

**PENGARUH LATIHAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA
ATLET CLUB RENANG *CENTRAL AQUATIC*
KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

**ALVIN BINTANG PRADANA
41182191170020**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA
ATLET CLUB RENANG *CENTRAL AQUATIC*
KOTA BEKASI**

Oleh

**ALVIN BINTANG PRADANA
41182191170020**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Drs. Bujang, M.Si

Tanggal

Desember 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidavu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA
ATLET CLUB RENANG *CENTRAL AQUATIC*
KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
ALVIN BINTANG PRADANA
41182191170020

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 24 Januari 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : 1. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or


2. Tatang Iskandar, M.Pd

3. Amir Maulana, M.Pd



.....
.....
.....
.....
.....

Bekasi, 24 Januari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK 41101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Alvin Bintang Pradana

NPM : 41182191170020

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Club renang *Central Aquatic* Kota bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 8 Desember 2023
Yang membuat pernyataan,



Alvin Bintang Pradana
41182191170020

Motto & Persembahan

Motto

Impian besar memerlukan upaya besar

Persembahan

Skripsi ini

Saya persembahkan pada kedua Orang tua tercinta Mahfudi Chasani/Margiati S.Pd , Putri Ayu Lestari, Adik tersayang serta Keluarga besar dan teman-teman seperjuangan serta orang-orang telah membantu dalam hidupku

ABSTRAK

Alvin Bintang Pradana, NPM: 41182191170020, Pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah latihan metode *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah atlet renang KU II (usia 13-14 tahun) klub Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi yang berjumlah 13 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode *circuit training* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50meter pada atlet renang KU II klub Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi dengan *statistic student's t* sebesar 11.5 dengan nilai *p-value* sebesar <0.001 signifikan pada *alpha* 1%, dengan demikian disimpulkan bahwa dengan taraf kepercayaan 99% latihan dengan metode *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50meter pada atlet renang KU II klub Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi. Adapun besarnya pengaruh latihan dengan metode *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50meter sebesar 4.1%

Kata kunci: Latihan, *Circuit training*, Renang dan Gaya Bebas

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Dr. Drs. Bujang, M.Si selaku pembimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Tim Manajemen dan pelatih club renang *central aquatic* Kota Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami tercinta yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 28 Januari 2024
Penyusun,

Alvin Bintang Pradana

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori.....	8
1. Hakikat Olahraga Renang	8
2. Teknik Renang Gaya Bebas	14
3. Hakekat Latihan	24
4. Hakekat Latihan <i>Circuit</i>	29
B. Penelitian Relevan.....	36
C. Kerangka Pemikiran	41
D. Hipotesis.....	43

BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	44
	A. Metode Penelitian.....	44
	B. Populasi dan Sampel	44
	C. Waktu dan Tempat Penelitian	45
	D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	46
	E. Prosedur Analisa Data.....	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
	A. Deskripsi Data	52
	B. Uji Persyaratan	53
	C. Pengujian Hipotesis.....	55
	D. Diskusi dan Penemuan	56
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	59
	A. Simpulan.....	59
	B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Gerakan Tungkai Gaya bebas.....	15
Gambar 2.2 Pola kayuhan tangan huruf S.....	16
Gambar 2.3 Gerakan koordinasi tangan dan kaki.....	17
Gambar 2.4 Pernapasan Renang Gaya Bebas.....	18
Gambar 2.5 Gerakan Koodinasi Renang Gaya Bebas.....	20
Gambar 2.6 Sistem tangga (<i>the step type approach</i>).....	26
Gambar 2.7 Latihan Circuit 4 pos Variasi 1.....	33
Gambar 2.8 Latihan Circuit 4 pos Variasi 2.....	34
Gambar 2.9 Latihan Circuit 5 pos.....	35
Gambar 2.10 Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	46
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	47
Gambar 3.3 Tes Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	48
Gambar 4.1 Grafik Mean Dan Median Tes Awal Dan Tes Akhir.....	52
Gambar 4.2 Grafik QQ Plot Data.....	54
Gambar 4.3 Grafik Plots Mean masing-masing kel. Data.....	55

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 2.1 Penelitian Relevan	36
Tabel 4.1 Deskripsi Data	52
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data.....	53
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Data.....	54
Tabel 4.4 Peired Samples T-Test.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Program Latihan	63
Lampiran 2 Analisis Data	69
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing.....	74
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	75
Lampiran 5 Frekuensi Bimbingan	76
Lampiran 6 Dokumen Penelitian	78
Lampiran 7 Biodata Penulis.....	81

ORIGINALITY REPORT

14%	5%	1%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	9%
2	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	4%
3	repository.unp.ac.id Internet Source	<1%
4	dspace.cuni.cz Internet Source	<1%
5	assets.researchsquare.com Internet Source	<1%
6	www.coursehero.com Internet Source	<1%
7	id.scribd.com Internet Source	<1%
8	iniblogpurwanto.blogspot.com Internet Source	<1%
9	pt.scribd.com Internet Source	<1%

10	Submitted to University of South Florida Student Paper	<1%
11	www.air-ressourcerie.org Internet Source	<1%
12	docplayer.info Internet Source	<1%
13	lnu.diva-portal.org Internet Source	<1%
14	engkoskosasih.wordpress.com Internet Source	<1%
15	id.123dok.com Internet Source	<1%
16	rstudio-pubs-static.s3.amazonaws.com Internet Source	<1%
17	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
18	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
19	repository.upi.edu Internet Source	<1%