

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *FLUTTER KICKBOARD* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER
DI *CLUB BCAQUATICS* KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
Dan Rekreasi



Oleh :

WIDYA MAHARANI

41182191220053

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *FLUTTER KICKBOARD* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER
DI *CLUB BCAQUATICS* KOTA BEKASI**

Oleh:

WIDYA MAHARANI

41182191220053

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



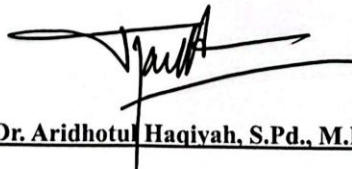
Dr. Giri Pravogo, M.Pd

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP Unisma Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK: 45102072018005

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

SKRIPSI

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *FLUTTER KICKBOARD* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER DI *CLUB BCAQUATICS* KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis

Oleh:

WIDYA MAHARANI

41182191220053

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 24 Juni 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1 : Prof. Dr. Bujang., M.Si
Penguji 2 : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd
Penguji 3 : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widya Maharani
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220053
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:
“Efektivitas Metode Latihan *Flutter Kickboard* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Di *Club Beaquatics* Kota Bekasi”

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim ada fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 17 Juni 2026

Saya menyatakan



Widya Maharani

NPM: 41182191220053



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Widya Maharani
NPM : 41182191220053
Program Studi : PJKR
Judul : Efektivitas Metode Latihan Flutter Kickboard Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 meter Di Club BCAquatics Kota Bekasi
Pembimbing : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	18 Nov 2025	Diskusi Judul Skripsi	
2	26 Nov 2025	Latar Belakang sesuai dgn argumentasi Peneliti	
3	2 Des 2025	Bab II tambahkan 3 Teori masing-masing Teknik	
4	8 Des 2025	Tambahkan Penelitian Relevan	
5	12 Des 2025	BAB II Tambahkan Teori Baru 5th Terakhir	
6	18 Des 2025	Masukkan Norma Tgs sesuai dengan karakteristik Usia Sampel	
7	30 Des 2025	ACC Ujian Proposal	
8	5 Feb 2026	Lanjutkan Penelitian	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	21/04/2026	Revisi bab 2 Tambahkan Teori	<i>Amir</i>
10	30/04/2026	Revisi Penulisan BAB 1-3	<i>Amir</i>
11	11/05/2026	Norma Tesis Punggun di BAB 3	<i>Amir</i>
12	2/06/2026	Periksa Instrumen dan Semikan	<i>Amir</i>
13	9/06/2026	Revisi Penulisan Bab I-V	<i>Amir</i>
14	17/06/2026	ACC Ujian	<i>Amir</i>

Bekasi, 17 Juni 2026
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Tamir

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

*“Lakukan apa yang kau mau sekarang
Saat hatimu bergerak, jangan kau larang
Hidup ini tak ada artinya, maka
Kau bebas mengarang maknanya seorang!”*

(Hindia – Berdansalah, Karir Ini Tak Ada Artinya)

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Ibuku terkasih Asmayetty, izinkan aku mengucapkan semua beban yang bercampur bangga telah aku rengkuh, semua berpihak padaku, pasti doamu yang lancarkan upayaku, mesti doa yang meluncur dari bibirmu, dan yang ku tahu kau takkan pernah berhenti untuk tumbuhku kini, semoga sesuai yang kau impi.
Tertulis jelas namaku di setiap harap malammu.

Sahabat-Sahabat dan teman seperjuangan, “anak umi” Maharani, Tiara Putri, Rizki Adhani, Caroline Helga. Serta sahabat ter-racing Natasya Amani Fatihah dan Zahra Nabila Fikriyah.

Kalian bukan sekadar teman, melainkan rumah tempat penulis kembali ketika lelah. Terimakasih telah menemani perjalanan ini dengan penuh kesetiaan, berbagi semangat di kala lelah, berbagi tawa di kala penat, dan saling menguatkan di setiap kesulitan. Kebersamaan bersama kalian adalah kenangan terindah yang akan selalu penulis bawa dari masa perkuliahan ini.

ABSTRAK

Widya Maharani, 41182191220053. Skripsi ini berjudul “Efektivitas Metode Latihan *Flutter kickboard* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter di *Club Bcaquatics* Kota Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan *flutter kickboard* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet *Club Bcaquatics* Kota Bekasi. Rata-rata waktu tempuh atlet putra Kelompok Umur II (13–14 tahun) yang masih berada di atas 40 detik, jauh dari standar kualifikasi nasional PRSI sebesar 31,27 detik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Sampel berjumlah 15 atlet yang dipilih melalui purposive sampling. Program latihan dilaksanakan selama satu bulan dengan total 16 pertemuan di Kolam Renang Tajimalela, Kota Bekasi. Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan SPSS. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t hitung sebesar 10,014 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata waktu tempuh menurun sebesar 1,46 detik, dari 41,70 detik menjadi 40,24 detik. Dengan demikian, metode latihan *flutter kickboard* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet *Club Bcaquatics* Kota Bekasi.

Kata Kunci: *Flutter kickboard*, Kecepatan Renang, Gaya Punggung 50 Meter

ABSTRACT

Widya Maharani, 41182191220053. *“The Effectiveness of Flutter kickboard Training Method on Improving 50-Meter Backstroke Swimming Speed at Bcaquatics Club, Bekasi City”*. Thesis. Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45 Bekasi.

This study aims to determine the effectiveness of the flutter kickboard training method in improving 50-meter backstroke swimming speed among athletes of Bcaquatics Club, Bekasi City. The background of this research is the average swimming time of male athletes in Age Group II (13–14 years old) which remained above 40 seconds, far from the national qualification standard set by PRSI at 31.27 seconds. This study employed a quantitative experimental approach with a One Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 15 athletes selected through purposive sampling. The training program was conducted over one month with a total of 16 sessions at Tajimalela Swimming Pool, Bekasi City. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test with SPSS. The results of the Paired Sample t-Test showed a t-value of 10.014 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The average swimming time decreased by 1.46 seconds, from 41.70 seconds to 40.24 seconds. Therefore, the flutter kickboard training method was proven to have a significant effect on improving 50-meter backstroke swimming speed among athletes of Bcaquatics Club, Bekasi City.

Keywords: Flutter kickboard, Swimming Speed, 50 Meters Backstroke

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayah nya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *FLUTTER KICKBOARD* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER DI *CLUB BCAQUATICS* KOTA BEKASI” Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan saran serta masukkan selama perkuliahan.
5. Bapak Dr. Giri Prayogo, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen, serta Staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Kepada yang paling utama dalam hidup penulis, Ibuku terkasih Asmayetty dan Ayah Irsad. Terimakasih Ayah dan Ibu yang selama ini selalu menyayangi, memberikan dukungan dan doa yang tak pernah henti mengiringi penulis hingga di titik ini.

8. Kepada Sahabat-Sahabatku teman seperjuangan yang telah menemani dan membantu penulis, Devi Zulita, Natasya Amani Fatihah, Zahra Nabila Fikriyah, Maharani, Tiara Putri, Rizki Adhani, Caroline Helga.
9. Serta teman-teman angkatan 22 yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam perkuliahan serta penyusunan skripsi ini.
10. Kepada Ketua *Club Bcaquatics* Muhammad Syahreza, M.Pd, seluruh pengurus, pelatih, serta para atlet *Club Bcaquatics* yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 25 Mei 2026

Penulis



Widya Maharani

NPM: 41182191220053

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Kerangka Teori	10
1. Hakikat Renang	10
2. Hakikat Latihan	28
3. Hakikat <i>Flutter kickboard</i>	38
4. Hakikat Kecepatan Renang Gaya Punggung	43
B. Penelitian Relevan	50
C. Kerangka Berpikir	51
D. Hipotesis	52
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	54
A. Metode Penelitian	54
B. Populasi dan Sampel	54

C.	Waktu Dan Tempat Penelitian.....	55
D.	Desain Penelitian.....	56
E.	Instrumen Penelitian.....	56
F.	Prosedur Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA		61
A.	Deskripsi Data.....	61
B.	Hasil Penelitian	64
C.	Pembahasan.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		68
A.	Kesimpulan	68
B.	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN.....		76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gaya Bebas	14
Gambar 2. 2 Gaya Punggung.....	16
Gambar 2. 3 Gaya Dada	17
Gambar 2. 4 Gaya Kupu Kupu	19
Gambar 2. 5 Posisi Tubuh.....	22
Gambar 2. 6 Gerakan Kaki	23
Gambar 2. 7 Gerakan Tangan	24
Gambar 2. 8 Gerakan Pengambilan Napas	26
Gambar 2. 9 Koordinasi gerakan lengan dan kaki.....	27
Gambar 2. 10 Flutter kick.....	40
Gambar 2. 11 <i>Flutter kickboard</i>	43
Gambar 2. 12 Kerangka Berpikir	52
Gambar 3. 1 Gambar Kolam Renang	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan	50
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Punggung.....	62
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif.....	63
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4. 4 Hasil uji Paired Sample t-Test disajikan pada tabel berikut:	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	76
Lampiran 2 Data Tes Awal dan Tes Akhir	82
Lampiran 3 Data Deskriptif Statistik	83
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas Data	84
Lampiran 5 Hasil Uji Paired Sample Test	85
Lampiran 6 Surat Izin Permohonan Penelitian	86
Lampiran 7 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	87
Lampiran 8 SK Bimbingan.....	88
Lampiran 9 Frekuensi Bimbingan.....	89
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	91
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	94



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus. PL6012/AK 05/E/VI /2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Widya Maharani
NPM : 41182191220053
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Efektivitas Metode Latihan Flutter Kickboard Terhadap Peningkatan
kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Di club Beaquatics
Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 25% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 12 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$