

**PENGARUH LATIHAN *ONE ARM DRILL* TERHADAP
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS
DI *CLUB* BCAQUATICS KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



**Oleh:
WIDYA SHARFINA NUR FALAH
41182191180023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

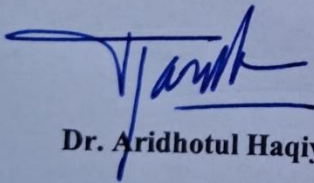
Pengaruh Latihan *One Arm Drill* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas
Di *Club Bcaquatics* Kota Bekasi

Oleh

Widya Sharfina Nur Falah
41182191180023

Telah Disetujui Oleh:

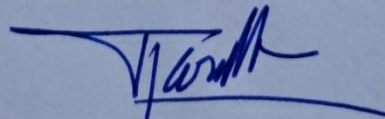
Pembimbing



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan *One Arm Drill* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas
Di *Club* Beaquatics Kota Bekasi

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.

Anggota : Dr. Yunita Lasma, M.Pd.

Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.

Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : WIDYA SHARFINA NUR FALAH

NPM : 41182191180023

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan One Arm Drill Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Club Beaquatics Kota Bekasi*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim 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 maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025
Saya Yang Menyatakan



WIDYA SHARFINA NUR FALAH

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Sukses itu harus melewati banyak proses, bukan banyak protes"

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan moril, kepercayaan maupun materi serta do'a dan motivasi. Terima kasih untuk pengertian dan kesabaran nya selama ini.

Untuk teman-teman dan sahabat terdekat saya, Indy Triana, Habibi Pratawinata, Dandi Indarta, Muhamad Syahreza, M. Reyza Fahlevy, Fanuel Porayouw, Ridwan Fajar Nugroho, Dhio Pratama saya ucapkan terimakasih selalu memberikan support dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

ABSTRAK

WIDYA SHARFINA NUR FALAH, 41182191180023: Pengaruh Latihan *One Arm Drill* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Club Bcaquatics Kota Bekasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *one arm drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas di Club Bcaquatics Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Club Bcaquatics Kota Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet renang di Club Bcaquatics yang berjumlah 30 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan ciri dan kriteria tertentu, maka didapatkan sampel sebanyak 15 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *one arm drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas Club Bcaquatics Kota Bekasi.

Kata Kunci: latihan, *one arm drill*, kecepatan renang 50 meter, gaya bebas, renang

ABSTRACT

WIDYA SHARFINA NUR FALAH, 41182191180023: *The Effect of One Arm Drill Training on 50 Meter Freestyle Swimming Speed at Club Bcaquatics Bekasi City.*

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of one arm drill training on swimming speed 50 meters freestyle at Club Bcaquatics Bekasi City. The research method used in this research is to use the experimental method. This research was conducted at Club Bcaquatics Bekasi City, while the population of this study were swimming athletes at Club Bcaquatics, totaling 30 people. For sampling techniques and the number of samples used purposive sampling techniques based on certain characteristics and criteria, a sample of 15 people was obtained. For data analysis the authors used normality, homogeneity and significance t tests. Based on the results of the study it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.000, this value is smaller than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of one arm drill training on swimming speed 50 meters freestyle Club Bcaquatics Bekasi City.

Keywords: *training, one arm drill, 50 meter swimming speed, freestyle, swimming*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *One Arm Drill* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Club Bcaquatics Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Ketua Club Bcaquatics Kota Bekasi
6. Para atlet Club Bcaquatics Kota Bekasi
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, April 2025
Penulis

WIDYA SHARFINA NUR FALAH

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Berpikir	18
D. Hipotesis	20
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	21
A. Metode Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian	23
D. Desain, Langkah-Langkah, dan Instrumen Penelitian.....	24
E. Analisis Data.....	27

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Data	30
B. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran-Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
RIWAYAT HIDUP.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	18
Tabel 4.1. Data Penelitian	29
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	32
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi Tubuh Gaya Bebas.....	11
Gambar 2.2. Gerakan Tungkai Gaya Bebas.....	11
Gambar 2.3. Gerakan Lengan Gaya Bebas.....	12
Gambar 2.4. Gerakan Pernapasan.....	12
Gambar 2.5. Koordinasi Gerak	13
Gambar 2.6. <i>Fins</i> dan <i>Paddle</i>	15
Gambar 2.7. Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	25
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	40
Lampiran 2 Deskriptif Statistik.....	57
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas.....	58
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas	59
Lampiran 5 Hasil Uji Paired Sample t Test	60
Lampiran 6 Foto Penelitian	61
Lampiran 7 SK Dosen Pembimbing	64
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	66
Lampiran 10 Frekuensi Bimbingan	67