Median</i>	30
<i>Mode</i>	30
<i>Std. Deviation</i>	2,191
<i>Minimum</i>	26
<i>Maximum</i>	32

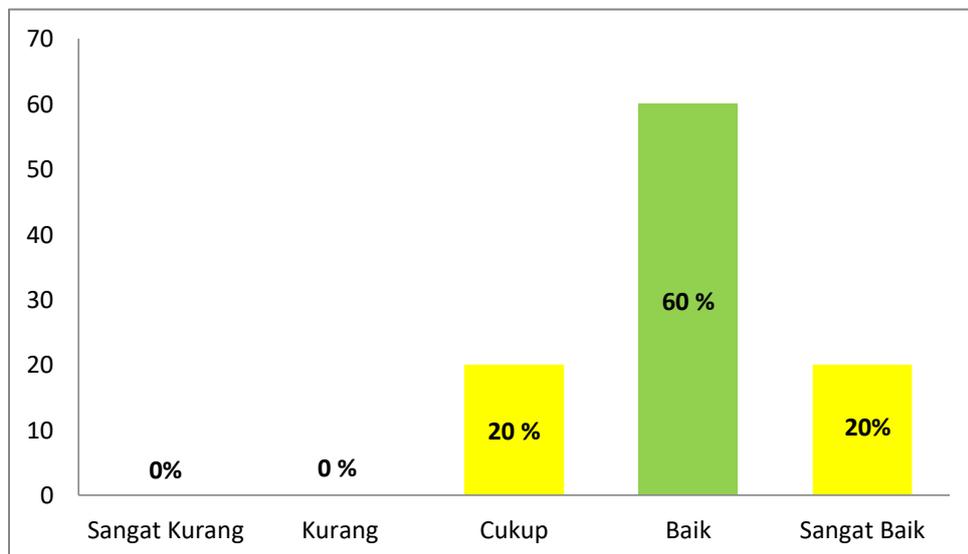
Hasil analisa *posttest* renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik laki – laki di atas menunjukkan nilai *mean* atau rata – rata sebesar 29,4, *median* atau nilai tengah sebesar 30, *mode* atau nilai yang sering muncul sebesar 30, *standar deviasi* sebesar 2,191, nilai *minimum* sebesar 26, dan nilai *maximum* sebesar 32. Berikut tabel kategori dari hasil *posttest* renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik laki –laki :

Tabel 9 Kategori Hasil *Posttest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Laki -laki

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
< 27	1	20	SB
27 – 30	3	60	B
31 – 34	1	20	C
35 – 38	0	0	K
38 <	0	0	SK
TOTAL	5	100	

Pada hasil *posttest* renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik laki – laki untuk kategori baik memiliki frekuensi tertinggi yaitu terdapat 3 atau 60% frekuensi. Kategori sangat baik dan cukup masing – masing memiliki 1 atau 20% frekuensi. Kategori sangat kurang, dan kurang memiliki 0 atau 0% frekuensi. Grafik dari hasil *pretest* dapat dilihat sebagai berikut ;

Gambar 24 Diagram *Posttest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Laki - Laki



d. Deskripsi Hasil *Posttest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik

Perempuan

Tabel 10 Deskripsi Hasil *Posttest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Perempuan

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	34,33
<i>Median</i>	35
<i>Mode</i>	35
<i>Std. Deviation</i>	1,155
<i>Minimum</i>	33
<i>Maximum</i>	35

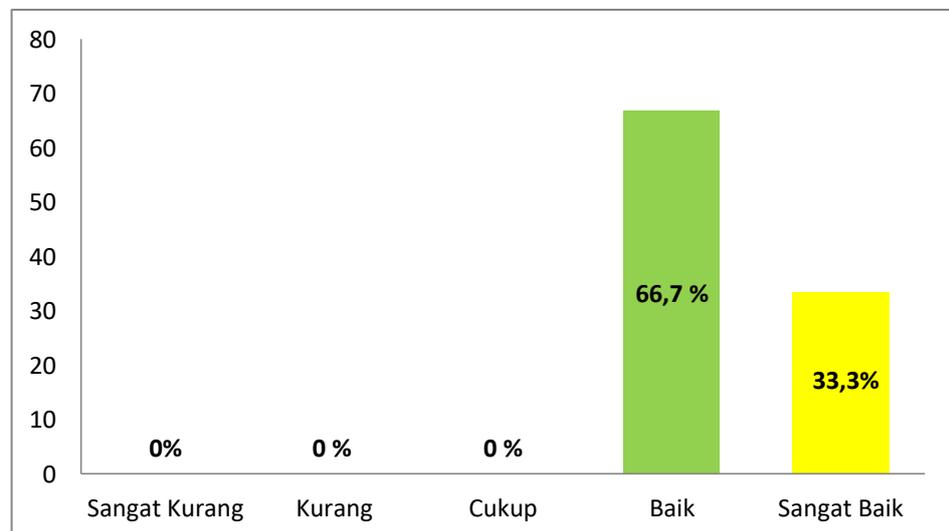
Dari data tabel hasil analisis diatas, hasil *posttest* renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik perempuan menunjukkan nilai *mean* atau rata – rata sebesar 34,33, *median* atau nilai tengah sebesar 35, *mode* atau nilai yang sering muncul sebesar 35, *standar deviasi* sebesar 1,155, nilai *minimum* sebesar 33, dan nilai *maximum* sebesar 35. Berikut tabel kategori dari hasil *posttest* renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik perempuan :

Tabel 11 Kategori Hasil *Posttest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Perempuan

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
< 35	1	33,3	SB
35 – 38	2	66,7	B
39 – 42	0	0	C
43 – 46	0	0	K
46 <	0	0	SK
TOTAL	3	100	

Hasil analisis *posttest* renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik perempuan di atas menunjukkan bahwa kategori baik memiliki frekuensi tertinggi yaitu terdapat 2 atau 66,7% frekuensi., Kategori sangat baik memiliki 1 atau 20% frekuensi., Kategori cukup, kurang, dan sangat kurang memiliki 0 atau 0% frekuensi. Grafik dari hasil *pretest* dapat dilihat sebagai berikut ;

Gambar 25 Diagram *Posttest* Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Peserta Didik Perempuan



2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Suatu sampel dari suatu populasi harus di uji untuk mengetahui apakah memiliki kontribusi normal atau tidak, maka dapat dilakukan dengan uji normalitas. Peneliti menghitung uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 29, dan apabila data sampel berdistribusi normal, maka dianggap layak serta memadai dalam

penggunaan data di penelitian ini. Syarat dalam menguji apakah diketahui perselisihan normal ada p atau signifikansi $>0,05$, dalam hal ini distribusinya normal; alternatifnya, jika $p < 0,05$, distribusinya diketahui berbeda secara signifikan. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dari data yang diperoleh ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 12 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Signifikan	Keterangan
<i>Pretest Renang Gaya Crawl 50 meter</i>	0,20	Normal
<i>Posttest Renang Gaya Crawl 50 meter</i>	0,20	Normal

Pada tabel hasil uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

b. Uji Homogenitas

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti perlu dilakukan uji homogenitas. Tujuan dari uji homogenitas ini ialah agar peneliti dapat mengetahui terkait data penelitian apakah memiliki nilai variasi yang sama atau tidak. Apabila data penelitian memiliki nilai taraf yang signifikansinya $< 0,05$ maka data penelitian dapat dinyatakan tidak homogen, apabila data penelitian memiliki nilai taraf yang signifikansinya lebih besar dari 0,05 maka data penelitian dapat dinyatakan homogen. Berikut tabel hasil uji homogenitas yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap data penelitian :

Tabel 13 Uji Homogenitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 meter	0,481	Homogen

Setelah data penelitian yang telah dilakukan uji homogenitas, data penelitian menunjukkan bahwa variabel renang gaya *crawl* 50 meter memiliki signifikansi sebesar 0,481. Hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian yang dimiliki oleh peneliti dinyatakan bahwa data bersifat homogen dengan nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dryland circuit* terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes, maka penelitian melakukan uji hipotesis atau uji t. berikut hasil dari uji t yang telah dilakukan oleh peneliti :

Tabel 14 Uji t

Variabel	t hitung	t tabel	Sig	Mean Diferrent	Ket
Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 meter	13.507	2.447	0,001	4.375	Signifikan

Dari tabel hasil Uji t diatas, data penelitian memiliki ambang batas yang signifikan yaitu sebesar 0,005, dan data penelitian renang gaya *crawl* 50 meter dapat menunjukkan nilai t hitung sebesar $13.507 > t$ tabel sebesar 2.447. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter dapat dipengaruhi secara signifikan oleh latihan *dryland circuit*. Dengan demikian hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh latihan *dryland circuit* terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes” dan teori ini menunjukkan bahwa pentingnya pemberian latihan *dryland circuit*.

B. Pembahasan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kemampuan pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes cabang olahraga renang dalam melakukan renang gaya *crawl* 50 meter dapat ditingkatkan dengan latihan *dryland circuit*. Nilai t_{hitung} 13.507 lebih besar dari t_{tabel} yang memiliki nilai sebesar 2.447 dan nilai signifikan 0,001 lebih kecil dari 0,005. Peningkatan kemampuan peserta didik terhadap renang gaya *crawl* 50 meter memiliki presentase sebanyak 11,70 %. Presentasi ini diperoleh dari perhitungan selisih mutlak dari data pretest dengan posttest lalu dibagi dengan rata rata dari kedua data dan dikali 100%.

Gaya *Crawl* merupakan salah satu gaya dari empat gaya yang ada di cabang olahraga renang, olahraga renang sendiri merupakan olahraga yang terukur. Olahraga terukur merupakan olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam melakukan gerakan tekniknya (Rizky, 2021). Olahraga renang diperlukan kondisi fisik untuk menunjang keberhasilan perenang dalam mencetak atau menghasilkan waktu yang tercepat. Kondisi fisik ini memerlukan suatu *treatment* atau perlakuan khusus dengan program latihan. Latihan merupakan salah satu metode guna meningkatkan dan memperbaiki keterampilan yang masih kurang (Permatasari, 2022). Hal ini sejalan dengan pengertian dari latihan tersebut yang menunjukkan bahwa dari latihan *dryland circuit* ini dapat meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Brebes.

Dryland circuit merupakan program latihan darat yang terdiri atas rangkaian beberapa pos model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik. Pemberian Program latihan *Dryland circuit* memiliki maksud untuk memberikan pengenalan variasi dalam latihan fisik peserta didik agar peserta didik tidak merasa bosan dalam melakukan program latihan yang monoton. Dengan diberikannya program latihan ini maka peserta didik terlihat antusias dalam melakukannya. Selain itu, program latihan *Dryland circuit* memberikan hasil yang berdampak positif dalam peningkatan performa kecepatan berenang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik. Ini sejalan dengan penelitian Guzik-Kopyto et al., (2021). Dalam penelitiannya dihasilkan bahwa terdapat dampak positif pada pengenalan kekuatan dan kecepatan di latihan *dryland* dan selain teknik dan efisiensi renang, adanya parameter kekuatan memainkan peran penting dalam renang kompetitif. Pernyataan ini sejalan dengan sudut pandang oleh Narlan et al. (2023) dalam penelitiannya bahwa hasil latihan *dryland swimming workout* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan VO2Max pada atlet cabang olahraga renang, peneliti juga menyimpulkan bahwa *dryland swimming workout* bisa dijadikan alternatif solusi sebagai bentuk latihan yang dapat dilakukan di darat yang bisa meningkatkan kondisi fisik dominan yang dibutuhkan dalam olahraga renang salah satunya untuk meningkatkan VO2Max.

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan pengaruh dari pemberian latihan *dryland circuit* terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter dengan nilai t_{hitung} 13.507 > t_{tabel} 2.447 dan nilai signifikan 0,001 < 0,005. Hipotesis pada penelitian ini dinyatakan diterima, dengan hasil adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *dryland circuit* terhadap kemampuan kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan pada hasil penemuan yang terdapat dalam penelitian ini, maka implikasi hasil penelitian ialah pemberian program latihan *dryland circuit* kepada peserta didik sangatlah penting untuk dilakukan karena dengan latihan ini dapat meningkatkan kondisi fisik yang optimal untuk mencetak waktu yang terbaik dalam kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Brebes.

C. Keterbatasan Penelitian

Berikut keterbatasan peneliti dalam melakukan proses penelitian :

1. Penelitian dilakukan di luar ruangan, sehingga saat terjadi hujan dapat menghambat proses penelitian.
2. Jadwal kegiatan terbentur dengan hari libur ujian sekolah dan cuti bersama nasional.

3. Faktor dalam kondisi tubuh, waktu istirahat, dan nutrisi peserta didik dapat mempengaruhi hasil tes.

D. Saran

Berikut beberapa saran dibuat berdasarkan dari temuan selama proses penelitian :

1. Upaya meningkatkan kondisi fisik para peserta didik kelas khusus olahraga terutama pada cabang olahraga renang di sarankan untuk menggunakan program latihan *dryland circuit*.
2. Untuk mendukung program latihan yang telah dirancang oleh pelatih atau pendidik dalam menumbuhkan kreativitas melalui pengembangan model latihan yang bertujuan agar peserta didik di kelas khusus olahraga tidak merasa bosan dalam melakukan latihan yang monoton.
3. Untuk memperluas dan memperbaiki keterbatasan penelitian ini, peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam terkait *dryland exercise*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Amin, B. F., & Sukur, A. (2020). Indeks Masa Tubuh Juara Kejuaraan Renang Pelajar Bulanan Provinsi Dki Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 50-53.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga.
- Dwijowinoto, K. (1993). dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan. Semarang: IKIP Semarang.
- Farokie, L. K., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2016). Pengaruh Model Latihan *Dryland* Sirkuit dan Latihan Renang Sprint terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 99–111.
- Fitriadi, U. F. U. (2021). Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kekuatan Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) *Persisac Semarang*. *Journal Of Physical Activity And Sports (Jpas)*, 2(3), 375-386.
- Guzik-Kopyto, A., Nowakowska-Lipiec, K., Nocoń, A., Gzik, M., & Michnik, R. (2021). *Effectiveness of the power and speed dry-land training in female swimmers aged 15-16*. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 23(2), 13–21.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117.
- Hernanda, S., Maulana, F., & Saleh, M. (2021). Pengaruh Model Latihan Push Up Terhadap Daya Tahan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Atlet Renang Cigunung Indah Club Kabupaten Sukabumi Tahun 2021. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta)*, 3(2), 15-20.

- Hellen, C. (2012). *Dryland Training for the Development Club Swimmer. Journal of International Swimming (Online)*, 16(2), 28-35.
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Kemendiknas. (2010). Panduan Pelaksanaan Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri dan Swasta Tahun 2011. Jakarta: Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mukhid, A. (2021). Metodologi Penelitian: Metodologi penelitian Skripsi. In *Rake Sarasin* (Vol. 2, Issue 01).
- Novia Permatasari. (2022). PENGARUH LATIHAN VARIASI BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA (RECEIVE) PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI PUTREN BANTUL. In *האָרן* (Issue 8.5.2017).
- Nomor, U. U. R. I. (3). Tahun 2005 tentang sistem pendidikan olahraga nasional.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 6(1), 56–65.
- Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal.Uir.Ac.Id*, 14, 259.
- Rizky, M. Y. (2021). Kesiapan Kondisi Fisik Atlet Kota Kediri Cabang Olahraga Terukur Menuju PORPROV JATIM 2022. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 9(1), 11-18.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. *Jakarta: Depdikbud*.
- Saputra, A. D. (2020). Pengaruh latihan burpee dan squat jump terhadap peningkatan power otot tungkai atlet di unit kegiatan mahasiswa pencak silat universitas negeri Yogyakarta
- Setyawan, F. O., Luthfi, O. M., Yamindago, A., Asadi, M. A., & Dewi, C. S. U. (2022). *Teknik Renang Tingkat Pemula: Gaya Bebas dan Gaya Dada*. Universitas Brawijaya Press.
- Sismadiyanto dan Susanto, Ermawan. 2008. *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Subagyo, S. (2018). Belajar Berenang Bagi Pemula. Yogyakarta : LPPM
Universitas Negeri Yogyakarta.

Sumaryana. (2015). *Perbedaan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga dengan Siswa Kelas Reguler SMP Negeri 2 Tempel Tahun Pelajaran 2014/2015*. 86.

Susanto, E., Pangastuti, N.I. & Alim, A.M. (2022). *Latihan Dryland (Dryland Exercise) Renang Dasar Bagi Perenang Pemula*. UNY Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/ucvva...>

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-555826, Fax 0274-513092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: humas_fk@uny.ac.id

Nomor : B/225/UN34.16/PT.01.04/2024 6 Mei 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. : Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Brebes

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Chyko Wisnu Laksono
NIM : 20601244091
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Dry Land Circuit Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter Pada Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Brebes
Waktu Penelitian : 6 Mei - 15 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1 13/05/2024, 09.44

 Dikendarai dengan CamScanner

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA & PEMUDA OLAHRAGA
UPT SATUAN PENDIDIKAN

SMP NEGERI 2 BREBES

KECAMATAN BREBES

Jl. Veteran No. 1 Telp. (0283) 671219/ Fax. (0283) 671219
Website: <http://www.smpn2brebes.sch.id> E-mail : smp02brebes@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : B / 317 / 800 / V / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Brebes dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Chyko Wisnu Laksono**
NIM : 20601244091
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi – S1
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Dry Land Circuit Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter Pada Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Brebes

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Brebes sejak 6 Mei 2024 s.d 15 Juni 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

15 Juni 2024
Kepala Sekolah,

Mokh. Id. Fitriyadi, S.Pd., M.M.
NIP. 19630217 199802 1 002

Lampiran 3 Rekap Data Hasil Penelitian

REKAP DATA

No	Nama	L/P	Pre-test	Post-test
1	Adinda Afra Marsagina	P	30.12	33.55
2	Anggun Egi Verdiansyah	P	39.63	35.39
3	Aura Alfathunnisa P T	P	39.03	35.33
4	Arya Dita Putra Atmaja	L	36.70	32.62
5	Muhammad Lefi Adytama	L	30.67	26.50
6	Mahendra Putra Ibrahim	L	36.21	30.16
7	Steven Valentino Nicho C	L	35.19	30.89
8	Fairuz Mumtaz Jehangir	L	33.09	29.97

No	Nama	Test Dry Land Exercise				
		Sit-Up	Back-Up	Push-Up	Squat Jump	Burpees
1	Adinda Afra M	37	33	19	44	13
2	Anggun Egi V	29	30	15	39	17
3	Arya Dita Putra A	39	40	20	52	28
4	Muhammad Lefi A	45	40	32	54	31
5	Mahendra Putra I	43	44	29	52	31
6	Steven Valentino N C	40	40	21	50	28
7	Fairuz Mumtaz Jehangir	45	45	25	54	31
8	Aura Alfathunnisa P T	32	29	19	40	15

Lampiran 4 Hasil Olah Data

1. Analisis Deskriptif

MAN		WOMAN	
Pre-test		Pre-test	
Mean	34,00	Mean	38,33
Standard Error	1,140175425	Standard Error	0,333333333
Median	35	Median	38
Mode	36	Mode	38
Standard Deviation	2,550	Standard Deviation	0,577
Sample Variance	6,5	Sample Variance	0,333333333
Kurtosis	0,579881657	Kurtosis	#DIV/0!
Skewness	-1,206868524	Skewness	1,732050808
Range	6	Range	1
Minimum	30	Minimum	38
Maximum	36	Maximum	39
Sum	170	Sum	115
Count	5	Count	3

MAN		WOMAN	
Post-Test		Post-Test	
Mean	29,4	Mean	34,33
Standard Error	0,979795897	Standard Error	0,666666667
Median	30	Median	35
Mode	30	Mode	35
Standard Deviation	2,191	Standard Deviation	1,155
Sample Variance	4,8	Sample Variance	1,333333333
Kurtosis	1,744791667	Kurtosis	#DIV/0!
Skewness	-0,846307424	Skewness	-1,732050808
Range	6	Range	2
Minimum	26	Minimum	33
Maximum	32	Maximum	35
Sum	147	Sum	103
Count	5	Count	3

2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest	
N		8	8	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.63	31.25	
	Std. Deviation	2.973	3.105	
Most Extreme Differences	Absolute	.175	.156	
	Positive	.128	.156	
	Negative	-.175	-.136	
Test Statistic		.175	.156	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.665	.816	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.653	.806
		Upper Bound	.677	.826

3. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
posttest	Based on Mean	.564	1	6	.481
	Based on Median	.436	1	6	.533
	Based on Median and with adjusted df	.436	1	5.507	.536
	Based on trimmed mean	.555	1	6	.484

4. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre	35.63	8	2.973	1.051
	post	31.25	8	3.105	1.098

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	pre & post	8	.955	<.001	<.001

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Significance	
					95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pre - post	4.375	.916	.324	3.609	5.141	13.507	7	<.001	<.001

Lampiran 5 Dokumentasi



Pretest Renang Gaya Crawl 50 meter



Latihan Dryland Circuit



Latihan Dryland Circuit



Latihan Dryland Circuit



Posttest Renang Gaya Crawl 50 meter