

**PENGARUH LATIHAN GRAB STAR TERHADAP JAUHNYA
LUNCURAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
SEMESTER III**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

Oleh

ISMAIL POLIMENGO

832412100



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ismail Polimengo
Nim : 832 412 100
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Grab Star Terhadap Jauhnya Luncuran Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Semester III Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga*", merupakan skripsi sendiri, dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juli 2017

Yang bertanda tangan



Ismail Polimengo
Nim. 832 412 100

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *GRAB STAR* TERHADAP JAUHNYA
LUNCURAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA JURUSAN
(PKO)

OLEH

ISMAIL POLIMENGO

NIM : 832 412 100

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I



Drs. Ruskin, M.Pd

NIP: 19571231 198603 1 026

PEMBIMBING II



Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP: 19810615 200812 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or

NIP: 19790403 200501 1 003





LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *GRAB STAR* TERHADAP JAUHNYA
LUNCURAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA JURUSAN
(PKO)
OLEH :

ISMAIL POLIMENGO

NIM : 832 412 100

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji Pada
Hari / Tanggal : Sabtu, 25 Februari 2017
Waktu : 08.00 s/d selesai

No	NAMA PENGUJI	TANDATANGAN	TANGGAL
1.	<u>Svarif Hidayat, S.Pd. Kor. M. Or</u> NIP: 19790403 200501 1 003		09/07/17
2.	<u>Marsa Lie Tumbal, M.Pd</u> NIP: 19760423 200501 1 015		09/07/2017.
3.	<u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP: 19571231 198603 1 026		10/07/17
4.	<u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd</u> NIP: 19810615 200812 1 001		09/07/17

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes

NIP : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Ismail Polimengo. 2017. Pengaruh Latihan *grab start* Terhadap Peningkatan Jauhnya Luncuran Renang Gaya Dada Pada Putra Mahasiswa Semester III Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing (II) Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah peningkatan jauhnya luncuran renang gaya dada pada putra mahasiswa semester III jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga universitas negeri gorontalo kurang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *grab start* Terhadap Peningkatan *Renang Gaya Dada* Pada Putra Mahasiswa Semester III Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 101 orang sedangkan jumlah sampel berjumlah 10 orang yang di saring secara random atau degan secara acak yang dipilih dari seluruh populasi.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan *Instrumen Meteran*. Kemudian dilakukan pengujian normalitas data dan homogenitas data dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Dari hasil pengujian normalitas data latihan *grab start* diperoleh *L* observasi (*Lo*) yaitu 0.0665. Berdasarkan tabel nilai kritis *L* Uji Liliefors pada $\alpha = 0.05$; $n = 10$, ditemukan *L* tabel atau (*Lt*) yaitu 0.258, jadi *L* observasi (*Lo*) lebih kecil dari pada *Lt*. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $Lo \leq Lt$, maka *H0* diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel *jauhnya luncuran renang gaya dada* diperoleh nilai hitung atau $t_{hitung} = 5,49$ dan $t_{tabel} = 1.812$. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak *H0* jika $t_{hitung} (th) > (tt)$, oleh karena itu Hipotesis alternative *Ha* dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *Grab Start*. Jadi dapat disimpulkan berarti terdapat pengaruh latihan *Grab Start* Terhadap Peningkatan *jauhnya luncuran renang gaya dada* Pada Putra Mahasiswa Semester III Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Kata Kunci: Latihan *Grab Start*, *jauhnya luncuran*.

ABSTRACT

Ismail Polimengo. 2017. The Influence of Grab Start Exercise Against Increased Remoteness of Chest Lifting Glove On Student's Son Semester III Department of Sports Coaching Education State University of Gorontalo. Thesis, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor (I) Drs. Ruskin, M.Pd and Advisor (II) Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

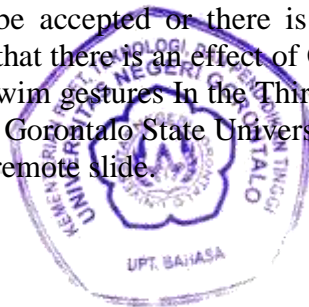
As for the problem in this research is the increase of the chest swimming pool glide at the third semester student's son majoring in sports education education of Gorontalo university less than the maximum. The purpose of this study is to determine the effect of grab start exercise on Improving Pools of Chest Style in the Student's Student Semester III Department of Sport Coaching Education State University of Gorontalo. The population in this study amounted to 101 people while the number of samples amounted to 10 people who were filtered at random or with randomly selected from the entire population.

This research uses experimental method with one group pre-test and post-test design. While data collected by using pre-test and post-test with Meter Instrument. Then tested data normality and homogeneity of data and then analyzed by using t test statistic.

From the result of normality test data of grab start exercise obtained L observation (L_o) is 0.0665. Based on the table the critical value L Liliefors Test at $\alpha = 0.05$; $N = 10$, found L table or (L_t) is 0.258, so L observation (L_o) is smaller than on L_t . The test criteria states that if $L_o \leq L_t$, then H_0 is accepted. Thus this normality test can be concluded that the sample of the study comes from a population that is normally distributed.

Based on the test results from the variation of the chest-pool swimmer mileage value obtained count or $t_{count} = 5.49$ and $t_{table} = 1.812$. T_{count} is bigger than t_{table} , the test criteria states that reject H_0 if $t_{arithmetic} (t_h) > (t_t)$, therefore alternative Hypothesis H_a can be accepted or there is influence of Grab Start practice. So it can be concluded that there is an effect of Grab Start training on the Improvement of the chest-pool swim gestures In the Third Semester Student's Son of Sports Coaching Education of Gorontalo State University.

Keywords: Grab Start Training, remote slide.



MOTTO

Hai orang-orang beriman jika kamu menolong agama allah maka allah pasti akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu”

(Q.S Muhammad:7)

“Dalam setiap kehidupan yang kita jalani pasti tidak luput dari masalah yang kita hadapi tapi percyalah untuk menyelesaikan masalah dengan baik,maka hadapilah masalah itu dengan tersenyum dan berdoa kepada allah swt,maka allah pasti akan memberikan jalan keluar disetiap masalah yang kita hadapi karna allah maha kuasa atas segala sesuatu”

“Allah kuasa mahluk tak kuasa”

(Ismail Polimengo)

PERSEMBAHAN

Dalam dekapan kasih sayang ibu dan bapak yang tak henti-hentinya berdoa dan memberi support untuk keberhasilan dan suksesnya studiku, kupersembahkan karya ini sebagai dharma baktiku kepada ibu dan bapakku tercinta (Yunus Polimengo dan Hariyanti suila) Dan seluruh keluarga yang menjadi inspirasi dan motivasi terbesar untukku dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada kaka ku, Sulaeman Polimengo yang selalu mendoakan dan menantikan akhir studiku.

Teruntuk adik terbaikku Sri Wahyuni Polimengo Yang tak henti-hentinya memotivasi dan banyak membantu sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

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

2017

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan inayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Grab Star Terhadap Jauhnya Luncuran Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester III ”**. Skripsi ini disusun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Studi S1 Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini, berbagai kesulitan dan hambatan adalah sebuah tantangan, namun berkat ridho Allah SWT usaha dan kemauan keras serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka semua hambatan dan tantangan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, sudah sepatutnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada yang telah memberikan dukungan bantuan baik berupa materi maupun non materi sehingga proposal ini dapat di selesaikan penulis.

Semoga bantuan dan bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan oleh berbagai pihak akan mendapat imbalan yang setimpal dari Maha Besar Ilahi dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin Yaa Robbal Alamin.

Keberhasilan penyusunan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Olehnya pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, sambil memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.

3. Eduart Wolok, ST, MT selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Dr. Fence M. Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo.
5. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Administrasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
10. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
11. Terima kasih kepada, Drs. Ruskin, M.Pd selaku pembimbing I dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan bagi penulis untuk kesempurnaan penelitian.
12. Orang tuaku tercinta ayah Yunus Polimengo dan ibu Hariyanti Suila yang terus memberikan do'a, motivasi dan material selama ini.
13. Kaka : Sulaeman, yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan studiku.
14. Adik : Sri Wahyuni, terima kasih sudah membantu dan memberikan motivasi kepada saya yang tak henti-hentinya selama ini sehingga saya bisa dapat menyelesaikan studi.
15. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012 jurusan pendidikan keperawatan olahraga: Panca andra malasanji, Hamidin Hamid, Mansur Bin S Jajili, Muhammad Sukrianto Buta, Mega, Yeti Renti dan teman-teman se organisasi islam Hizbut Tahrir Indonesia daerah Gorontalo Ustadz Azis, Ustadz Rizal, Ustadz Muhlis dan teman-teman lain yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini.

Semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan berbagai pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah Subhana Wata'ala. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Gorontalo, November 2016

ISMAIL POLIMENGO
NIM : 832 412 100

DAFTAR ISI

JUDUL	
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
ABSTRAK	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi masalah.....	2
1.3 Pembatasan masalah	3
1.4 Rumusan masalah	4
1.5 Tujuan penelitian	4
1.6 Manfaat penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIS	
2.1 Hakikat keterampilan jasmai	5
2.2 Hakikat keterampilan olahraga.....	6
2.3 Hakikat kemampuan	7
2.4 Hakikat keterampilan.....	7
2.5 Hakikat belajar gerak.....	8
2.6 Hakikat latihan grab start.....	9
2.7 Hakikat meluncur renang gaya dada	12
2.8 Hakikat renang gaya dada.....	12
2.9 Konsep berpikir	12
2.10 Konsep berpikir.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	13
3.2 Desain penelitian	13
3.3 Variabel penelitian.....	13
3.4 Populasi dan sampel	14

3.5 Teknik pengumpulan data	14
3.6 Teknik analisis data	15
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian	17
4.1.1 Data hasil penelitian.....	18
4.2 Deskripsi hasil penelitian	18
4.2.1 Deskripsi hasil penelitian Variabel X1	18
4.2.2 Deskripsi hasil penelitian X2	19
4.3 Pengujian persyaratan analisis.....	19
4.3.1 Pengujian normalitas data	19
4.3.2 Pengujian homogenitas data	20
4.4 Pengujian Hipotesis	21
4.5 Pembahasan.....	21
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	23
5.2 Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN-LAMPIRAN	25