

## DAFTAR PUSTAKA

- Angga Aditya. 2017. Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Arhesa, Sandra. *Buku jago renang*. Ilmu Cemerlang Group, 2020.
- David G Thomas. (2007). Renang Tingkat Mahir. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2016). Arikunto. 2013. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*.
- Dr. Jonas Solissa, M. P. (2023). *Buku Ajar Renang*. CV Literasi Nusantara Abadi.  
<https://books.google.co.id/books?id=1q-tEAAAQBAJ>
- Dr. Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*.
- Grecelya, E. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Pada Atlet Club Renang Riau Aquatic Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Harsono. (2015). *MODEL-MODEL EXERCISE DAN AKTIVITAS FISIK Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*.  
<https://books.google.co.id/books?id=2mX5DwAAQBAJ>
- indik karadi. (2008). renang gaaya punggung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- kurniawan. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. In *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 7, Issue 1).  
<https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>
- Kurniawati, N. (2016). Renang Itu Mudah. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6.
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta*.
- Nenggala. (2007). *BUKU AJAR RENANG*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).  
<https://books.google.co.id/books?id=nCqeEAAAQBAJ>
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.745>
- Saifullah, A. M. (2023). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 25 METER*.
- Setiawan, T. T. (2004). Renang Dasar I. *Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang*.

- 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.  
<https://books.google.co.id/books?id=yXeyEAAAQBAJ>
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Deepublish.  
<https://books.google.co.id/books?id=A6fRDwAAQBAJ>
- Sukardi. (2017). *PENDEKATAN PRAKTIS; Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Idea Press.
- Harsono. 1988. *coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*: jakrta
- Karnadi, Indik dan Sumarno. 2008. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kusdiweleran, A. (2017) *Statistika Pendidikan*. Uhamka prees.
- Mashud (2019). *Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang*
- Renang Gaya Punggung: Teknik, Gerakan, dan Manfaatnya • Hello Sehat*
- Subagyo (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula (Sejarah, organisasi, peraturan, teknik dasar dan teknik keselamatan)*
- Sugiyanto, FX dan Agus Supriyanto. 2004. *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Yogyakarta: FIK. UNY
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Metode Kualitatif, dan Metode R & D*. Alfa Beta.
- Tunggal, Tri S. 2005. *Renang Dasar II*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Martinus, S. P. M. M., Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. P., Dr. Rumini, M. P., & Dr. Tri Rustiadi, M. K. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang*. Zahira Media Publisher.  
<https://books.google.co.id/books?id=2j5BEAAAQBAJ>

**Lampiran 1. Data mentah hasil tes awal dan akhir**

	PRE TEST	POST TEST
1	36,4	32,6
2	37,2	30,8
3	38,7	31,2
4	41,2	34,5
5	39,3	31,6
6	42,7	38,1
7	40,8	32,5
8	44,1	33,5
9	42,5	37,5
10	41,5	35,6
	40,5	33,79

**Lampiran 2. Mencari Rata – rata ( $\bar{x}$ ) dan simpangan baku (S)**

*dari penelitian tes awal*

No	X <sub>1</sub>	$x - \bar{x}$	$(x - \bar{x})^2$
1	36,4	-4,1	16,81
2	37,2	-3,3	10,89
3	38,7	-1,8	3,24
4	39,3	-1,2	1,44
5	40,8	0,3	0,09
6	41,2	0,7	0,49
7	41,5	1	1
8	42,5	2	4
9	42,7	2,2	4,84
10	44,1	3,6	12,96
$\sum x_i$	404,91		55,4
$\bar{x}$	40,5		$\sum (x - \bar{x})^2$
S	2,5		

**Lampiran 3. Mencari Rata – rata ( $\bar{x}$ )**

*dan simpangan baku (S) dari penelitian tes akhir*

No	X <sub>2</sub>	$x - \bar{x}$	$(x - \bar{x})^2$
1	30,8	-2,99	8,94
2	31,2	-2,59	6,71
3	31,6	-2,19	4,79
4	32,5	-1,29	1,66
5	32,6	-1,19	1,42
6	33,5	-0,29	0,08
7	34,5	0,71	0,50
8	35,6	0,81	3,26
9	37,5	3,71	13,76
10	38,1	4,41	18,57
$\sum xi$	337,9		49,69
$\bar{x}$	33,79		$\sum (x - \bar{x})^2$
<b>S</b>	2,35		

**Lampiran 4. Uji normalitas lilifors tes awal**

No	x1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi) - S(Zi)
1	36,4	-1,56	0,0594	0,1	-0,0406
2	37,2	-1,24	0,1075	0,2	-0,0925
3	38,7	-0,64	0,2611	0,3	-0,0389
4	39,3	-0,4	0,3446	0,4	-0,0554
5	40,8	-0,2	0,5793	0,5	0,0793
6	41,2	0,36	0,6406	0,6	0,0406
7	41,5	0,48	0,6844	0,7	-0,0156
8	42,5	0,88	0,8106	0,8	0,0106
9	42,7	0,96	0,8315	0,9	-0,0685
10	44,1	1,44	0,9251	1	-0,0749
Jumlah	404,91			Lt (10 : 0,05) =	0,258
Rata-rata	40,5			Lo =	0,0793
Variansi	6,16				
Simpangan Baku	2,5				

L tabel = 0,258

**$L_o < \text{Tabel}$**

Karena  $L_o$  / Lilitung lebih kecil daripada tabel,  $H_o$  Diterima. Data distribusi normal.

**$0,0793 < 0,258$**

**Lampiran 5. Uji normalitas lilifors tes akhir**

No	X2	Zi	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi) - S(Zi)
1	30,8	-1,27	0,102	0,1	0,002
2	31,2	-1,10	0,1357	0,2	-0,0643
3	31,6	-0,93	0,1762	0,3	-0,1238
4	32,5	-0,55	0,2912	0,4	-0,1088
5	32,6	-0,50	0,3085	0,5	-0,1915
6	33,5	-0,12	0,4522	0,6	-0,1478
7	34,5	0,30	0,6179	0,7	-0,0821
8	35,6	0,77	0,7794	0,8	-0,0206
9	37,5	1,58	0,9429	0,9	0,0429
10	38,1	1,83	0,9699	1	-0,0301
Jumlah	337,9			Lt (10 : 0,05) =	0,258
Rata-rata	33,79			Lo =	0,0429
Variansi	5,52				
Simpangan Baku	2,35				

L tabel = 0,258

**Lo < Tabel**

Karena Lo / Lilitung lebih kecil daripada tabel, Ho Diterima. Data distribusi normal.

**0,0429 < 0,258**

**Lampiran 6. Uji Normalitas Lilifors Peningkatan**

No	X3	Zi	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi) - S(Zi)
1	3,8	-1,35	0,0225	0,1	-0,0775
2	4,6	-0,95	0,1711	0,2	-0,0289
3	5	-0,75	0,2266	0,3	-0,0734
4	5,9	-0,3	0,3821	0,4	-0,0179
5	6,3	-0,1	0,4602	0,6	-0,1398
6	6,7	0,1	0,4602	0,6	-0,1398
7	7,5	0,5	0,3085	0,7	-0,3915
8	7,7	0,6	0,2743	0,8	-0,5257
9	8,3	0,9	0,1841	0,9	-0,7159
10	10,6	2,05	0,0202	1	-0,9798
Jumlah	66,5			Lt (15 : 0,05) =	0,258
Rata-rata	6,5			Lo =	0,0179
Variansi	4,01				
Simpangan Baku	2,00				

**L tabel = 0,258**

**Lo < Tabel**

**Karena Lo / Lilitung lebih kecil daripada tabel, Ho Ditolak. Data distribusi normal.**

**0,0179 < 0,258**



**Lampiran 7. Uji Homogenitas**

	N	varianS	$S^2$
Pre test	10	6,16	2,5
Post test	10	5,52	2.35

$F_{tabel}$

$$n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$$

$$n_2 - 1 = 10 - 1 = 9$$

$$= (9,9) (0,05)$$

Dk pembilang = 3,18

Data di atas adalah variansi ( $S^2$ ) terbesar adalah 2,5 dan variansi ( $S^2$ ) terkecil adalah 2,35, sehingga nilai  $F_{hitung}$  adalah

$$F = \frac{\text{variansi.terbesar}}{\text{variansi.terkecil}} = \frac{2,5}{2,35} = 1,06$$

$H_0$  diterima,  $F_{hitung} = 1,06 < F_{tabel} = 3,18$ , distribusi Homogen

### Lampiran 8. Uji t hitung

NO	Beda/peningkatan	$x - \bar{x}$	$(x - \bar{x})^2$
1	3,8	-2,7	7,29
2	4,6	-1,9	3,61
3	5	-1,5	2,25
4	5,9	-0,6	0,36
5	6,3	-0,2	0,04
6	6,7	0,2	0,04
7	7,5	1	1
8	7,7	1,2	1,44
9	8,3	1,8	3,24
10	10,6	4,1	16,81
Jml	66,4		36,08
$\bar{x}$	6,64		

Ket : B = 6,64

$$S_b = 2,00$$

$$N = \sqrt{10}$$

$$t = ?$$

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{B}{S_b/\sqrt{n}} \\
 &= \frac{6,64}{2,00/\sqrt{10}} \\
 &= \frac{6,64}{2,00/3,16} \\
 &= \frac{6,64}{0,63} \\
 &= 10,54
 \end{aligned}$$

**Lampiran 9. Uji T tabel**

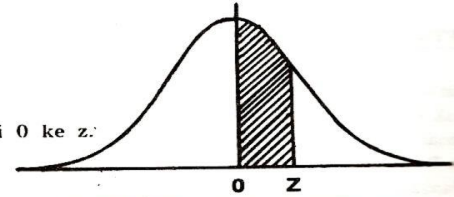
$$\begin{aligned} T \text{ tabel} &= (1 - \frac{1}{2} \cdot \alpha) (dk) \\ &= (1 - \frac{1}{2} \cdot 0,01) (10) \\ &= (1 - 0,005) (10) \\ &= 0,995 (7) \\ &= 2,36462 \end{aligned}$$

Kesimpulan  $t$  hitung = 10,54 >  $t$  tabel = 2,36  $H_0$  ditolak ada peningkatan signifikan

## Lampiran 10. Foto Tebel Distribusi t

TAR F

LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 ke z.  
(Bilangan dalam badan daftar menyatakan desimal).



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0,0	0000	0040	0080	0120	0160	0199	0239	0279	0319	0359
0,1	0398	0438	0478	0517	0557	0596	0636	0675	0714	0754
0,2	0793	0832	0871	0910	0948	0987	1026	1064	1103	1141
0,3	1179	1217	1255	1293	1331	1368	1406	1443	1480	1517
0,4	1554	1591	1628	1664	1700	1736	1772	1808	1844	1879
0,5	1915	1950	1985	2019	2054	2088	2123	2157	2190	2224
0,6	2258	2291	2324	2357	2389	2422	2454	2486	2518	2549
0,7	2580	2612	2642	2673	2704	2734	2764	2794	2823	2852
0,8	2881	2910	2939	2967	2996	3023	3051	3078	3106	3133
0,9	3159	3186	3212	3238	3264	3289	3315	3340	3365	3389
1,0	3413	3438	3461	3485	3508	3531	3554	3577	3599	3621
1,1	3643	3665	3686	3708	3729	3749	3770	3790	3810	3830
1,2	3849	3869	3888	3907	3925	3944	3962	3980	3997	4015
1,3	4032	4049	4066	4082	4099	4115	4131	4147	4162	4177
1,4	4192	4207	4222	4236	4251	4265	4279	4292	4306	4319
1,5	4332	4345	4357	4370	4382	4394	4406	4418	4429	4441
1,6	4452	4463	4474	4484	4495	4505	4515	4525	4535	4545
1,7	4554	4564	4573	4582	4591	4599	4608	4616	4625	4633
1,8	4641	4649	4656	4664	4671	4678	4686	4693	4699	4706
1,9	4713	4719	4726	4732	4738	4744	4750	4756	4761	4767
2,0	4772	4778	4783	4788	4793	4798	4803	4808	4812	4817
2,1	4821	4826	4830	4834	4838	4842	4846	4850	4854	4857
2,2	4861	4864	4868	4871	4875	4878	4881	4884	4887	4890
2,3	4893	4896	4898	4901	4904	4906	4909	4911	4913	4916
2,4	4918	4920	4922	4925	4927	4929	4931	4932	4934	4936
2,5	4938	4940	4941	4943	4945	4946	4948	4949	4951	4952
2,6	4953	4955	4956	4957	4959	4960	4961	4962	4963	4964
2,7	4965	4966	4967	4968	4969	4970	4971	4972	4973	4974
2,8	4974	4975	4976	4977	4977	4978	4979	4979	4980	4981
2,9	4981	4982	4982	4983	4984	4984	4985	4985	4986	4986
3,0	4987	4987	4987	4988	4988	4989	4989	4989	4990	4990
3,1	4990	4991	4991	4991	4992	4992	4992	4992	4993	4993
3,2	4993	4993	4994	4994	4994	4994	4994	4995	4995	4995
3,3	4995	4995	4995	4996	4996	4996	4996	4996	4996	4997
3,4	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4998
3,5	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998
3,6	4998	4998	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,7	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,8	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,9	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000

Sumber : Theory and Problems of Statistics, Spiegel, M.R., Ph.D., Schaum Publishing Co., New York, 1961.

## Lampiran 11. Nilai Uji Liliefors

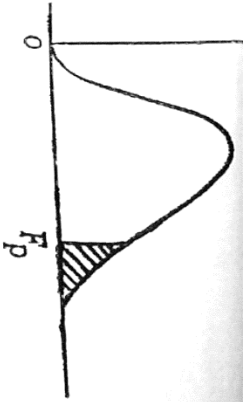
DAFTAR XIX(11)  
NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS

Ukuran Sampel	Tarf Nyata ( $\alpha$ )				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
n > 30	1,031	0,886	0,805	0,768	0,736
	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Sumber: Conover, W.J., Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc. 1973.

Lampiran 12. Tebel Distribusi F

DAFTAR 1  
 Nilai Persepsi  
 Untuk Distribusi F  
 ( Bilangan Dalam Badan Daftar  
 Menyatakan  $F_p$  ; Baris Atas Untuk  
 $p = 0,05$  dan Baris Bawah Untuk  $p = 0,01$  )



$\chi^2 = dk$ Penyebut	$\chi^2 = dk$ pembilang																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	$\infty$	
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254	254	254
2	4052	4999	5403	5625	5764	5859	5928	5981	6022	6056	6082	6106	6132	6169	6208	6234	6258	6286	6302	6323	6334	6352	6361	6366	
3	18,51	19,00	19,16	19,25	19,30	19,33	19,36	19,37	19,38	19,39	19,40	19,41	19,42	19,43	19,44	19,45	19,46	19,47	19,47	19,48	19,49	19,49	19,50	19,50	19,50
4	98,49	99,01	99,17	99,25	99,30	99,33	99,34	99,36	99,38	99,40	99,41	99,42	99,43	99,44	99,45	99,46	99,47	99,48	99,48	99,49	99,49	99,50	99,50	99,50	99,50
5	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,84	8,81	8,78	8,76	8,74	8,71	8,69	8,66	8,64	8,62	8,60	8,58	8,57	8,56	8,54	8,54	8,53	8,53
6	34,12	30,81	29,46	28,71	28,21	27,91	27,67	27,49	27,34	27,23	27,13	27,05	26,92	26,83	26,89	26,80	26,50	26,41	26,30	26,27	26,23	26,18	26,14	26,12	26,12
7	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,93	5,91	5,87	5,84	5,80	5,77	5,74	5,71	5,70	5,68	5,66	5,65	5,64	5,63	5,63
8	21,20	18,00	16,69	15,98	15,52	15,21	14,98	14,80	14,66	14,54	14,45	14,37	14,24	14,15	14,02	13,93	13,83	13,74	13,69	13,61	13,57	13,52	13,48	13,46	13,46
9	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,78	4,74	4,70	4,68	4,64	4,60	4,56	4,53	4,50	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,36
10	16,26	13,27	12,06	11,39	10,97	10,67	10,45	10,27	10,15	10,05	9,96	9,89	9,77	9,68	9,55	9,47	9,38	9,29	9,24	9,17	9,13	9,07	9,04	9,02	9,02
11	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,03	4,00	3,96	3,92	3,87	3,84	3,81	3,77	3,75	3,72	3,71	3,69	3,68	3,67	3,67
12	13,74	10,92	9,78	9,15	8,75	8,47	8,26	8,10	7,98	7,87	7,79	7,72	7,60	7,52	7,39	7,31	7,23	7,14	7,09	7,02	6,99	6,94	6,90	6,88	6,88
13	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,63	3,60	3,57	3,52	3,49	3,44	3,41	3,38	3,34	3,32	3,29	3,28	3,25	3,24	3,23	3,23
14	12,25	9,55	8,45	7,85	7,46	7,19	7,00	6,84	6,71	6,62	6,54	6,47	6,33	6,27	6,15	6,07	5,98	5,90	5,85	5,78	5,75	5,70	5,67	5,65	5,65
15	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,34	3,31	3,28	3,23	3,20	3,15	3,12	3,08	3,05	3,03	3,00	2,98	2,96	2,94	2,93	2,93
16	11,26	8,65	7,59	7,01	6,63	6,37	6,19	6,03	5,91	5,82	5,74	5,67	5,56	5,48	5,36	5,28	5,20	5,11	5,06	5,00	4,96	4,91	4,88	4,86	4,86
17	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,13	3,10	3,07	3,02	2,98	2,93	2,90	2,86	2,82	2,80	2,77	2,76	2,73	2,72	2,71	2,71
18	10,56	8,02	6,99	6,42	6,06	5,80	5,62	5,47	5,35	5,26	5,18	5,11	5,00	4,92	4,80	4,73	4,61	4,56	4,51	4,45	4,41	4,36	4,33	4,31	4,31

## Lampiran 13. Sk bimbingan



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**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 KEPUTUSAN DEKAN  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 NOMOR : 370 /SK.01/E-DK / VII / 2023

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Andini Dwi Intani, M.Or**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
 Nama : **Muhamad Dwi Ramadhan**  
 NPM : 41182191180231

*Pengaruh Alat Bantu Pull Buoy Terhadap Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Punggung Pada Atlet Usia 6-12 Tahun Di Aqua Marlin Club*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Ganjil T.A. 2023/2024
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi  
 TANGGAL : 13 Juli 2023

  
**Yudi Burdianty, M.Pd**  
 Dekan

Tembusan : Yth.  
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi  
 2. Dosen Pembimbing  
 3. Arsip

## Lampiran 14. Surat penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

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

Nomor : 371 / SE / FKIP / UNISMA / VIII / 2023  
 Lampiran : 1 (satu) Berkas  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

KepadaYth.  
**Pelatih Club Aqua Marlin**  
 di  
 Tempat

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhamad Dwi Ramadhan  
 NPM : 41182191180231  
 Program Studi : PENJAS  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Waktu Penelitian Hingga : **29 Februari 2024**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
*Pengaruh Alat Bantu Pull Buoy Terhadap Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Punggung Pada Atlet Usia 6-12 Tahun Di Aqua Marlin Club*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Bekasi, 21 Agustus 2023

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan



### Lampiran 15 kartu bimbingan skripsi





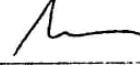
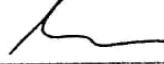


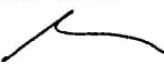
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI  
UNIVERSITAS ISLAM '15' BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD DWI RAMADHAN  
 NPM : 911 821 911 86231  
 Program Studi : P JKP  
 Judul : Pengaruh Alat Bantu Pull Buoy Terhadap Kemampuan gerak Lengan Penenang Gaya Punggung Pada Atlet 6-12 Tahun Di aqua Marlin Club  
 Pembimbing : ANDINI DWI INTAN L.M.O.r.

#### KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	7 Agustus 2023	Konfirmasi SK pembimbing	
2.	18 Agustus 2023	Bimbingan bab I, II, III	
3.	20 Agustus 2023	————— " —————	
4.	24 Agustus 2023	————— " —————	
5.	27 Agustus 2023	————— " —————	
6.	30 Agustus 2023	————— " —————	
7.	8 September 2023	Pengambilan data penelitian	
8.	2 Oktober 2023	Pengantaraan data penelitian	

## KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	2 NOV 2023	Bimbingan bab 10	
10	20 NOV 2023	— " —————	
11	30 NOV 2023	— " —————	
12	4 DES 2023	Bimbingan bab 10 & 11	
13	12 Des 2023	— " —————	
14	30 Des 2023	— " —————	
15	26 Jan 2024	AEC sidang Skripsi	

Bekasi, 26 Januari 2024

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

**Lampiran 16. Jadwal latihan**

<b>SEPTEMBER</b>						
<b>MINGGU</b>	<b>SENIN</b>	<b>SELASA</b>	<b>RABU</b>	<b>KAMIS</b>	<b>JUMAT</b>	<b>SABTU</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

<b>OKTOBER</b>						
<b>MINGGU</b>	<b>SENIN</b>	<b>SELASA</b>	<b>RABU</b>	<b>KAMIS</b>	<b>JUMAT</b>	<b>SABTU</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

<b>Tes Awal</b>	
<b>Tratment</b>	
<b>Tes Akhir</b>	

## Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Foto Bersama Atlet Aqua Marlin



posisi badan tegang lurus sambil memegang alat bantu *pull bouy*



Posisi badan terletang di atas permukaan air sambil  
memegang *pull bouy*



badan posisi tubuh lurus dan sejajar di permukaan air



posisi gerakan lengan *entry*, *pull*, *push*, *recovery*.



PRSI Persatuan Renang Seluruh Indonesia  
Pengurus Provinsi DKI Jakarta  
Jl. Tanah Abang 1 No. 3 Kot. Jempol Selatan,  
Kecamatan Grogol, Jakarta 10160



**Nurhadi Syahrudin**  
PELATIH

Nomor :  
PRSIDKI-22.PEL.C/34

Berlaku s/d 5 Oktober 2027

### Lampiran 18 Wawancara Atlet

No.	pertanyaam	jawaban
1.	Bagaimana kondisi atlet saat berenang gaya punggung, sebelum megikuti tes renang?	“sebelum mengikuti tes atlet kurang percaya diri untuk berenang gaya punggung. Terhadap keseibangan dan keselarasan saat berenang”
2.	Bagaimana kondisi atlet setelah mengikuti latihan renang gaya punggung menggunakan alat bantu <i>pull bouy</i> ?	“Setelah mengikuti latihan menggunakan alat bantu <i>pull bouy</i> atlet lebih percaya diri terhadap keselaran dalam berenang.”
3.	Bagaimana peningkatan setelah atlet mengikuti progam latihan?	“peningkatan atlet dalam berenang kekuatan lengan dan keseibangan lebih meningkat di bandingkan seblum mengikuti latihan menggunakan alat bantu <i>pull bouy</i> ”
4.	Apa atlet senang mengikuti progam latih pgunakan alat bantu pull bouy ?	“atlet merasa senang setelah menggikuti progam latihan ini ”

Bekasi, 2 Oktober 2023

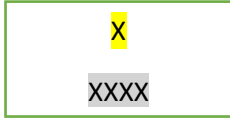

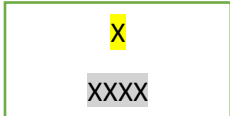
Nur Hadi

**Lampiran 19. PROGRAMM LATIHAN**

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI: Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 1  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 1  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN: baju renang,  
 stopwatch, kaca mata renang,  
 topi renang

HARI / TAGGAL : SABTU 2 September 2023 INTENSITAS : 40%

PUKUL :16.00-17.00 WIB





NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, doa	5 menit		Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit		Melakukan tes awal yaitu berenang gaya pungguung deengan kesempatan 3 kali
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi



## PROGRAM LATIHAN

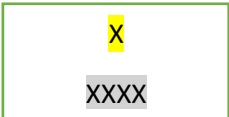

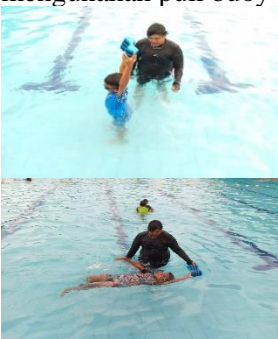

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI : Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 2  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lenga SESI : 2  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG  
 PERALATAN : baju renang, stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata renang, topi renang

HARI / TAGGAL : SENIN 4 September 2023 INTENSITAS : 50%  
 PUKUL :16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: Joging 3 kali kolam renang streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti:  tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 3 Set : 1 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke <i>pull buoy</i> .
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

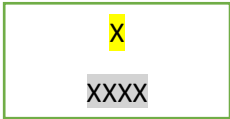


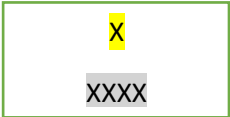
CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI: Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 2  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 3  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG  
 PERALATAN : baju renang, stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata renang, topi  
 HARI / TAGGAL : KAMIS 7 September 2023 INTENSITAS : 50%  
 PUKUL : 16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, doa	5 menit		Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 3 Set : 1 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke <i>pull buoy</i> .
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI : Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 2  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 4  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN : baju renang, stopwatch, pull buoy 5buah, kaca mata renang, topi renang

HARI / TAGGAL : SATBU 9 September 2023 INTENSITAS : 50%  
 PUKUL :16.00-17.00 WIB

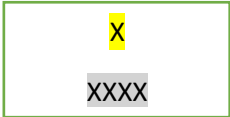



NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 3 Set : 1 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke <i>pull buoy</i> .
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI : Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 2  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 5  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN : baju renang, stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata renang, topi renang

HARI / TAGGAL : SENIN 11 September 2023

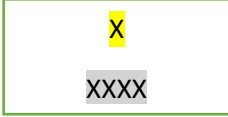

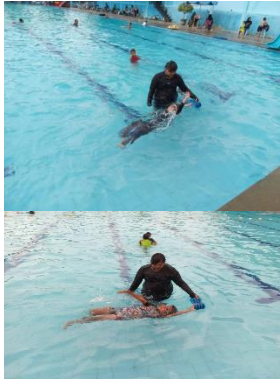
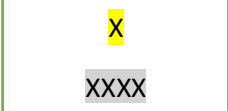
INTENSIT 50%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 3 Set : 1 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizental mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke <i>pull buoy</i> .
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI : Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 3  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 6  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN : baju renang,  
 stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata  
 renang, topi renang

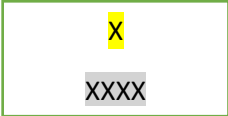

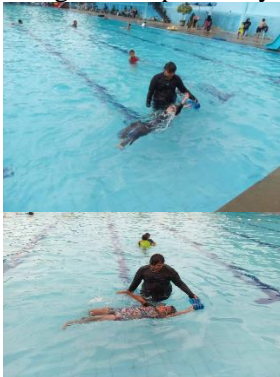

HARI / TAGGAL : KAMIS 14 September 2023 INTENSITAS : 60%  
 PUKUL : 16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, doa	5 menit		Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 6 Set : 2 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

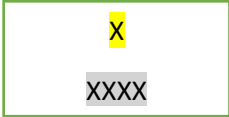

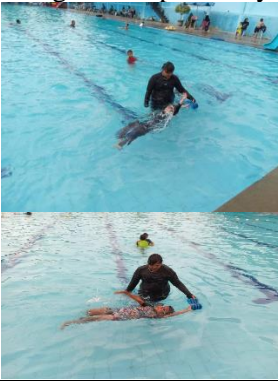

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI : Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 3  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 7  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN : baju renang, stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata renang, topi renang

HARI / TAGGAL : SABTU 16 September 2023 INTENSITAS : 60%  
 PUKUL : 16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 6 Set : 2 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

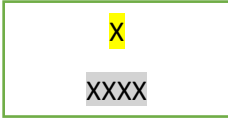

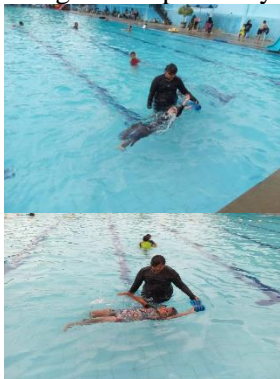
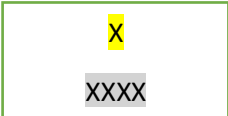
CABANG OLAHRAGA	: RENANG	PERIODISASI	: Club
WAKTU	: 90 MENIT	MIKRO	: 3
SASARAN LATIHAN	: Keselarasan & Gerakan Lengan	SESI	: 8
JUMLAH ATLET	: 10 ORANG	PERALATAN	: baju renang, stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata renang, topi renang
HARI / TAGGAL	: SENIN 18 September 2023	INTENSITAS	: 60%
PUKUL	: 16.00-17.00 WIB		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 6 Set : 2 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpegangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI : Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 3  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 9  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN : baju renang, stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata renang, topi renang

HARI / TAGGAL : KAMIS 21 September 2023 INTENSITAS : 70%  
 PUKUL : 16.00-17.00

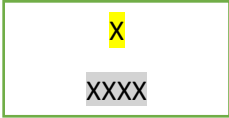
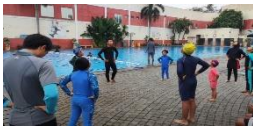


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 6 Set : 2 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi



## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI: Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 4  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 10  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN: baju renang,  
 stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata  
 renang, topi renang

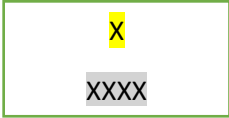



HARI / TAGGAL : SABTU 23 September 2023 INTENSITAS : 70%  
 PUKUL : 16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti:  - tes awal Pull buoy progesion	60 menit Rep : 9 Set : 3 t,i = 1:1	keseimbangan tangan mengunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI: Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 4  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lenga SESI : 11  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN: baju renang,  
 stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata  
 renang, topi renang

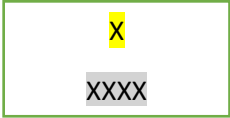


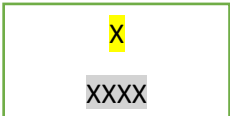
HARI / TAGGAL : SENIN 25 September 2023 INTENSITAS : 80%  
 PUKUL : 16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progesion	60 menit Rep : 9 Set : 3 t,i = 1:1	keseimbangan tangan mengunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI: Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 4  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lenga SESI : 12  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN: baju renang,  
 stopwatch, pull buoy 5 buah, kaca mata  
 renang, topi renang

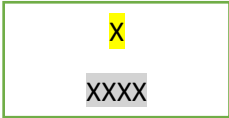


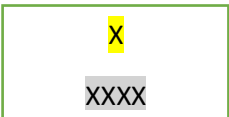
HARI / TAGGAL : KAMIS 28 September 2023 INTENSITAS : 80%  
 PUKUL :16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti:  - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 9 Set : 3 t,i = 1:1	keseimbangan tangan mengunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizontal mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI: Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 4  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 13  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN: baju renang,  
 stopwatch, pull buoy, kaca mata renang,  
 topi renang


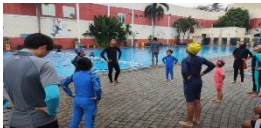


HARI / TAGGAL : SABTU 30 September 2023 INTENSITAS : 80%  
 PUKUL : 16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit Rep : 9 Set : 3 t,i = 1:1	keseimbangan tangan menggunakan pull buoy 	Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri dan badan teletang di permukaan air, mulai dari kepala sampe ujung kaki sehorizental mungkin. Dan Tangan berpengangan pada full buoy, dan ayunkan satu lengan ke atas dan berputar hinga kembali ke pull buoy.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## PROGRAMM LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : RENANG PERIODISASI: Club  
 WAKTU : 90 MENIT MIKRO : 1  
 SASARAN LATIHAN : Keselarasan & Gerakan Lengan SESI : 14  
 JUMLAH ATLET : 10 ORANG PERALATAN: baju renang,  
 stopwatch, kaca mata renang, topi renang

HARI / TAGGAL : SENIN 2 Oktober 2023 INTENSITAS : 40%  
 PUKUL : 16.00-17.00 WIB

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FROMASI /CLUB	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris,penjelasan materi,doa	5 menit		Singkat,jelas,mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Joging 3 kali kolam renang - streaching	15 menit		Streaching kepala menuju kaki.
3	Latihan inti: - tes awal Pull buoy progression	60 menit		Melakukan tes akhir yaitu berenang gaya punguung deengan kesempatan 3 kali
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit		Evaluasi dan motivasi

## DAFTAR RIWAT HIDUP



Muahamad Dwi Ramahdhan. Lahir di Jakarta pada tanggal 11 Desember 2000. Jenis kelamin laki-laki. Beragama islam. Merupakan anak kedua dari empat bersodara dari pasangan Hardana dan Sitti Mashita. Saat ini bertempat tinggal di JL. Kp Sunagi Kendal, Kecamatan Cilincing Kelurahan Rorotan Jakarta Utara. Mengawali pendidikan lulus berijasah (2011), melanjutkan pendidikan di SMP PGRI 7 lulus berijasah (2014), melanjutkan pendidikan di SMK PGRI 11 (2018). Setelah lulus penulis melanjutkan ke Perguruan Tinggi Swasta dan mengikuti program S1 sebagai Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unisversitas Islam “45” Bekasi.