

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Judul Skripsi**

**Perbedaan Pengaruh Latihan Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler.**

*( Suatu Penelitian Eksperimen Pada Mahasiswa Semeeter II c Prodi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo )*

**Oleh**

**INENGAH SUTIAWAN**

**NIM. 831 408 078**

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Prof. Dr. Hariadi Said, MS**  
**Nip. 196103161987021001**

**Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd**  
**Nip. 198106152008121001**

**MENGETAHUI**

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan**

**Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd**  
**Nip. 198204192006041001**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Yang Berjudul :

*“Perbedaan Pengaruh Latihan Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Mahasiswa Semester II c Prodi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo”*

Oleh

**I NENGAH SUTIAWAN**

Nim. 831 408 078

**Telah dipertahankan Didepan Dewan Penguji**

**Hari/Tanggal : Jumat, 13 Juli 2012**

**Penguji :**

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Risna Podungge , S.Pd, M.Pd<br>Nip. 19710721 200212 2 001    | 1. .... |
| 2. Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd<br>Nip. 19830725 200812 1 002    | 2. .... |
| 3. Prof. Dr.H. Hariadi Said, MS<br>Nip.19610316 198702 1 001    | 3. .... |
| 4. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd<br>Nip. 19810615 200812 1 001 | 4. .... |

**Gorontalo, Juli 2012**

**Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan**

**Dra. Hj. Rany A. Hiola, M.Kes**

**Nip. 19540324 198103 2 001**

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

*“Kunci dari kesuksesan dalam hidup adalah disiplin. Kesempatan tidak akan datang dua kali,sekali anda menyia-nyiakannya maka ia tidak akan pernah kembali menghampiri anda.”*

*( Hukum Peluang.setia furqon kholid dalam bukunya “ Jangan Kuliah Kalau Gak Sukses )*

### ***Persembahan :***

*Atas Asung Wara Nugraha Ida Hyang Widhi Wasa, kupersembahkan dharma baktiku kepada bapak dan mama tercinta ( I Nyoman Kader dan Ni Nyoman Miski ) Serta kakakku ( I Wayan Widana ), Iparku ( Ni wayan Karyani ) dan keponakanku ( Ni Wayan Alvita Dewi ) yang aku sayangi yang selama ini memberikan kasih sayang, do'a serta motivasi dengan segala bentuk pengorbanan, curhan keringat dan air mata dalam mendidik dan menyayangiku, sehingga menjadikan orang yang senantiasa bersyukur.*

*Kepada paman dan tanteku ( I Nyoman Gugu dan Ni wayan ) yang selalu menanti dan mendambakan keberhasilanku studi, terimakasih atas bantuan dan do'anya.*

*Kepada Saudara-saudara Pecinta Alam Matolodulahu dan Pecinta Alam Se Gorontalo, ( Ipan, Damin, Kadu, Rismun, Sugi dan Gio. Serta Sudin Lamaju,S.Ip, Hasyim lahinta, A.Md, dll. ) yang selalu bersama dalam suka maupun duka.*

*Buat Sepeda motor thunderku yang warnanya begitu kemilau dari tahun 2008 sampai tahun 2012 yang selalu menemani dan setia hingga akhir studi dan sampai hari ini, saya I Nengah sutiawan telah berhasil merah tile sarjana muda atas berkat dari sang thunder. semoga tidak sampai disini perjuanganmu...maafkan diriku jika selama ini kurang merawatmu.*

**ALMAMATERKU TERCINTA  
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
2012**

## KATA PENGANTAR

Asung wara nugraha Ida Hyang Widhi Wasa, atas berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat memperoleh kesempatan dan kesehatan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “ **Perbedaan Pengaruh Latihan Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler**. Disusun untuk memenuhi persyaratan guna memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Gorontalo ( UNG ) Program Studi S1 Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan dan Keolahragaan.

Dalam penelitian dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan kesulitan, namun berkat ketekunan, kesabaran dan semangat penulis serta bimbingan dari semua pihak terutama dosen pembimbing yang segala hambatan dan kesulitan ditemui dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dari hati yang paling dalam dan tulus penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Hariadi Said,MS, selaku pembimbing I dan bapak Edy Dharma P. Duhe,S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang mana di tengah-tengah kesibukannya beliau tetap memberikan kesempatan berupa bimbingan dan arahan serta petunjuk kepada penulis, sehingga penyusunan Skripsi ini selesai tepat pada waktunya.

Selain itu pada tahap penyelesaian Skripsi ini juga telah mendapat bantuan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati dan keikhlasan yang tulus perkenankan penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada yang terhormat :

1. DR. Hi. Syamsul Qamar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo. Prof. Dr. Sarson W. Dj Pomalato, M.Pd selaku Pembantu Rektor I Universitas Negeri Gorontalo, Eduart Wolok,ST,MT selaku Pembantu Rektor II Universitas Negeri Goronalo, DR. Fence M. Wantu,S.H,M.H selaku Pembantu Rektor III Universitas Negeri Gorontalo dan Prof. Dr. Yulianto Kadji, M.Si selaku Pembantu Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.

2. Dra. Hj.Rani P. Hiola, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, Dian Saraswati, S.Pd, M.Kes selaku Pembantu Dekan II Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Dan Ruslan,S.Pd, M.Pd selaku Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Zulkipli Lamusu, S.Pd, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi di lingkungan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
6. Syaiful Kadir, S.Pd,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Kota Gorontalo .
7. Zulham Ch. Firmansyah, S.Pd,M.Pd selaku Guru Mitra di SMAN 1 Kota Gorontalo..
8. Seluruh Ormawa dilingkungan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Mapala Matolodulahu Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Bapak dan mamaku tercinta I Nyoman Kader dan Ni Nyoman Miski terimakasih atas segala doa, arahan, dukungan dan pengorbanannya dan mengingatkan penulis untuk senantiasa memahami arti hidup baik secara tertulis maupun tidak tertulis.
11. Kakaku I Wayan Widana dan Iparku Ni Wayan Karyani yang telah memberikan doa, motivasi serta bantuan material untuk keberhasilanku.
12. Keponakanku Ni Wayan Alvita Dewi jadilah anak yang baik, maaf paman belum bisa jadi paman yang terbaik.

13. Semua Paman, Tante, dan Sepupu yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk keberhasilanku.
14. Saudara-saudara Pecinta Alam Se Gorontalo yang telah memberikan ilmu dan pengalaman hidup. Thanks for all.
15. Teman-teman KKS UNG 2011 : Moh. Iqbal, Udin, Dewi, Retno dan lain-lain serta Karang Taruna desa Buba'a Kecamatan Paguyaman Pantai Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo.
16. Teman-teman yang turut membantu penulisan dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini, terimakasih atas dorongan yang telah diberikan kepada penulis selama ini dan terimakasih juga atas doanya. Tidak ada hal yang sempurna selain Tuhan Yang Maha Esa Pencipta Alam Semesta. Begitu pula dalam penulisan Skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan maka dengan segenap kerendahan hati penulis mohon petunjuk, saran dan tegur sapa dari pembaca dalam melengkapinya.

Akhirnya, penulis mengharapkan kritik dan masukan terhadap Skripsi ini agar tidak habis dimakan dan tak lekang digilas zaman. Semoga Skripsi ini bermanfaat untuk ummat dan bangsa, Astungkara.....

Gorontalo, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN BIMBINGAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar belakang masalah .....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	5
1.3 Rumusan masalah .....	6
1.4 Tujuan penelitian .....	6
1.5 Manfaat penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Kajian teoretis .....	8
2.1.1 Hakekat Daya tahan Kardiovaskuler .....	8

2.1.2	Daya Tahan .....	8
2.1.3	Daya Tahan Aerobik .....	11
2.1.4	Daya Tahan Anaerobik .....	15
2.1.5	Daya Tahan Otot .....	17
2.1.6	Kardiovaskuler .....	20
2.1.7	Anatomi Sistem Kardiovaskuler .....	22
2.2.1	Hakekat Latihan .....	27
2.2.2	Latihan Daya tahan Kardiovaskuler .....	29
2.2.3	Hakekat Renang .....	30
2.2.3.1	Manfaat Renang Bagi manusia .....	35
2.2.3.2	Sarana dan Prasarana Renang .....	36
2.2.4	Latihan renang gaya bebas .....	38
2.2.5	Latihan Renang gaya dada .....	43
2.2.6	Pemecah Rekor Porprov III Jatim .....	50
2.2.7	Rekor Baru Renang SeaGame XXVI/2011 .....	52
2.2	Kerangka berfikir .....	54
2.3	Perumusan hipotesis .....	55



### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Tempat dan waktu pelatihan .....	56
3.2	Disain penelitian .....	56
3.3	Variabel Penelitian .....	57
3.4	Populasi dan sampel .....	58
3.5	Teknik pengumpulan data .....	58
3.6	Teknik analisis data .....	60

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Depkripsi analisis data kelompok renang gaya bebas ...	62
4.1.1	Depkripsi hasil peneltian tes awal $X_{1,1}$ .....	63
4.1.2	Grafik histogram variabel $X_{1,1}$ .....	64
4.1.3	Deskripsi hasil penelitian tes akhir $X_{2,1}$ .....	65
4.1.4	Grafik histogram variabel $X_{2,1}$ .....	66
4.1.5	Uji normalitas kelompok renang gaya bebas .....	67
4.1.6	Pengujian homogenitas kelompok renang gaya bebas.	68
4.1.7	Pengujian hipotesis kelompok renang gaya bebas .....	69
4.2	Depkripsi hasil peneltian tes awal $X_{1,2}$ .....	72
4.2.1	Grafik histogram variabel $X_{1,2}$ .....	72
4.2.2	Deskripsi hasil penelitian tes akhir $X_{2,2}$ .....	74
4.2.3	Grafik histogram variabel $X_{2,2}$ .....	75

4.2.4	Uji normalitas kelompok renang gaya dada .....	76
4.2.5	Pengujian homogenitas kelompok renang gaya dada....	77
4.2.6	Pengujian hipotesis kelompok renang gaya dada .....	79
4.3	Diskripsi Penelitian Renang gaya bebas dan gaya dada .....	81
4.4	Pengujian Hipotesis Ketiga .....	82

## **BAB V PENUTUP**

5.1	Kesimpulan .....	86
5.2	Saran .....	88

<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	90
-----------------------	-------	----

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **CURICULUCM VITAE**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- 1. LAMPIRAN DATA**
- 2. DAFTAR TABEL**
- 3. JADWAL DAN PROGRAM LATIHAN**
- 4. DOKUMENTASI PENELITIAN**
- 5. SURAT MENELITI DI FIKK UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**
- 6. SURAT KETERANGAN IKOMA UNG**
- 7. SYRAT KETERANGA KOPMA UNG**
- 8. SURAT KETERANGAN PERPUSTAKAAN UNG**
- 9. SK PEMBIMBING**
- 10. SK PENGUJI**
- 11. CURICULUCM VITAE**

## ABSTRAK

### **I NENGAH SUTIAWAN. NIM. 831 408 078. Perbedaan Pengaruh Latihan Renang Gaya Bebas dan Gaya dada Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Mahasiswa Semester II C Prodi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.**

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan renang gaya bebas terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada mahasiswa semester IIC prodi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo? Apakah terdapat pengaruh latihan renang gaya dada terhadap daya tahan kardiovaskuler pada mahasiswa semester IIC prodi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo? Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan renang gaya bebas dan gaya dada terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada mahasiswa semester IIC Prodi penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Dalam penelitian ini menggunakan metode Eksperimen.

Dari hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk pengaruh latihan renang gaya bebas terhadap daya tahan kardiovaskuler sebelum dan sesudah latihan renang gaya bebas adalah  $t_{hitung}$  sebesar 5.570 dan nilai  $t_{tabel}$  Pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n - 1$  ( 12-1) diperoleh harga sebesar 1.796. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 5.570 \geq t_{tabel} = 1.796$ ). Oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan renang gaya bebas terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler. Hal yang sama dinyatakan dari hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk pengaruh latihan renang gaya dada terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler sebelum dan sesudah latihan renang gaya dada adalah  $t_{hitung}$  sebesar 4.655 dan nilai  $t_{tabel}$  Pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n - 1$  ( 12-1) diperoleh harga sebesar 1.796. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 4.655 \geq t_{tabel} = 1.796$ ). Oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan renang gaya dada terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler. Dan kemudian dilihat dari analisis nilai t-stat untuk perbedaan pengaruh latihan renang gaya bebas dan gaya dada terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler sebelum dan sesudah latihan renang gaya bebas dan gaya dada adalah  $t_{hitung}$  sebesar 1.8. Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  ( $(1 - 1/2 \alpha) : t_{(1 - 1/2 \alpha) dk n_1+n_2 - 2}$ ) pada tingkat signifikan 0.097 dan derajat bebas sebesar 22 ( $12 + 12 - 2$ ) adalah sebesar 2.07. Karena harga  $t_{hitung}$  masih berada didaerah penerimaan  $H_0$ , Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh latihan antara renang gaya bebas dan gaya dada terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler.

**Kata Kunci : Latihan renang gaya bebas, Latihan renang gaya dada, Daya tahan Kardiovaskuler.**

