

**EFEKTIVITAS LATIHAN *SINGLE ARM BUTTERFLY* MENGGUNAKAN
ALAT BANTU *HAND PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG 25
METER GAYA KUPU-KUPU DI *CLUB* JAKAPERMAI**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

Maharani

41182191220057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN *SINGLE ARM BUTTERFLY* MENGGUNAKAN
ALAT BANTU *HAND PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG 25
METER GAYA KUPU-KUPU DI *CLUB JAKAPERMAI*

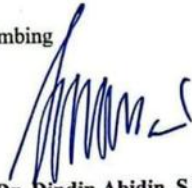
Oleh :

MAHARANI

41182191220057

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Prof. Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M.Si., AIFO.

Bekasi 20 Mei 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP Unisma Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd.

NIK : 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

EFEKTIVITAS LATIHAN *SINGLE ARM BUTTERFLY* MENGGUNAKAN ALAT BANTU *HAND PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG 25 METER GAYA KUPU-KUPU DI *CLUB JAKAPERMAI*

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

MAHARANI

41182191220057

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 20 Mei 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
Penguji 1 : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd.
Penguji 2 : Dr. Hj. Ekowati, S. Pd., M.Pd.
Penguji 3 : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or.



Bekasi, 20 Mei 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maharani

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220057

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Efektivitas Latihan *Single Arm Butterfly* Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Kupu-Kupu Di *Club Jakapermai***" 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 orsinal dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk 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 April 2026

Saya menyatakan



Maharani

NPM : 41182191220057









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

Nama Mahasiswa : Maharani
NPM : 41182191220057
Program Studi : PJKR
Judul : Efektivitas Latihan Single Arm Butterfly Menggunakan
Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Penang 25
Meter Gaya Kupu-kupu Di Club JakaPermai
Pembimbing : Dr. Dindin Abidin, M.Si

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	16/11/25	Pilihlah metode dan program latihan serta instrumen penelitian	
2	18/11/25	Ace program latihan serta instrumen awal BAB I	
3	20/11/25	Perbaiki penyusunan BAB I (Revisi) Pembahasan, awal paragraf BAB II	
4	23/11/25	Perbaiki kembali BAB I penyusunan serta BAB II tambahkan teori, dan penyusunan Babasa Abstrak ringkas dan awal paragraf BAB III	
5	25/11/25	Perbaiki penyusunan BAB I dan II tambahkan BAB III lengkapi penyusunan	
6	1/12/25	Instrumen dan Program Latihan	
		Ace BAB I, II dan III Buktikan Daftar Isi dan Daftar Profil	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
7	10/4/26	Pertemuan Pembinaan BAB IV tentang BAB V	
8	12/4/26	Pertemuan Pembinaan BAB IV dan V tentang Lampiran	
9	20/4/26	Pertemuan BAB IV dan V lengkap lampiran - lampiran	
10	22/4/26	Revisi BAB IV dan V lampiran lengkap	
11	23/4/26	Penyempurnaan Surat Izin dari Kantor Pendidikan	
12	30/4/26	Revisi Mula BAB dan Lampiran berdasarkan sidang Skripsi	

Bekasi,
Mengetahui Ka. Prodi. Penjasokesrek



(Dr. Aridholul Haqiyah, M.Pd.)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Fa innama‘al ‘usri yusrā”

(Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan)

(Al-Insyirah:5)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-Nya. Dengan demikian, penulisan ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa bangga, karya ini penulis pesembahkan kepada:

1. Allah SWT. Sang Maha Pemilik Arah. Beribu-ribu terimakasih telah memberikan perjalanan yang panjang ini menjadi mudah untuk penulis lalui. Dan terimakasih telah menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang.
2. Kepada orang tua penulis, bapak Joni dan Ibu Maytati, terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah serta doa-doa yang tiada henti dilangitkan kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan studi menjadi Sarjana. Terimakasih telah berjuang untuk putri bungsu kalian.
3. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan saran serta masukan selama perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku dosen Pembimbing, yang selalu memberikan arahan dan saran selama menjadi pembimbing.
5. Penulis berterimakasih dan mempesembahkan skripsi ini untuk Maharani yaitu penulis yang telah berjuang sampai di titik ini dan selalu kuat dan bangkit menjalani keadaan apapun itu.
6. Kepada Ani Noviani, selaku kakak sepupu terimakasih telah membantu dan memberikan peluang untuk melanjutkan pendidikan penulis, serta selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis hingga penulis bisa menyelesaikan studi.
7. Teruntuk Nova Mayani dan Zil Ayffah. Terimakasih telah kebersamaan pahit manisnya kehidupan ini, terimakasih selalu mendukung adikmu ini.
8. Teruntuk keluarga besar penulis terimakasih telah mendukung dan memotivasi selama masa perkuliahan penulis.
9. Teruntuk sahabat-sahabat seperjuangan saya “anak umi” yaitu Tiara Putri, Widya Maharani, Rizki Adhani, Caroline Helga. Terimakasih telah berjuang bersama dalam perkuliahan ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa dari pjk angkatan 22 atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.
11. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan .
12. Penulis berterimakasih kepada Kurnia dewi dan keluarga yang telah membantu semasa perkuliahan.
13. Penulis berterimakasih kepada Gina A'inil Fitri yang telah membersamai dari semasa pemberkasan sidang skripsi hingga selesainya skripsi ini terbit.

ABSTRAK

Maharani, 41182191220057. Skripsi ini berjudul “Efektivitas Latihan *Single Arm Butterfly* Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Kupu-Kupu Di *Club* Jakapermai”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Latihan *Single Arm Butterfly* menggunakan alat bantu *Hand Paddle* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 25 meter pada anak usia 12-14 tahun di *Club* Jakapermai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak usia 12-14 tahun di *Club* Jakapermai. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan teknik tersebut maka jumlah sampel yang didapat yaitu 15 anak usia 12-14 tahun di *Club* Jakapermai.

Dari hitungan statistik dapat dilihat nilai hasil data yang diperoleh dari tes awal kecepatan menunjukkan hasil rata-rata pretest 23,57 dan posttest 21,68 dan untuk selisih tes yaitu 1,95. Dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 17.6 jika di bandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n-1 = 15-1 = 14$ dengan Tingkat signifikansi $\alpha = 0,05\%$ dengan T tabel 2.48. Dari hasil data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan *single arm butterfly* menggunakan *hand paddle* terjadi peningkatan yang signifikan dalam kecepatan renang gaya kupu-kupu anak usia 12-14 tahun di *Club* Jakapermai.

Kata kunci: latihan *single arm*, *hand paddle*, kecepatan renang, gaya kupu-kupu.

ABSTRACT

Maharani, 41182191220057. *This thesis is entitled "The Effectiveness of Single Arm Butterfly Training Using Hand Paddles on 25-meter Butterfly Swimming Speed at the Jakapermai Club." Study Program in Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45.*

The purpose of this study was to determine the effect of Single Arm Butterfly Training using Hand Paddles on 25-meter butterfly swimming speed in children aged 12-14 years at the Jakapermai Club. The method used in this study was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The population used in this study were children aged 12-14 years at the Jakapermai Club. The sampling technique used purposive sampling. With this technique, the sample size obtained was 15 children aged 12-14 years at the Jakapermai Club.

From the statistical calculations, it can be seen that the data obtained from the initial speed test showed an average pretest result of 23.57 and a posttest of 21.68, with a test difference of 1.95. The results of the hypothesis test show a calculated T value of 17.6 when compared to the critical value for the hypothesis at degrees of freedom $dk = n-1 = 15-1 = 14$ with a significance level of $\alpha = 0.05\%$ with a T table of 2.48. From the data results, it was found that after practicing single-arm butterfly using a hand paddle, there was a significant increase in butterfly swimming speed for children aged 12-14 years at the Jakapermai Club.

Keywords: single-arm training, hand paddle, swimming speed, butterfly.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayah nya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN *SINGLE ARM BUTTERFLY* MENGGUNAKAN ALAT BANTU *HAND PADDLE* TERHADAP KECEPATAN RENANG 25 METER GAYA KUPU-KUPU DI *CLUB JAKAPERMAI*” penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada universitas islam 45 bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan saran serta masukan selama perkuliahan.
5. Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku dosen Pembimbing, yang selalu memberikan arahan dan saran selama menjadi pembimbing.
6. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Penulis sangat berterimakasih kepada Ani Noviani, selaku kaka yang selalu memberikan dukungan kepada penulis hingga penulis bisa menyelesaikan S1.
8. Seluruh keluarga penulis terutama kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama perkuliahan.

9. Serta sahabat-sahabat penulis yang telah menemani dan membantu dari awal perkuliahan yaitu, Tiara Putri, Widia Maharani, Rizki Adhani, Caroline Helga. Hingga selesai perkuliahan ini, terimakasih atas kenangannya selama perkuliahan.
10. Serta teman-teman angkatan 22 yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam perkuliahan serta penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh pengurus club renang Lia Jakapermai.

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

Bekasi, 3 Desember 2025

Penyusun



Maharani

NPM: 41182191220057

DAFTAR ISI

EFEKTIVITAS LATIHAN <i>SINGLE ARM BUTTERFLY</i> MENGGUNAKAN ALAT BANTU <i>HAND PADDLE</i> TERHADAP KECEPATAN RENANG 25 METER GAYA KUPU-KUPU DI <i>CLUB JAKAPERMAI</i>	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Hakikat Teori	11
1. Hakikat Renang.....	11
2. Hakikat Latihan.....	15
3. Hakikat <i>Single Arm Butterfly</i>	19
4. Hakikat Alat Bantu.....	25
5. Hakikat Kecepatan Renang.....	29
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Berfikir.....	42
D. Hipotesis.....	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	46

A. Metode Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel	47
C. Waktu dan Tempat Penelitian	48
D. Desain Penelitian.....	48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	53
G. Program Latihan Efektivitas <i>Single Arm Butterfly</i> dengan <i>Hand Paddle</i> .	55
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Hasil Penelitian	60
C. Uji Hipotesis.....	62
D. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran- saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Hand Paddle</i>	9
Gambar 2. 1 Butterfly stroke (Gaya Kupu-Kupu).....	14
Gambar 2. 2 Latihan Single Arm Butterfly	21
Gambar 2. 3 Hand paddle	28
Gambar 3. 1 Pemberian Arah	51
Gambar 3. 2 Persiapan Pretest.....	51
Gambar 3. 3 Melaksanakan Program Latihan	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	35
Tabel 3. 1 Program Latihan.....	55
Tabel 4. 1 Hasil Data Tes Kecepatan Renang	59
Tabel 4. 2 Tabel Uji Normalitas Liliefors	61
Tabel 4. 3 Tabel Uji Homogenitas	62
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah	71
Lampiran 2 Uji Normalitas	72
Lampiran 3 Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 4 Uji Hipotesis.....	77
Lampiran 5 Tabel Uji Normalitas liliefors.....	79
Lampiran 6 Tabel Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 7 Tabel T Uji Hipotesis	81
Lampiran 8 Surat Izin Pemohonan Penelitian.....	82
Lampiran 9 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	83
Lampiran 10 Frekuensi Bimbingan.....	84
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	86
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	90