

**ANALISIS KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KOTABUMI**

SKRIPSI

**OLEH
ALI HENDRA
NPM 1985201033**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI**

LAMPUNG UTARA

2024

**ANALISIS KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KOTABUMI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Kotabumi Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar “Serjana Pendidikan” Pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

**OLEH
ALI HENDRA
NPM 1985201033**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI
LAMPUNG UTARA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

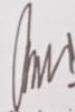
Judul Proposal Penelitian : Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi
Nama Mahasiswa : Ali Hendra
NPM : 1985201033
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyetujui
Ketua Program Studi



Guntur Yulisatria, S. Or. M. Pd.
NBM. 1344431

Kotabumi, 22 April 2024
Pembimbing




Dr. Badawi, M.Pd.
NBM. 560492


PENGESAHAN

Tim penguji,


Ketua : Dr. Badawi M.Pd

(.....)

Sekretaris : Guntur yulisatria M.Pd.

(.....)

Anggota : Mela Suhariyanti, M.Pd.

(.....)

Dekan,
Falkutas keguruan dan ilmu pendidikan,

Kotabumi, 22 April 2024

Ketua,
Program pendidikan jasmani



Elis Susanti, M.Pd.
NBM. 1151863



Guntur Yulisatria, S. Or. M. Pd.
NBM. 1344431

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ali Hendra
NPM : 1985201033
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan/plagiasi atau pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil pikiran saya sendiri atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada tuntutan/klaim yang dapat dibuktikan dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kotabumi, 22 April 2024
Yang Membuat Pernyataan,



METERAI
TEMPEL
CJEA3ALX065774589

Ali Hendra
NPM. 1985201033

MOTTO

***“Zona Nyaman Selalu Menghadirkan Ketenangan, Tak Semua Siap
Menghadapi Guncangan”
(Najwa Shihab)***

***“Jadilah Anak Muda Yang Produktif Sampai Jadi Pribadi Yang Profesional
Dengan Tidak Melupakan Dua Hal Yaitu Iman Dan Takwa”
(Prof. Dr.-Ing. Ir. H. Bacharuddin Jusuf Habibie)***

***“Hanya Tuhan Yang Bisa Menilai Saya Dan Anda Sebagai Manusia Tidak
Perlu Mencari Tau Apapun Tentang Saya”
(Ali Hendra)***

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, dengan segala kerendahan hati saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Terimakasih buat keluarga saya atas doa, dukungan, motivasi, bantuan, kasih sayang dan pengertian kalian, tanpa kalian saya tidak bisa sampai dititik ini, yang mana saya harus menyelesaikan pendidikan saya supaya menjadi serjana yang baik dan bisa buat emak dan abah dan keluarga saya bangga, berkat kalian saya bisa menyelesaikan S1, sayang kalian semua.
2. Untuk Teman-Teman Seperjuangan Saya, Nurul Al-Husen, Maulana Muhtar, Risdiyansyah, Panca Raponda, Risky Setiawan, Refi Feli Agustiani, Ihsan Febri Hariska, Ricky Afriansyah, Noven Setiawan, Aprilia Kartika, Terimakasih banyak kepada teman-teman seperjuangan saya yang selalu ada, saling bertukar pikiran dan saling membantu satu sama lain, sukses terus iya buat kalian ke depannya semoga apa yang kita impikan bisa terwujud iya guys, amin.
3. Tidak lupa juga kepada Dosen Pembimbing & Kaprodi Terimakasih untuk pembimbing saya Dr. Badawi, M.Pd. yang selama ini sudah membimbing saya, memberi motivasi saya, dan dukungan serta memberi arahan terhadap saya, tanpa abi badawi saya tidak mungkin sampai di titik ini menyelesaikan skripsi saya. Terimakasih banyak untuk abi Badawi jasa mu sebagai pembimbing saya tak kan pernah terlupakan. Dan juga, Terimakasih untuk dosen *The Best* saya dan sebagai kaprodi pendidikan jasmani Guntur Yulisatria, S. Or. M. Pd. yang selama ini mendukung saya, memberi motivasi, semangat yang luar biasa, pokoknya the best lah kaprodi saya ini gak bisa berkata-kata lagi saya. Terimakasih untuk pak Guntur dosen ter *the best* pendidikan jasmani pokoknya.
4. Teruntuk Grup *The.Pler_Four*, Terimakasih atas dukungan kalian semua yang selalu ada waktu untuk saya, dan saling bertukar pikiran. Pesan saya untuk kalian tepat solid iya, selalu mengudara dan saling membantu satu sama lain.
5. Teruntuk diri sendiri kamu kuat, kamu hebat menghadapi semua dengan sendiri walupun banyak mengeluhnya dalam hal apapun soal karir, masadepan dan percintaan. Dengan selesai serjana ini kamu harus lanjutkan ketahap berikutnya, semangat, jangan menyerah, jangan putus asa dalam menghadapi kehidupan seterusnya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil Alamin, puji dan sukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan rancangan penelitian skripsi ini dalam pelaksanaan penyusunan rancangan penelitian ini, penulis dengan kerendahan hati ingin mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan, dorongan, semangat, nasihat, petunjuk, dan kerjasama dari semua pihak antara lain :

1. Dr. Badawi, M.Pd. Sebagai pembimbing skripsi penelitian.
2. Dr. Irawan Suprpto, M.Pd. Sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Kotabumi.
3. Bapak Guntur Yulisatria, S.Or.M.Pd. Selaku ketua program studi pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi yang telah memberikan waktu, bimbingan, pengetahuan, dan arahan dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan dalam menyelesaikan rancangan penelitian ini.
4. Bapak Guntur Yulisatria, S.Or. M. Pd. Yang telah membarikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
5. Seluruh Dosen, Staff dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Kotabumi.

Penulisan menyadari bahwa isi dan pembahasan skripsi penelitian ini tidak sempurna, oleh karena itu masukan yang konstruktif dari semua pihak sangat dibutuhkan agar penelitian-penelitian semacam ini dapat bermanfaat bagi semua pihak pembaca dan mudah-mudahan juga karya kecil ini dapat memberikan sumbangsih bagi dunia teknologi informasi yang selalu berkembang.

Kotabumi, 22 April 2024

Penulis,



Ali Hendra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	6
1.3 Rumus Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
1.5.1 Secara Teoretis	6
1.5.2 Secara Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pengertian Renang	8
2.2 Macam-macam Gaya Olahraga Renang.....	9
2.2.1 Gaya bebas (Crawl)	10
2.2.2 Gaya dada (<i>Breastroke</i>).....	10

2.2.3 Gaya punggung (<i>Back Crawl</i>).....	11
2.2.4 Gaya kupu-kupu (<i>Dolphin</i>).....	11
2.3 Manfaat Dan Hambatan Olahraga Renang.....	12
2.3.1 Hambatan Depan.....	12
2.3.2 Hambatan Belakang.....	12
2.3.3 Hambatan Gesekan.....	13
2.4 Dasar Belajar Olahraga Renang.....	13
2.4.1 Air Mempunyai Sifat Tembus Pandang.....	13
2.4.2 Mengenalkan Hambatan Bergerak Di Air.....	14
2.4.3 Mengenal Kedalaman Air.....	14
2.4.4 Mengenalkan Air Memasuki Ruangan.....	14
2.4.5 Keseimbangan Di Air.....	15
2.5 Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>).....	15
2.6 Teknik Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>).....	16
2.6.1 Posisi Badan.....	16
2.6.2 Gerakan Tungkai.....	17
2.6.3 Gerakan Lengan.....	17
2.6.4 Pernapasan.....	17
2.6.5 Koordinasi Gerakan.....	18
2.7 Keterampilan Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>).....	18
2.8 Peneliti Relavan.....	18
2.8.1 Penelitian Relavan Pertama.....	18
2.8.2 Penelitian Relavan Kedua.....	19
2.9 Kerangka Berpikir.....	19

BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	22
3.3 Sumber Data	22
3.3.1 Data Primer.....	22
3.3.2 Data Sekunder	22
3.4 Instrument Penelitian.....	23
3.4.1 Posisi tubuh	25
3.4.2 Gerakan tungkai	26
3.4.3 Gerakan lengan.....	26
3.4.4 Pernapasan	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.5.1 Observasi	29
3.5.2 Wawancara	30
3.5.3 Dokumentasi.....	30
3.5.4 Triangulasi	31
3.5.5 Informan.....	31
3.6 Teknik Analisis Data	32
3.6.1 <i>Data Reducation</i> (Redaksi Data).....	32
3.6.2 <i>Data Display</i> (Penyajian Data).....	33
3.6.3 <i>Conclusion Drawing/Verification</i>	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Hasil Wawancara Dosen	35

4.1.2 Hasil Wawancara Mahasiswa	37
4.2 Pembahasan	56
4.2.1 Teknik Pernapasan.....	57
4.2.2 Posisi Tubuh.....	57
4.2.3 Gerak Kaki.....	58
4.2.4 Gerak Lengan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	58
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Table 1	Draf Awal Rubrik Tes Renang Gaya Bebas	24
Table 2	Kisi-Kisi Penelitian Renang Gaya Bebas.....	27
Table 3	Wawancara Dosen Pengampu.....	35
Table 4	Wawancara Mahasiswa 01.....	36
Table 5	Wawancara Mahasiswa 02.....	37
Table 6	Wawancara Mahasiswa 03.....	40
Table 7	Wawancara Mahasiswa 04.....	40
Table 8	Wawancara Mahasiswa 05.....	41
Table 9	Wawancara Mahasiswa 06.....	42
Table 10	Wawancara Mahasiswa 07.....	44
Table 11	Wawancara Mahasiswa 08.....	46
Table 12	Wawancara Mahasiswa 09.....	47
Table 13	Wawancara Mahasiswa 10.....	48
Table 14	Wawancara Mahasiswa 11.....	49
Table 15	Wawancara Mahasiswa 12.....	50
Table 16	Wawancara Mahasiswa 13.....	51
Table 17	Wawancara Mahasiswa 14.....	52
Table 18	Wawancara Mahasiswa 15.....	54
Table 19	Wawancara Mahasiswa 16.....	55



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI

E-mail: lppm@umko.ac.id Website: <https://lppm.umko.ac.id>

Jl Hasan Kepala Ratu No. 1052 Sindangsari Lampung Utara

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 35/SBP/II.AU/LPPM/2024

Telah dilakukan cek plagiasi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Kotabumi terhadap naskah ilmiah yang disusun oleh:

Nama : Ali Hendra
NIM : 1985201033
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : FKIP
Jenis Naskah Ilmiah: Skripsi
Judul Naskah Ilmiah: ANALISIS KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI

dan dinyatakan bebas plagiasi dengan kriteria toleransi **31%**



Kotabumi, 17 Januari 2024

Kepala LPPM

Dr. Sri Widayati, M.Hum.

NIP.1958090319940320001