

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT LENGAN *PUSH UP DUMBELL*  
*SWING* DAN *HAND WALKING* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA  
BEBAS 50 METER PADA EKSTRAKURIKULER RENANG SMP AL-  
MUSLIM**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

**CHAIRUNISSA FAJRIN BATUBARA**

**41182191200091**

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

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT LENGAN *PUSH UP DUMBELL*  
*SWING* DAN *HAND WALKING* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA  
BEBAS 50 METER PADA EKSTRAKURIKULER RENANG SMP AL-  
MUSLIM**

Oleh:

**Chairunissa Fajrin Batubara**

41182191200091

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Bekasi, 15 September 2024

Mengetahui  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



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

NIDN: 0423079101

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT LENGAN *PUSH UP DUMBELL SWING* DAN *HAND WALKING* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA EKSTRAKURIKULER RENANG SMP AL-MUSLIM**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:  
**Chairunissa Fajrin Batubara**



41182191200091

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada, 25 September 2024

Dan telah memenuhi syarat

### Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	(  )
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd	(  )
Penguji 1	: Mia Kusumawati, M.Pd	(  )
Penguji 2	: Yunita Lasma, M.Pd	(  )
Penguji 3	: Dr. Hasan Basri, M.Pd	(  )

Bekasi, 25 September 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



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

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Chairunissa Fajrin Batubara

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200091

Progtam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan seungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Push Up Dumbell Swing Dan Hand Walking Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Ekstrakurikuler Renang Smp Al-Muslim* " ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

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 diduga kuat ada ketidaksuaiian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan vertifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

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

Bekasi, 25 september 2024

Saya menyatakan

  
Chairunissa Fajrin Batubara



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 : 139.a/UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

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

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan SI untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- 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 : **Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Chairunissa Fajrin Batubara**  
NPM : 41182191200091

*Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Push Up Dumbell Swing Dan Hand Walking Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Ekstrakurikuler Renang Smp Al-Muslim*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- 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

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 31 Mei 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip





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

Nama Mahasiswa : Chairunissa Fajrin  
NPM : 9118219120091  
Program Studi : PJKE  
Judul : Pengaruh Latihan Power Otak Lengan Terhadap  
Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada  
Ekstrakurikuler Renang SMP Al-Muslim  
Pembimbing : Dr. Azi Fariz Ridlo, M. Pd.

**KEGIATAN BIMBINGAN**

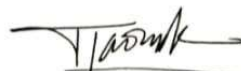
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	21/6/2024	Bimbingan BAB I	
		- Perbaiki Perincian - Perbaiki format dan JML	
2	24/6/2024	- Review Program	
3	<del>8/7/2024</del>	Bimbingan BAB II	
		- Flow dan Perinci Diagram	
4	10/7/2024	- Revisi BAB II	
		Tambahan hasil pengujian dan OMR	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
5.	17/07/2024	Bimbingan Bars II	f
		memer fest Acari dan	f
		manu	f
6.	23/7/2024	Penemuan Program Kerja	f
7.	26/7/2024	Refresi Program Kerja	f
8.	30/7/2024	Metre Lomba Ins Kertas	f
9.	1/8/2024	Penyusunan Free text	f
10.	15/8/2024	Bimbingan penyusunan Pustaka	f
11.	29/8/2024	<del>Bimbingan penyusunan</del> text	f
12.	9/9/2024	Bimbingan Bars III	f
		flora andara.	f
13.	15/9/2024	Bimbingan Bars IV Unjeksi dan	f
14.	17/9/2024	Ada Sising dan	f

Bekasi, 17 September 2024

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Dr. Hucholul Hachigah, S.Pd., M.Pd.





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 : Perpustakaan/PUG002/AK.05/E/IX/2024

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

Nama : Chairunissa Fajrin Batubara  
NPM : 41182151200091  
Program Studi : PJKR

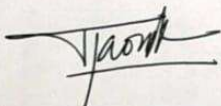
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan Power otot lengan terhadap Kecepatan Renang  
Gaya Bebas 50 Meter Pada Estrakulikuler Renang Smp Al-Muslim


Dinyatakan ~~lolos~~ / ~~tidak lolos~~ (~~coret yang tidak perlu~~) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 29% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 September 2024

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

  
(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

  
(.....)

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

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part o growing up and moving into new chapters of your life is about catch or release. What I mean by that is, knowing what things to keep and what things to release. You cant carry all things, all grudges, all updates on your ex, all enviable promotions your school bully got at the bedge fund his uncle started. D ecide what is yours to hold and let the rest go“. – Taylor Swift*

### PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur atas rahmat Allah Swt, skripsi ini menulis persembahan sebagai tanda bukti kepada :

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Tandi Batubara dan Pintu surgaku Ibunda Zeni Herawati. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan. Terimakasih telah senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta meberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelarnya, semoga mama dan papa sehat dan panjang umur, bahagia selalu.
2. Bapak Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi saya. Yang telah banyak memberikan masukan, kritik, saran, serta motivasi bagi penulis sehingga penulis dapat mengerjakan skripsi ini. Terimakasih banyak bapak.
3. Saudara kandung saya Kiki Rizki Ananda, serta sepupu saya Mutia dan Putri, yang turut memberikan doa serta dukungan secara moril maupun materi, terimakasih juga atas segala motivasi yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampus menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Terimakasih kepada teman-teman grup kesepian yaitu Nurul, Rahma, Gesta, Bunga, Henny, Ayu, Yosse yang telah banyak memberikan dukungan, bantuan serta hiburan hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Amanda, Ramdan selaku teman baik saya semasa perkuliahan. Terimakasih telah membuat kehidupan perkulahan terasa begitu cepat dan penuh

kebahagiaan. Seluruh dukungan dan dorongan yang telah diberikan akan penulis selalu kenang.

6. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.*

## ABSTRAK

Chairunissa Fajrin Batubara 41182191200091, skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Power Otot Lengan *Push Up Dumbell Swing* Dan *Hand Walking* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Ekstrakurikuler Renang Smp Al-Muslim”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Anggota Estrakurikuler Renang SMP Al-Muslim. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Estrakurikuler Renang SMP Al-Muslim. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan teknik tersebut maka jumlah sampel yang didapat yaitu 10 anggota rakulikuler Renang SMP Al-Muslim.

Dari perhitungan statistic dapat dilihat nilai hasil data yang diperoleh dari tes power otot lengan menunjukkan hasil rata-rata pretest 40,27 dan posttest 37,01, dan untuk selisih hasil test yaitu sebesar 3,26. Dapat dilihat dari hasil uji T dengan nilai T hitung  $9,31 > T$  Tabel 1,833 dan nilai signifikan  $\alpha = 0,05\%$ . Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan power otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada estrakurikuler renang SMP Al-Muslim.

Kata Kunci : Latihan Power Otot Lengan, Kecepatan, Renang Gaya Bebas

## **ABSTRACT**

*Chairunissa Fajrin Batubara 41182191200091. This thesis is entitled “The Effect of Arm Muscle Power Training on 50 Meter Freestyle Swimming Speed at Estrakurikuler Swimming Smp Al-Muslim”. Physical Education Health and Recreation Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45 Bekasi.*

*The purpose of this study was to determine the effect of arm muscle power training on 50-meter freestyle swimming speed in Al-Muslim Junior High School swimming extracurricular members. The method used in this study was experimental using a one group pretest-posttest design. The population used in this study were members of the Al-Muslim Junior High School Swimming Extracurricular. The sampling technique used purposive sampling technique with this technique, the number of samples obtained was 10 members of the Al-Muslim Junior High School Swimming Extracurricular.*

*From statistical calculations, it can be seen that the value of the data obtained from the arm muscle power test shows the average results of the pretest 40.27 and posttest 37.01, and for the difference in test results which is 3.26. It can be seen from the results of the T test with the value of T count  $9.31 > T$  Table 1.833 and a significant value of  $\alpha = 0.05\%$ . The results of the study indicate that there is a significant effect of arm muscle power training on 50 meter freestyle swimming speed at Al-Muslim Junior High School swimming extracurriculars.*

*Keywords: Arm Muscle Power, Speed, Freestyle Swimming*

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ““Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Push Up Dumbell Swing Dan Hand Walking Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Estrakurikuler Renang Smp Al-Muslim””.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak 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. 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. Azi Faiz Ridlo, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
5. Kepada orang tersayang yaitu, kedua orang tua serta kakak dan sepupu yang selalu memberikan doa dan bantuan kepada penulis.

6. Kepada sahabat-sahabat saya yaitu, Bunga, Henny, Nurul, Manda, Ramdan yang telah membantu dan selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Meskipun penulis telah berusaha menyelesaikan proposal penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Bekasi, 25 September 2024  
Penulis,

Chairunissa Fajrin Batubara

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Operasional.....	6
F. Profil Sekolah Smp Al-Muslim.....	7
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>9</b>
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Renang .....	9
2. Hakikat Renang .....	12
3. Teknik Renang Gaya Bebas .....	15
4. Hakikat Otot .....	19
5. Hakikat Latihan .....	27
B. Penelitian Yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Hipotesis.....	36
<b>BAB III</b> .....	<b>37</b>



<b>PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
A. Metode Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel .....	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
D. Desain Dan Langkah-Langkah Penelitian.....	40
E. Instrument Penelitian .....	42
F. Prosedur Analisis Data.....	43
<b>BAB IV</b> .....	<b>48</b>
<b>HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b> .....	<b>48</b>
A. Deskripsi Data .....	48
B. Hasil Penelitian .....	49
C. Uji Hipotesis .....	51
D. Diskusi Penemuan.....	52
<b>BAB V</b> .....	<b>54</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Mengayunkan Kaki .....	17
Gambar 2 2 Mengayuhkan Tangan .....	18
Gambar 2 3 Pernafasan .....	19
Gambar 2 4 Otot Tungkai .....	21
Gambar 2 5 Otot Lengan.....	25
Gambar 2 6 Latihan Pus Up .....	26
Gambar 2 7 Latihan dumbbell Swing .....	26
Gambar 2 8 Latihan Hand Walking .....	27
Gambar 3 1 Langkah-langkah Penelitian.....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	34
Tabel 4.1 deskripsi hasil kecepatan renang gaya bebas .....	48
Tabel 4.2 Uji Normalitas Liliefors .....	50
Tabel 4.3 Uji Homogenitas data .....	51
Tabel 4.4 Uji Hipotesis .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	59
Lampiran 1 2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi, Dan Varian.....	60
Lampiran 1 3 Uji Normalitas Liliefors.....	62
Lampiran 1 4 Uji Homogenitas.....	64
Lampiran 1. 5 Uji Hipotesis.....	65
Lampiran 1 6 Tabel Uji Normalitas Liliefors .....	66
Lampiran 1 7 Tabel Nilai distribusi F.....	67
Lampiran 1 8 Uji Homogenitas.....	68
Lampiran 1 9 SK Pembimbing.....	86
Lampiran 1 10 Sirat Permohonan Izin Penelitian .....	87
Lampiran 1 11 Surat Keterangan Melaksanakan Bimbingan .....	88
Lampiran 1 12 Frekuensi Bimbingan.....	90
Lampiran 1 13 Lembar Plagiasi .....	92
Lampiran 1 14 Dokumentasi.....	93
Lampiran 1 15 Riwayat Hidup.....	96