

DAFTAR PUSTAKA

- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bramantha, H. (2023). Teknik Renang Macam-Macam Gaya Dalam Berenang. In *Eureka Media Aksara* (Issue September). Purbalingga: Eureka Media Aksara. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/564596-teknik-renang-macam-macam-gaya-dalam-ber-eb7a543c.pdf>
- Creswell, J. W. (2017). *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Febrianto, B. D. (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka. *Jurnal Universitas Majalengka*, 1(1), 21–27.
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Hasmarita, S. (2021). Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 144–154.
- Ikhlas, A., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Masalah Penelitian; Pengertian dan Sumber Masalah, Pertimbangan, Kriteria Pemilihan Masalah, Perumusan dan Pembatasan Masalah, Landasan Teori. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 12930–12942.
- Ishak, M., Hasmarita, S., & Pristiawati, A. (2019). Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Jurnal Olahraga STKIP Pasundan*, 5(2), 144–154. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.135>
- Iskandar, T. (2019). Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap

- Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018. *Jurnal Olahraga STKIP Pasundan*, 1(1).
<https://doi.org/https://jurnalolahraga.stkippasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga/article/view/89>
- Iskandar, T., Taufik, M. S., Solahuddin, S., Pratama, R. R., & Ridlo, A. F. (2021). the Effect of Virtual Media-Based Obstacle Run Training on Woman Futsal Player'S Dribbling Ability During Covid-19 Pandemic. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(4), 299–303.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.02>
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 4(3).
- Marzuki, I. (2024). Pengaruh Latihan One Arm Drill Menggunakan Alat Bantu Fins dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya 50 Meter Gaya Bebas Di Klub Wira Bahkti Mataram. *Journal Mandalika Education*, 1(1).
- Muhaimin, A., Barlian, E., Mardesia, P., & Okilanda, A. (2025). Pengaruh Latihan One Arm Drill Menggunakan Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Ram Swimming Club Padang. *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 1(1).
- Muhamad, M. (2021). *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Permata, N., Hidayat, A., & Wibowo, S. (2019). *Mahir Berenang*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Prasetyo. (2017). Contribution of Leg Muscle Strength, Arm Muscle Strength, Maximum Oxygen Volume, Flexibility, Arm Length, dan Leg Length on Front Crawl Swimming Velocity. *Journal of Physical ...*, 11(3), 83.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/58939%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/58939/24028>
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Royana, I. F., & Zhannisa, U. H. (2022). Pengaruh Latihan Interval Untuk Meningkatkan Kecepatan Gaya Bebas 50 Meter Atlet Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa Nasional (Porsenasma) Upgris. *Jurnal*

Sport Science, 12(2), 139. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p139-146>

- Puspita, M. D. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins dan Paddle Dengan Menggunakan Fins dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu KU IV & V di Klub Dash Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 7(1).
- Rukmana, D. L., Hasmarita, S., & Nursyamsi, M. Y. (2023). Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Pada Usia 10-12 Tahun). *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 367–376. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.99>
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>
- Simatupang, A., & Sinulingga, A. (2024). Kontribusi Latihan One Arm Drill dan Latihan Two Beat Kick Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra Southstar Swimming Club Padang Sidempuan. *J2IO Jurnal Jendela Ilmu Olahraga*, 1(2), 28–33.
- Siregar, Y. L., Mayasari, S. K., & Rachman, F. (2018). Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Secara Bersamaan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Melewati Rintangan Menggunakan Tangan Kanan Dan Kiri Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 41 Palembang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 152. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9586>
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Subagyo, S. (2017). *Pendidikan Olahraga Renang Dalam Perspektif Aksiologi* (Vol. 11, Issue 1). Yogyakarta: LPPM UNY. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.

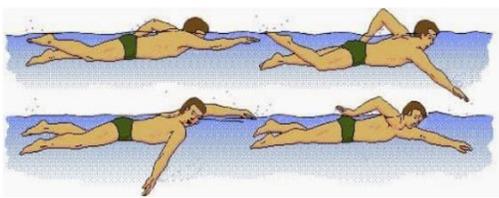
- Sukadiyanto. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jagaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1).
- Trianto, A. (2021). Buku Ajar Renang dan Keselamatan di Air. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi). Semarang: CV Tigamedia Pratama.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 15 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : stopwatch, peluit,
 alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x X </pre>	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	10 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x X </pre>	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kecepatan renang 50 meter gaya bebas	60 menit	 <p>1) Atlet yang akan melakukan tes berada di posisi yang telah disiapkan atau berada di pinggir <i>start block</i>, yang telah ditentukan sesuai dengan nomor <i>start block</i>nya. 2) Atlet yang tidak melakukan tes berada ditempat yang telah disediakan 3) Setiap seri nya atlet hanya melakukan renang satu kali untuk renang 50 meter gaya bebas 4) Waktu didapat ketika atlet berhasil berenang sampai 50 meter</p>	Waktu kecepatan renang 50 meter dalam satuan detik hingga dua angka di belakang koma
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kecepatan renang
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Senin, 17 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : *fins, paddle*, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kecepatan renang
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 18 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

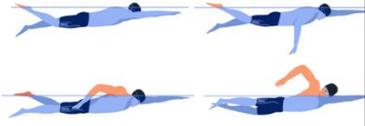
Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kecepatan renang
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Rabu, 19 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 4
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 5
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Kamis, 20 Maret 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

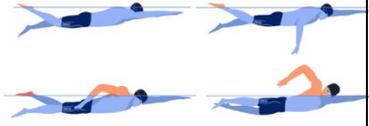
Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 6
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Jumat, 21 Maret 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaff dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

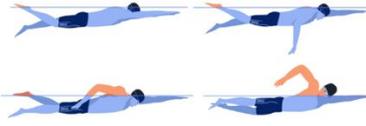
Cabang Olahraga : Renang
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kecepatan renang
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 22 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 8
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Senin, 24 Maret 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

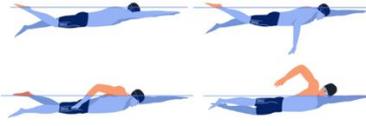
Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Selasa, 25 Maret 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kecepatan renang
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Rabu, 26 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 10
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

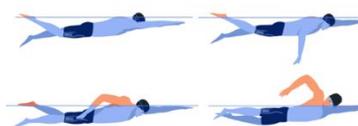
Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 11
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Kamis, 27 Maret 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

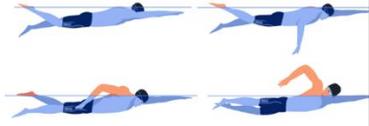
Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 12
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Jumat, 28 Maret 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

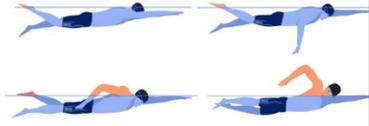
Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 13
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Sabtu, 29 Maret 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

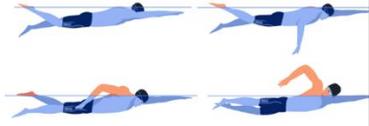
Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : VI
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 14
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Senin, 7 April 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

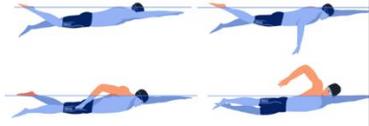
Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : VI
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 15
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Selasa, 8 April 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

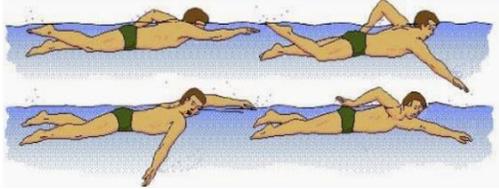
Cabang Olahraga : Renang	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : VI
Sasaran Latihan : Kecepatan renang	Sesi : 16
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, kotak lompat
Hari, tanggal : Rabu, 9 April 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaff dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Atlet melakukan gerakan renang gaya bebas dengan salah satu lengan b. Gerakan lengan yang dilakukan merupakan lengan dominan c. Lengan yang bergerak dibantu dengan <i>paddle</i> d. Atlet melakukan gerakan dari garis awal hingga finish lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Renang
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Post Test
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 10 April 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : VI
 Sesi : 17
 Peralatan : stopwatch, peluit,
 alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>post test</i> (tes akhir) kecepatan renang 50 meter gaya bebas	60 menit	 <p>5) Atlet yang akan melakukan tes berada di posisi yang telah disiapkan atau berada di pinggir <i>start block</i>, yang telah ditentukan sesuai dengan nomor <i>start block</i>nya. 6) Atlet yang tidak melakukan tes berada ditempat yang telah disediakan 7) Setiap seri nya atlet hanya melakukan renang satu kali untuk renang 50 meter gaya bebas 8) Waktu didapat ketika atlet berhasil berenang sampai 50 meter</p>	Waktu kecepatan renang 50 meter dalam satuan detik hingga dua angka di belakang koma
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Lampiran 2**Data Deskriptif Statistik**

		Statistics	
		Tes Awal	Tes Akhir
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		42.1627	37.5753
Median		42.4300	36.9600
Std. Deviation		5.55076	5.99137
Variance		30.811	35.896
Minimum		34.85	29.28
Maximum		53.55	49.59
Sum		632.44	563.63

Lampiran 3

Hasil Uji Normalitas Data

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kode	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Latihan	Tes Awal	.185	15	.176	.939	15	.366
	Tes Akhir	.124	15	.200*	.956	15	.616

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 4**Hasil Uji Homogenitas Data****Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Latihan	Based on Mean	.033	1	28	.858
	Based on Median	.012	1	28	.913
	Based on Median and with adjusted df	.012	1	26.743	.913
	Based on trimmed mean	.016	1	28	.899

Lampiran 5

Hasil Uji Paired Sample Test

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Tes Awal - Tes Akhir	4.58733	1.40256	.36214	3.81062	5.36404	12.667	14	.000

Lampiran 6

Foto-Foto Penelitian



Pemanasan Sebelum Latihan

Foto-Foto Penelitian



Tes Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel Tentang Bentuk Latihan

Lampiran 7

SK Dosen Pembimbing



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 : 0058 / UNISMA.FKIP/ KD/ III / 2025

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
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 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

M E M U T U S K A N

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Widya Sharfina Nur Falah**
 NPM : 41182191180023
Pengaruh Latihan One Arm Drill Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Club Beaquatics Kota Bekasi
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2025/2026**
- 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 : 24 Maret 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

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

Lampiran 8

Surat Izin 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 : 0085 / UNISMA.FKIP/E IV / 2025
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Ketua BCAquatics Swimming Club

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Widya Sharfina Nur Falah
 NPM : 41182191180023
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2026**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
*Pengaruh Latihan One Arm Drill Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas
 Di Club Bc Aquatics Kota Bekasi*

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, 7 April 2025

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Lampiran 9

Surat Balasan Penelitian


AKUATIK INDONESIA
BCAQUATICS SWIMMING CLUB

Sekretariat: JL. Raya Narogong, Batalyon Inf Mekanis 202 Tajimalela,
 Telp & WA: 0812-1301-6947, E-Mail: pribekasicentralaquatik@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 017/BCAQUATICS/IV/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini **manajemen Akuatik Indonesia Bekasi Central Aquatics Kota Bekasi** Menerangkan bahwa:

Nama : Widya Sharfrina Nur Falah
 NPM : 41182191180023
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Mahasiswa Tersebut benar-benar melakukan kegiatan penelitian di **Akuatik Indonesia Bekasi Central Aquatics Kota Bekasi** pada tanggal: dengan Judul Penelitian

"Pengaruh Latihan *One Arm Drill* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas"

Demikian surat keterangan ini kami buat sebenar-benarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

KETUA UMUM
 BCAQUATICS SWIMMING CLUB

MUHAMAD SYAHREZA, M.Pd

Lampiran 10

Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : WIDYA SHAFIINA MUFALAH

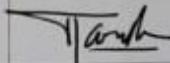
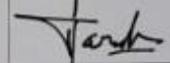
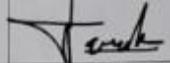
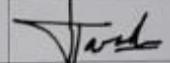
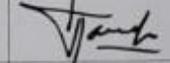
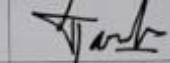
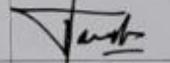
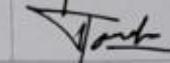
NPM : 411219110023

Program Studi : PENDIDIKAN JASMAN KESEHATAN DAN REKREASI

Judul : PERUBAHAN LATIHAN ONE ARM DRILL TERHADAP KECEPATAN PEMANG 50 METER BAJA BEBAS DI CLUB SCABWATICS POTA BEKASI

Pembimbing : Dr. Ari dhohul Hadiyah, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	29-03-2025	Review Bab I - III	
2	7-04-2025	Instrumen penelitian.	
3	8-04-2025	program latihan.	
4	9-04-2025	Revisi program latihan	
5	10-04-2025	Bab IV	
6	10-04-2025	Bab V	
7	14-04-2025	Lampiran	
8	14-04-2025	Alas track.	

Lampiran 11

Surat Bukti Bebas Plagiarisme



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 Jl. Cut Mentia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
 Fax. (021) 3801192

SURAT KETERANGAN
 No. /PJKR-II/IV/2025

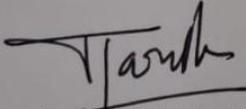
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
 menerangkan bahwa:

Nama : WIDYA SHAREINA NUR FALAH
 NPM : 41182191180023
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan One Arm Drill Terhadap
 Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas
 Di Club Beaquatics Kota Bekasi
 Pembimbing : Dr. Ari dhotul Haqiyah, M.Pd

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
 menggunakan iThenticate dengan hasil 28%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025



Dr. Ari dhotul Haqiyah, M.Pd
 Kaprodi PJKR

RIWAYAT HIDUP



Widya Sharfina Nur Falah, lahir di Bekasi, 27 Juli 2000. Putri dari Bapak Wahyu Widodo dan Ibu Dewi Setyawati. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Kranji X Kota Bekasi pada tahun 2006 dan tamat tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 4 Kota Bekasi dan tamat pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 12 Kota Bekasi dan tamat pada tahun 2018. Ditahun 2018 sampai 2025 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.