

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KECEPATAN RENANG
GAYA BEBAS 25 METER PADA ANAK USIA 15-17 TAHUN DI *CLUB*
RENANG *FAMILY SURYA SCHOOL***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam 45



Oleh:

FAISAL

41182191210030

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KECEPATAN RENANG
GAYA BEBAS 25 METER PADA ANAK USIA 15-17 TAHUN DI *CLUB*
RENANG *FAMILY SURYA SCHOOL***

Oleh:

FAISAL

41182191210030

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

Bekasi, 29 Januari 2026



Dr. Tatang Iskandar, M.Pd

Menyetujui
Ketua Program Studi
PJKR FKIP UNISMA 45



Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd
NIK: 43102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER PADA ANAK USIA 15-17 TAHUN DI *CLUB* RENANG *FAMILY SURYA SCHOOL*

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

FAISAL

41182191210030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada, 29 Januari 2026

Dan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Penguji 1 : Prof. Dr. Bujang, M.Si

Penguji 2 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Penguji 3 : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or

Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45

Yudi Budianti, M.Pd
NIK.45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Citarum no.45 Bekasi 17115
Telp : (021) 8801415, 8801427, 8801415, 8801451 Fax : (021) 8801442

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 027/UNISMA.FKIP/KD/XI/2025

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

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan 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 065/V/1994 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Faisal
NPM : 41182191210030
Judul Penelitian Skripsi : Pengaruh latihan lari jump terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 Meter pada anak usia 15-17 tahun di club renang family sweet school
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap 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 mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 11 November 2025


Yudi Setiawan, M.Pd
Dekan

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



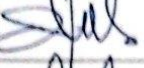
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : FAJAL
NPM : 4102101210030
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kecepatan
Kerang Gajah Bekas 25 Meter Pada Anak Usia 15-17
Tahun di Club Kerang Family Group School
Pembimbing : Dr. Tatang Usandar, S.Pd., M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	12/11/2025	Kordinasi awal	
2	19/11/2025	latar belakang masalah diperbaiki	
3	16/11/2025	layut BAB II	
4	18/11/2025	BAB II misal teoritis	
5	22/11/2025	BAB II oke layut BAB III	
6	29/11/2025	BAB III oke Aec senpro	
7	21/12/2025	terjem ke lapangan	
8	9/1/26	BAB V pembahasan diperbaiki	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
10	11/1/26	BAB IV oke	
11	12/1/26	BAB V oke	
12	13/1/26	lengkap lampiran	
13	15/1/26	surat Balasan penentuan lampiran	
14	19/2/26	ACC ready	

Bekasi, 20 Januari 2026...

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Ardhotu Haryati, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faisal

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210030

Progtam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan seungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Anak Usia 15-17 Tahun Di Club Renang Family Surya School**" 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 ketidaksuiaan 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, 29 Januari 2026

Saya menandatangani

METERAI TEMPEL
D12FCANX215153203

Faisal
NPM :41182191210040

ABSTRAK

FAISAL,41182191210030, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Anak Usia 15-17 Tahun di Club Renang Family Surya School”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.

Tujuan Penelitian Ini Untuk Mengetahui Latihan *Box Jump* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Anak Usia 15-17 Tahun Di *Club Family Surya School*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest-posttest. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak usia 15-17 tahun di *club family surya school*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan teknik tersebut maka jumlah sampel yang didapat yaitu 20 anak usia 15-17 tahun di club renang family surya school.

Dari hitungan statistik dapat dilihat nilai hasil data yang diperoleh dari tes awal kecepatan menunjukkan hasil rata rata pretest 26,83 dan posttest sebesar 25,15 dan untuk selisih tes yaitu sebesar 1,68 dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 33,6 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n-1 = 20-1 = 19$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05\%$ dengan T tabel 1,729. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan *box jump*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kecepatan renang gaya bebas anak usia 15-17 tahun di *club renang family surya school*.

Kata kunci: latihan *box jump*, kecepatan renang, gaya bebas, renang 25 meter.

ABSTRACT

FAISAL, 41182191210030. *This thesis is entitled “The Effect of Box Jump Training on 25-Meter Freestyle Swimming Speed in Children Aged 15–17 Years at Family Surya School Swimming Club.” Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45.*

This study aims to determine the effect of box jump training on the 25-meter freestyle swimming speed of children aged 15–17 years at the Family Surya School Swimming Club. The research method used was an experimental method with a one group pretest–posttest design. The population of this study consisted of children aged 15–17 years at the Family Surya School Swimming Club. The sampling technique used was purposive sampling, resulting in a total sample of 20 children aged 15–17 years.

Based on the statistical analysis, the results showed that the average pretest score of swimming speed was 26.83, while the posttest average score was 25.15, with a mean difference of 1.68. The hypothesis testing results indicated that the calculated t -value (t_{hitung}) was 33.6. This value was greater than the critical t -value (t_{tabel}) of 1.729 at a significance level of $\alpha = 0.05$ with degrees of freedom (df) = 19. The data analysis revealed that box jump training had a significant effect on improving the 25-meter freestyle swimming speed of children aged 15–17 years at the Family Surya School Swimming Club.

Keywords: box jump training, swimming speed, freestyle, 25-meter swimming.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan bismillahirrahmanirohim, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan, skripsi yang berjudul” PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER PADA ANAK USIA 15-17 TAHUN DI *CLUB* RENANG *FAMILY SURYA SCHOOL*”.

Penyusunan skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk mendapat gelar strata 1 (S1) pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., 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
4. Ibu Dr. Aisya Kemala, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu sabar dan selalu memberikan saran serta masukan selama perkuliahan.
5. Bapak Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing, yang selalu sabar memberikan saran serta motivasi yang berharga.
6. Bapak dan Ibu Dosen, serta staff pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
7. Seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat, motivasi serta dukungan.
8. Seluruh pengurus club renang family surya school

9. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulis dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya

Bekasi 7 Oktober 2025

penyusun



Faisal

NPM :41182191210030

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	ii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	xii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi operasional	8
BAB II	10
KAJIAN TEORI	10
A. Hakikat Teori	10
1. Hakikat Latihan	10
2. Hakikat Box Jump	14
3. Hakikat Kecepatan	16
4. Hakikat Renang	18
5. Hakikat Renang Gaya Bebas	20

6. Karakteristik Usia.....	23
B. Penelitian relevan.....	23
C. Kerangka Berfikir	27
D. Hipotesis	29
BAB III.....	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Waktu dan Tempat penelitiaan.....	33
D. Desain Dan Instrument Penelitian	34
E. Prosedur Analisis Data	37
BAB IV	40
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	40
A. Deskripsi Data	40
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Uji Hipotesis	43
D. Pembahasan	43
BAB V.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran- Saran.....	45
Daftar Pustaka	46
LAMPIRAN.....	50

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 <i>Box Jump</i>	16
Gambar 2. 2 Renang Gaya Bebas	22
Gambar 2. 3 kerangka berfikir	29
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	34
Gambar 3. 2 Langkah - Langkah Penelitian	35

Daftar Tabel

Tabel 2. 1 Penelitian relevan.....	27
Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Tes Kecepatan Renang.....	<u>37</u>
Tabel 4. 2 Tabel Uji Normalitas Liliefors	41
Tabel 4. 3 Tabel Uji Homogenitas	42
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	43

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Data mentah.....	50
Lampiran 2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi, Dan Varian.....	51
Lampiran 3 Uji Normalitas liliefors.....	54
Lampiran 4 Uji Homogenitas.....	57
Lampiran 5 Uji Hipotesis.....	58
Lampiran 6 Tabel Uji Normalitas liliefors.....	60
Lampiran 7 Tabel Uji Homogenitas.....	61
Lampiran 8 Tabel T Uji Hipotesis	62
Lampiran 9 Program Latihan	63
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	78
Lampiran 11 Surat Izin Permohonan Penelitian	79
Lampiran 12 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	80
Lampiran 13 Frekuensi Bimbingan.....	81
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 15 Absen.....	87
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	88



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 : Perpus-PLG 033/AK 05/E/1/2026

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

Nama : Faisal
NPM : 41182101210030
Program Studi : PJkR

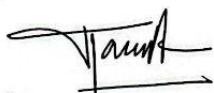
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan Box jump Terhadap kecepatan
Renang gaya Bebas 25 Meter pada anak usia 15-17
Tahun PI club Renang Family Surya School

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 31% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 20 Jan 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

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