

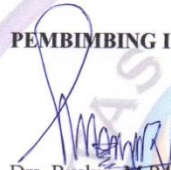
**PESETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 25 Meter*"

Oleh Mohamad Noto S. Tolinggi. NIM : 832414060

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

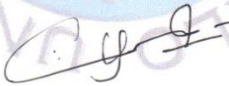
**PEMBIMBING I**

  
Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP.195712311986031026

**PEMBIMBING II**

  
Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd  
NIP.197408262003121002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

  
Syarif Hidayat, S.Pd KorM.Or  
NIP. 197904032005011003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 25 Meter*”

Oleh

**MOHAMAD NOTO S. TOLINGGI**

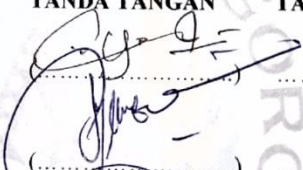


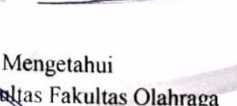
**NIM : 832414060**

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : 15 Mei 2018

Waktu : 01.00 WITA

**DEWAN PENGUJI**

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor. M.Or</u> NIP.19790403 200501 1 003		.....
2. <u>Suprianto Kadir, M.Pd</u> NIP.		.....
3. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP.19740826 200312 1 002		.....
4. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP.19571231 198603 1 026		.....

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lantje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Mohamad Noto S. Tolinggi. 2018. “*Pengaruh Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 25 Meter*”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin M.Pd dan Pembimbing II Dr. Hartono Hadjarati M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana pengaruh Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi terhadap kecepatan renang gaya punggung 25 meter pada mahasiswa semester 4 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dengan jumlah sampel 20 orang selama 3 bulan dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test dan post test design*.

Setelah dilakukan analisis data statistik penelitian baik diuji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogen. Selanjutnya hasil pengujian untuk Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi diperoleh  $t_{hitung} = 9,65$ .  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n - 1$  ( $20 - 1 = 19$ ) diperoleh harga sebesar 1,729 dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  ( $t_{hitung} = 9,65 > t_{daftar} = 1,729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : jika  $t_{hitung} > t_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ . Oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, karena metode latihan tersebut memberikan pengaruh.

Disimpulkan bahwa Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi dapat memberikan pengaruh positif terhadap kecepatan renang gaya punggung 25 meter pada mahasiswa semester 4 jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Kata Kunci : Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi, Kecepatan Renang Gaya Punggung 25 meter

## ABSTRACT

**Mohamad Noto S. Tolinggi. 2018.** *“The Influence of Stage-Style Swimming Exercise through Distribution Method towards 25 meters Stage-Style Swimming Speeds”*. Skripsi, Sports Training Department, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Ruskin M.Pd., and the co-supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd.

The research was aimed at researching how far was the influence of stage-style swimming exercise through distribution method towards 25 meters stage-style swimming speeds to the 4th students in Sport Training Department, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo with 20 people as samples have been for 3 months by the training volume 3 times in a week, and using experimental research method into one group pretest and posttest designs.

After being examined by research statistical data analysis either tested normality or homogeneity, the data were normal and coming from the homogeny population. Next, the testing result to stage-style swimming exercise through distribution method obtained  $t$  count = 9.65.  $t$  table on  $\alpha = 0.05$ ;  $df = n - 1$  ( $20 - 1 = 19$ ) obtained the value 1.729 so,  $t$  count more than  $t$  table ( $t$  count = 9.65 >  $t$  table = 1.729). Based on the testing criteria that it rejected  $H_0$  could be acceptable because the training method gave significant influence.

It could be concluded that stage-style swimming exercise through distribution method gave positive influence towards 25 meters stage-style swimming speeds to the 4th students in Sports Training Department, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo.

Keywords: Stage-Style Swimming Exercise through Distribution Method, 25 meters Stage-Style Swimming Speeds