

**PENGARUH LATIHAN SPRINT START DARI ATAS DAN BAWAH  
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER  
DI KLUB RENANG MEGALODON**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh  
gelar sarjana Pendidikan (S.Pd)**

**Oleh:**

**M Wili Syahrendra**

**191330010**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

**Judul Karya Akhir** : PENGARUH LATIHAN SPRINT START DARI ATAS  
DAN BAWAH TERHADAP KECEPATAN RENANG  
GAYA BEBAS 50 METER DI KLUB RENANG  
MEGALODON

**Nama** : M. Wili Syahrendra

**Nim** : 191330010

**Program Studi** : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,  
Pembimbing



Dr. Martinus, S.Pd, M.M.  
NIDN. 0226118702

Mengesahkan,

Ketua  
Program Studi  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
NIDN. 0216118801

Dekan  
Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Binadarma



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.  
NIDN. 0019124002

Tanggal Lulus 21 Februari 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGARUH LATIHAN SPRINT START DARI ATAS DAN BAWAH TERHADAP  
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER DI KLUB RENANG  
MEGALODON

KARYA AKHIR

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar




Serjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

M WILI SYAHRENDRA

191330010

Karya Akhir ini telah diujikan tanggal 21 Februari 2024 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Martinus, S.Pd, M.M.	 .....	16/03 2024 .....
2. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.	 .....	17/03 2024 .....
3. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.	 .....	17/03 2024 .....

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : M wili syahrendra

NIM: 191330010

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di publiskan orang lain, kecuai secar tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama penarang dan memasukan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan ke aslianya plagiarism cheker serta diungga ke internet, sehingga dapat di unduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Palembang, 2024

Yang Membuat Pernyataan



**M Wili Svahrendra**

**NIM: 191330010**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“Usaha tanpa doa ialah sombong

Doa tanpa usaha sama aja bohong”

### Skripsi ini Kupersembahkan Kepada:

1. Orang tua saya yang tercinta Papa (M Rifa setiwansyah) dan Mama (Yuliani) yang senantiasa menjadi pembimbing terbaik dalam perjalanan hidup saya dan yang selalu mendukung dan berdo'a untuk kebaikan hingga apa yang di cita-citakan dapat saya raih.
2. pacar, (Alni Ayu Rizkiani) yang selalu memberikan dorongan yang terbaik agar semua jerih payah setiap kegiatan yang saya laksanakan membuahkan hasil yang terbaik.
3. Untuk Pelatih sekaligus pembimbing saya (Dr. Martinus. M.M) yang selalu mendukung dan memberikan motivasi.

## ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan sprint start atas dan bawah terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas di klub renang megalodon, jenis penelitian ini eksperimen quasi. Dengan metode penelitian pretest post test two groups. Subjek penelitian ini adalah atlet putra KU-1 pada klub renang megalodon yang berjumlah 14 orang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sprint start atas dan bawah berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, dilihat dari rata-rata dan uji hipotesis uji paired sample t-test pada pretest sprint start dari atas mendapatkan nilai rerata sebesar 32,67 dan posttest sprint start dari atas mendapatkan nilai rerata sebesar 30,29. uji paired sample t-test pada pretest sprint start dari bawah mendapatkan nilai rerata sebesar 32,43 dan posttest sprint start dari bawah mendapatkan nilai rerata sebesar 31,86. Selisih rerata antara pretest dan posttest sprint start dari bawah sebesar 0,57, uji independent sample t- test pada kelompok sprint start dari atas mendapatkan nilai rerata sebesar 30,29 dan kelompok sprint start dari bawah mendapatkan nilai rerata sebesar 31,86. Selisih rerata antara sprint start dari atas dan bawah sebesar 1,57 yang artinya ada perbedaan kecepatan renang. Peningkatan hasil kecepatan renang 50 meter terjadi pada kelompok eksperimen karena kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan sprint start dari atas dan bawah selama 8 minggu secara berulang-ulang dengan latihan dua kali dalam satu minggu. Latihan renang 50 meter ini yang dilakukan secara berulang-ulang mengakibatkan meningkatnya hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

**Kata kunci :** *olahraga renang, renang gaya bebas, latihan sprint start atas dan bawah*

## **ABSTRACT**

*The background of this research aims to analyze the effect of upper and lower start sprint training on 50 meters freestyle swimming speed in the megalodon swimming club. This type of research is a quasi-experiment. With a two groups pretest posttest research method. The subjects of this research were 14 male athletes from the KU-1 swimming club, divided into two groups, each group consisting of 7 people. The results of the study showed that the top and bottom sprint start training had an effect on the 50 meters freestyle swimming speed seen from the average and the paired t test hypothesis test on the pretest sprint start from the top getting an average value of 32.67 and the posttest sprint start from the top obtained a mean value of 30.29. The Paired Sample T-test on the sprint start from the bottom pretest obtained a mean value of 32.43 and the sprint start from the bottom posttest obtained a mean value of 31.86. The difference between the mean pretest and posttest sprint start from the bottom was 0.57, the independent sample t-test on the sprint start from the top group got a mean value of 30.29 and the sprint start from the bottom group got a mean value of 31.86. The average difference between sprint starts from the top and bottom is 1.57, which means there is a difference in swimming speed. An increase in the results of the 50 meters swimming speed occurred in the experimental group because the experimental group was given sprint start training from the top and bottom for 8 weeks repeatedly with training twice a week. Repeated 50 meters swimming training results in an increase in 50 meters freestyle swimming speed.*

**Key words:** *swimming, freestyle swimming, upper and lower start sprint training*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panyatkan ke hadirat Allah SWT. Yang maha kuasa, atas segala nikmat serta kurnianya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulis Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Sprint Start Dari Atas Dan Bawah Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Di Klub Renang Megalodon.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga: Fakultas sosial humaniora; Universitas Bina Darma Palembang. Penulis mengagui bahwa skripsi ini tidak terlepas dari arahan dorongan dari berbagai pihak. Sehubung dengan hal itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Saya persembahkan skripsi ini kepada orang tua saya Papa dan Mama. Segala perjuangan saya hingga titik ini, terima kasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa dan serta selalu membiarkan saya mengejar impian saya apa pun itu. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna.
2. Pacar saya Alni Ayu Rizkiani terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Yang menemani, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan memberi semangat untuk terus maju tanpa kenal lelah dalam segala hal dalam meraih apa yang menjadi impian saya. Terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada untuk saya dan menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
3. Dr. Martinus, M.M. Dosen pembimbing sekaligus pelatih. Saya sangat berterima kasih atas ilmu yang sudah di berikan kepada saya serta kesabaran dan dedikasi beliau dalam membimbing skripsi saya.
4. Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, sosial humaniora, Universitas Bina Darma Palembang yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan
5. Terima kasih kepada para platih, teman-teman Club Megalodon Aquatic Yang bersedia membantu penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.

Palembang, 2024

M Wili syahrendra  
NIM.191330010



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERTANYAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN. ....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Olahraga Renang.....	5
2.1.1 Klasifikasi Renang .....	5
2.1.2 Sarana dan Prasarana.....	7
2.1.3 Nomor-Nomor Renang Yang Dilombakan .....	8
2.2 Kecepatan ( <i>speed</i> ) .....	9
2.3 Definisi Latihan.....	11
2.4 Metode Latihan <i>sprint</i> .....	11

2.5 Penelitian Relevan .....	13
2.6 Kerangka Berfikir .....	15
2.7 Hipotesis .....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	14
3.2 Rancangan Penelitian .....	15
3.3 Variabel Penelitian .....	15
3.4 Deskripsi Oprasional .....	16
3.5 Populasi dan Sample Penelitian .....	16
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	17
3.7 Teknik Analisis Data .....	19
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>21</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	21
4.1.1 Gmabaran Umum Lokasi Penelitian .....	21
4.1.2 Visi dan Visi Mitra Kerja .....	22
4.1.3 karakteristik sampel penelitian .....	23
4.2 Analisa Data Hasil Penelitian .....	23
4.2.1 Uji normalitas .....	23
4.2.2 uji homogenitas .....	24
4.2.3 uji hipotesis .....	26
4.2 pembahasan .....	27
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>29</b>
5.1 simpulan .....	29
5.2 saran .....	30
<b>DAFTAR PUSTAKA... ..</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian yang relevan.....	13
4.1 Uji normalitas sprint strat atas .....	26
4.2 Uji normalitas sprint start dari bawah.....	26
4.3 Uji normalitas perbedaan sprint start dari bawah.....	27
4.4 Uji homogenitas sprint start dari atas.....	27
4.5 Uji homogenitas sprint start dari bawah.....	28
4.6 Uji perbedaan homogenitas sprint start dari atas dan bawah .....	28
4.7 Uji hipotesis pengaruh latihan sprint start dari atas.....	29
4.8 Uji hipotesis pengaruh latihan sprint start dari bawah.....	29
4.9 Uji hipotesis pengaruh latihan sprint start dari atas dan bawah .....	30

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Gaya dada .....	5
2.2 Gaya bebas.....	6
2.3 Gaya kupu .....	6
2.4 Gaya punggung.....	7
2.5 Kerangka berfikir .....	15
3.1 Two group pretest-posttest design.....	17
4.1 Lokasi megalodon aquatic club.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil latihan sprint start atas dan bawah.....	37
Lampiran 2 Dokumentasi penelitian.....	38
Lampiran 3 Output SPSS .....	41
Lampiran 4 Program latihan .....	45
Lampiran 5 Formulir pengajuan judul.....	46
Lampiran 6 Formulir pengantar skripsi.....	47
Lampiran 7 Lembar konsultasi proposal .....	48
Lampiran 8 Lembar persetujuan proposal .....	49
Lampiran 9 Lembar perbaikan seminar proposal .....	50
Lampiran 10 Surat keterangan lulus sempro .....	51
Lampiran 11 SK pembimbing.....	52
Lampiran 12 Surat izin penelitian .....	53
Lampiran 13 Surat balasan izin penelitian.....	54
Lampiran 14 Lembar konsultasi seminar hasil .....	55
Lampiran 15 Halaman persetujuan draft publikasi jurnal .....	56
Lampiran 16 Hasil turnitin.....	57
Lampiran 17 LoA.....	58
Lampiran 18 Lembar perbaikan seminar hasil.....	59
Lampiran 19 surat keterangan lulus seminal hasil .....	60
Lampiran 20 Formulir siap cetak karya akhir.....	61