

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI YANG BERJUDUL**

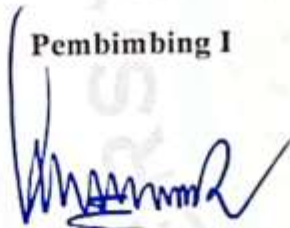
**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER PADA SISWA  
SMP NEGERI 9 KOTA GORONTALO**

Oleh:

**ADRIAN HUSAIN**  
NIM : 832 415 047

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP. 19571231 198603 1 026

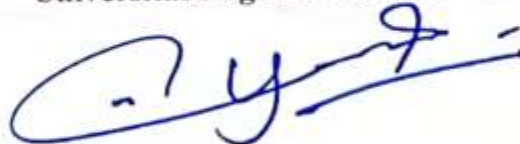
Pembimbing II



Svarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or  
NIP. 19790403 200501 1 003

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or  
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER PADA SISWA  
SMP NEGERI 9 KOTA GORONTALO

Oleh:

ADRIAN HUSAIN  
NIM : 832 415 047

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Kamis, 31 Desember 2021

Pukul : 13.00 s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Edy Dharma P. Duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	
2. <u>Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19880918 201903 1 017	
3. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1 026	
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Prof. Dr. Haq Marlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP. 19631001 198803 2 002

## ABSTRAK

**Adrian Husain.** 2021. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Siswa SMP Negeri 9 Kota Gorontalo. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Resa Sukardi Massa, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 25 Meter.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel berjumlah 10 Siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes Kecepatan Renang gaya bebas. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 16.9 dan t tabel senilai 1.83. Oleh karena itu t hitung 16.9 lebih besar dari t tabel (1.83), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Siswa SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

**Kata kunci:** *Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Renang 25 Meter, Renang Gaya Bebas*

## ABSTRACT

**Adrian Husain.** 2021. The Effect of Leg Muscle Strength Exercise on 25 Meters Freestyle Swimming Skills in Students of SMP Negeri 9 Kota Gorontalo. Undergraduate Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd, and the Co-supervisor is Resa Sukardi Massa, M.Pd.

The research aimed to find out the Effect of Leg Muscle Strength Exercise on 25 Meters Freestyle Swimming Skills.

This research applies an experimental method where the research design employs One Group Pretest and Posttest Design. The research samples were ten students, and data collection techniques are test and instrument. Besides, the research instrument used is a test for freestyle swimming speed, while the data analysis is done through the t-test at the significance level of 5%.

The hypothesis testing result obtains that the value of tcount is 16.9 and t table is 1.83. Therefore, tcount (16.9) is higher than ttable (1.83). The analysis result indicates that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that the research hypothesis is accepted.

In conclusion, Leg Muscle Strength Exercise has an effect on 25 Meters Freestyle Swimming Skills in Students of SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

**Keywords:** *Leg Muscle Strength, Swimming Speed at 25 Meters, Freestyle Swimming*

