HUBUNGAN ANTARA *STROKE* TUNGKAI, *STROKE* LENGAN DAN TEKNIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER (STUDY KASUS ATLET RENANG PPLPD JAWA TENGAH)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:
Rizky Normalita
08602241002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Stroke* Tungkai, *Stroke* Lengan dan Teknik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter (Studi Kasus Atlet Renang PPLPD Semarang)" yang disusun oleh Rizky Normalita, NIM. 08602241002 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta,11 Oktober 2012
Pembimbing

Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 11 Oktober 2012
Yang Menyatakan,

Rizky Normalita
NIM. 08602241002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Antara *Stroke* Tungkai, *Stroke* Lengan dan Teknik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter (Studi Kasus Atlet Renang PPLPD Semarang)" telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 17 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd	Ketua	.....	29/10-'12 .....
Agus Supriyanto, M.Si	Sekretaris / Anggota II	.....	28/10-'12 .....
Dr. Siswantoyo	Anggota III	.....	25/10 '12 .....
SB. Pranatahadi, M.Kes	Anggota IV	.....	22/10 '12 .....

Yogyakarta, Oktober 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Dengan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata
"mustahil" di dalam kehidupan ini.

Aku hidup untuk belajar dan aku belajar untuk hidup.

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat
apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka
yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya.

"Sukses adalah hak saya"

Aku takkan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan terus
berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata…
atau aku merasa pantas menjadi diriku!!

"Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda

ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia."

(**Stephen Covey)**

Ya Allah…, selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang
Engkau perintahkan. Satu yang hamba mohon,
jangan pernah tinggalkan aku

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orangtuaku yang tercinta, **Bapak Basuki** dan **Ibu Hartiti** yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Adikku **Hafidz Nauval** terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Orang terdekatku **Yulis Trianto** terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan do'anya, terima kasih buat kebersamaan selama ini.
- ❖ Teman-temanku dan teman-teman PKO angkatan 2008 di manapun kalian berada terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKL FIK UNY.

HUBUNGAN ANTARA *STROKE* TUNGKAI, *STROKE* LENGAN DAN TEKNIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER (STUDY KASUS ATLET RENANG PPLPD JAWA TENGAH)

Oleh:
Rizky Normalita
08602241002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter (Studi Kasus Atlet Renang PPLPD Semarang).

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PPLPD Jateng KU II yang terampil melakukan renang gaya punggung yang berjumlah 7 atlet. Teknik pengambilan sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 7 atlet. Analisis data menggunakan uji regresi korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara *stroke* tungkai dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter, dengan nilai r hitung sebesar 0.888 lebih besar dari r tabel sebesar 0.754 dengan N = 7 pada signifikansi 5% (0.888 > 0.754), maka H_a diterima. (2) Ada hubungan antara *stroke* lengan dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter, dengan nilai r hitung sebesar (0.772) lebih besar dari r tabel sebesar 0.754 dengan N = 7 pada signifikansi 5% (0.772 > 0.754), maka H_a diterima. (3) Ada hubungan teknik renang dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter, dengan nilai r hitung sebesar (|-0.957) lebih besar dari r tabel sebesar 0.754 dengan N = 7 pada signifikansi 5% (|-0.957 > 0.754), maka H_a diterima. (4) Ada hubungan antara *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter, dengan nilai F hitung sebesar 112.851 > 4.737 F tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3;6, maka H_a diterima.

Kata kunci: stroke tungkai, stroke lengan, teknik renang gaya punggung.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul "Hubungan Antara *Stroke* Tungkai, *Stroke* Lengan dan Teknik Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter (Studi Kasus Atlet Renang PPLPD Semarang)" dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing skripsi yang telah memberikan bantuan, bimingan, arahan, saran dan waktunya hingga selesai.
5. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan PKO yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKO 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

7. Kedua orangtuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
8. Pelatih, pengurus, dan atlet PPLPD Jawa Tengah yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Oktober 2012
Penulis,

Rizky Normalita
NIM. 08602241002

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Batasan Masalah 6

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori 9

1. Hakikat *Stroke* Tungkai 9
2. Hakikat *Stroke* Lengan 11
3. Teknik Renang Gaya Pungung 14
4. Hakikat Kecepatan 20

B. Penelitian yang Relevan 20

C. Kerangka Berfikir 21

D. Hipotesis Penelitian 22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian 24

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 25

C. Populasi dan Sampel Penelitian 28

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data 28

E. Teknik Analisis Data 31

F. Uji Coba Instrumen 37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian 37

B. Deskripsi Hasil Analisis Data 41

C. Pembahasan Hasil Penelitian 47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 50

B. Implikasi Hasil Penelitian 50

C. Keterbatasan Penelitian 51

D. Saran 51

DAFTAR PUSTAKA 52

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Stroke* Tungkai 37

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Stroke* Lengan 38

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Renang Gaya Punggung 39

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Punggung 40

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas 42

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Hubungan 42

Tabel 7. Koefisien Korelasi *Stroke* Tungkai dengan Kecepatan Renang 43

Tabel 8. Koefisien Korelasi *Stroke* Lengan dengan Kecepatan Renang 44

Tabel 9. Koefisien Korelasi Teknik Renang dengan Kecepatan Renang 45

Tabel 10. Koefisien Korelasi antara X1, X2, dan X3 terhadap Y 46

Tabel 11. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif 46

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Dorongan Berakhir di Samping Paha 16

Gambar 2. Dorongan Lebih Dalam di Bawah Permukaan Air 16

Gambar 3. Dorongan Berakhir Hampir di Bawah Paha 16

Gambar 4. Rangkaian Teknik Gerakan Renang Gaya Punggung 17

Gambar 5. Desain Penelitian 25

Gambar 6. Diagram Batang *Stroke* Tungkai 38

Gambar 7. Diagram Batang *Stroke* Lengan 39

Gambar 8. Diagram Batang Teknik Reang Gaya Punggung 40

Gambar 9. Diagram Batang Kecepatan Renang Gaya Punggung 41

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Penelitian ... 55

Lampiran 2. Uji Coba Instrumen ... 57

Lampiran 3. Deskriptif Statistik ... 61

Lampiran 4. Penghitungan Uji Normalitas ... 63

Lampiran 5. Penghitungan Uji Linearitas ... 64

Lampiran 6. Penghitungan Uji Korelasi ... 65

Lampiran 7. Uji Regresi ... 66

Lampiran 8. SE dan SR ... 68

Lampiran 9. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5% ... 71

Lampiran 10. Tabel r pada α 5% ... 72

Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian ... 73

Lampiran 12. Surat Balasan Uji Coba Penelitian ... 74

Lampiran 13. Surat Balasan Melakukan Penelitian ... 75

Lampiran 14. Permohonan dan Pernyataan *Judgement* ... 76

Lampiran 15. Tes Teknik Renang Gaya Punggung ... 80

Lampiran 16. Biodata Atlet ... 90

Lampiran 17. Surat Keterangan Kalibrasi *Stopwatch* ... 91

Lampiran 18. Dokumentasi ... 93