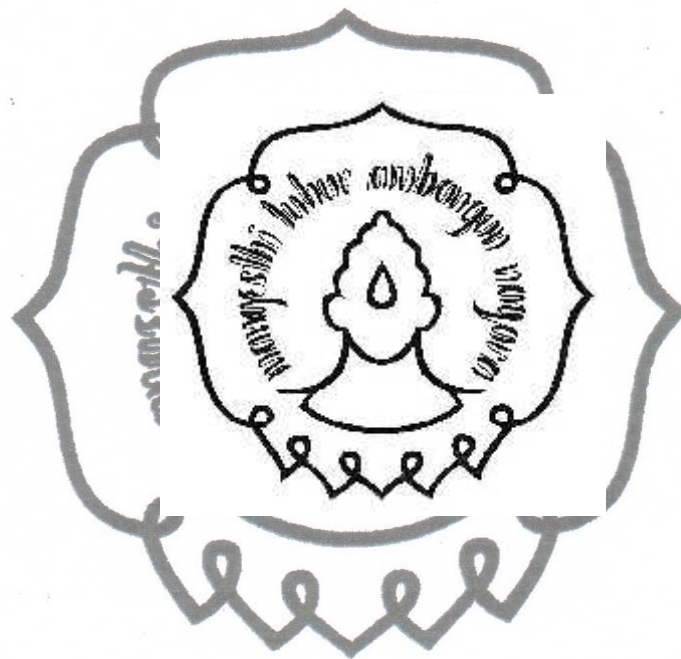


**PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN
MAXIMUM SPRINT TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN
RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA MAHASISWA JPOK FKIP UNS**



SKRIPSI

Oleh :

DIMAS SANDY FIRDAUS

K5610032

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

com 2014 *user*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dimas Sandy Firdaus

NIM : K5610032

Jurusan/Program Studi : POK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN *MAXIMUM SPRINT* TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA MAHASISWA JPOK FKIP UNS”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

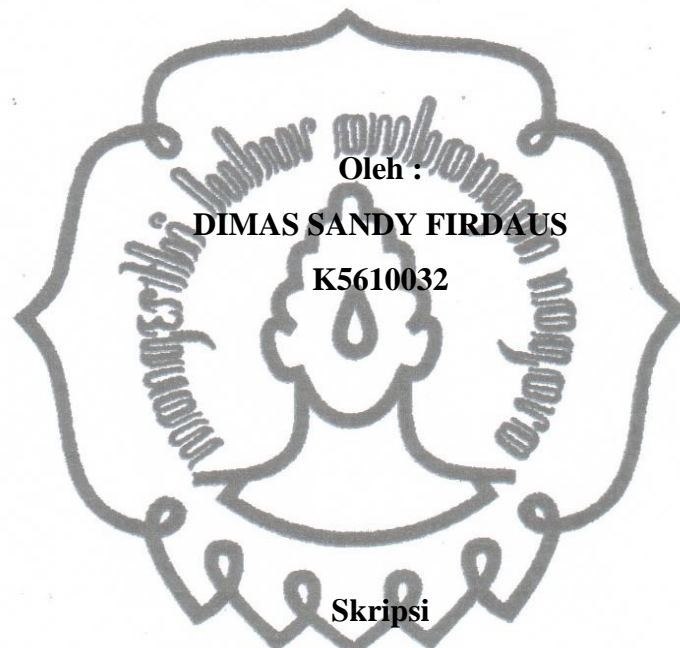
Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2014

Yang membuat pernyataan


Dimas Sandy Firdaus

**PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN
MAXIMUM SPRINT TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN
RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA MAHASISWA JPOK FKIP UNS**



**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2014

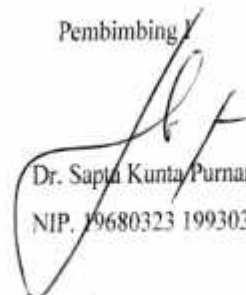
commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.


Surakarta, Desember 2014

Pembimbing I



Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
NIP. 19680323 199303 1 012

Pembimbing II



dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or.
NIP. 19800613 200812 2 001

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : *Senin*

Tanggal : *22 DEC 2014*

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Fadilah Umar, S.Pd, M.Or.

Sekretaris : Drs. Tri Aprilijanto U,M.Kes Ph.D

Anggota I : Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd

Anggota II : dr. Intan Suraya Elyas, M.Or

Disahkan oleh :



ABSTRAK

Dimas Sandy Firdaus. **PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN *MAXIMUM SPRINT* TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA MAHASISWA JPOK FKIP UNS**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2014.

Tujuan penelitian untuk mengetahui : (1) Ada atau tidak perbedaan pengaruh model latihan *hollow sprint* dan latihan *maximum sprint* terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya *crawl* 50 meter pada mahasiswa JPOK FKIP UNS; (2) Model latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara model latihan *hollow sprint* dan *maximum sprint* terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya *crawl* 50 meter pada mahasiswa JPOK FKIP UNS.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah semua mahasiswa Pembinaan Prestasi Renang JPOK FKIP UNS tahun 2014, karena merupakan penelitian populasi yang dimana semua populasi digunakan yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini kemudian dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 10 orang dan kelompok 2 sebanyak 10 orang dengan *ordinal pairing*. Dalam penelitian ini kelompok 1 mendapat latihan *hollow sprint* sedangkan kelompok 2 mendapat latihan *maximum sprint*. Teknik pengumpulan data yaitu dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan adalah kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji-t) pada taraf signifikansi 5%, dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh model latihan *hollow sprint* dan *maximum sprint* terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya *crawl* 50 meter pada mahasiswa JPOK FKIP UNS, dengan $t_{hitung} = 1,736 > t_{tabel} = 1,734$; (2) Model latihan *maximum sprint* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada model latihan *hollow sprint* terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya *crawl* 50 meter pada mahasiswa JPOK FKIP UNS, dengan peningkatan model latihan *maximum sprint* = 9,05% > model latihan *hollow sprint* = 2,47%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh model latihan *hollow sprint* dan latihan *maximum sprint* terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya *crawl* 50 meter pada mahasiswa JPOK FKIP UNS; (2) Model latihan *maximum sprint* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada model latihan *hollow sprint* terhadap hasil belajar keterampilan renang gaya *crawl* 50 meter pada mahasiswa JPOK FKIP UNS.

Kata kunci: keterampilan renang gaya *crawl* 50 meter , model latihan *hollow sprint*, model latihan *maximum sprint*

commit to user

MOTTO

- ❖ Hidup Terasa Nikmat Bila Bermanfaat

(Stadium General & Outbond 2010)

- ❖ Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga.

(HR. Muslim)

- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Terjemahan QS Al- Insyroh, 94: 6)

- ❖ Ilmu pengetahuan tanpa agama akan lumpuh, agama tanpa ilmu pengetahuan akan buta.

(Albert Einstein)

- ❖ Masa depan itu dibeli oleh masa sekarang.

(Samuel Johnson)

commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring Syukurku pada-Mu Allah SWT, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ Bapak dan Ibu

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Bapak dan Ibu yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Doamu yang tiada terputus, dorongan semangat engkau pancarkan dalam setiap hariku, pengorbanan dan kasih sayang yang tak terbatas. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Terima kasih telah mengantarkan saya sampai kejenjang pendidikan yang tinggi, Kuucapkan terima kasih atas dukungan yang diberikan kepadaku untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi. Semoga dapat terealisasikan.

❖ Kakakku tersayang

❖ Teman-Teman Penkepor Angkatan 2010

❖ Rekan-rekan angkatan 26

❖ Anggota KMS Menwa Yon. 905 Jagal Abilawa UNS

❖ Almamater JPOK FKIP UNS

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN *MAXIMUM SPRINT* TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN RENANG GAYA *CRAWL* 50 METER PADA MAHASISWA JPOK FKIP UNS”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Drs. Agustiyanto, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or. selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M.Kes, Ph.D. selaku dosen pengampu pembinaan prestasi renang yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Adik-adik mahasiswa pembinaan prestasi renang yang telah bersedia meluangkan waktu menjadi sampel penelitian.

8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta; Desember 2014



commit to user

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Renang Gaya <i>Crawl</i>	6
a. Pengertian Renang Gaya <i>Crawl</i>	6

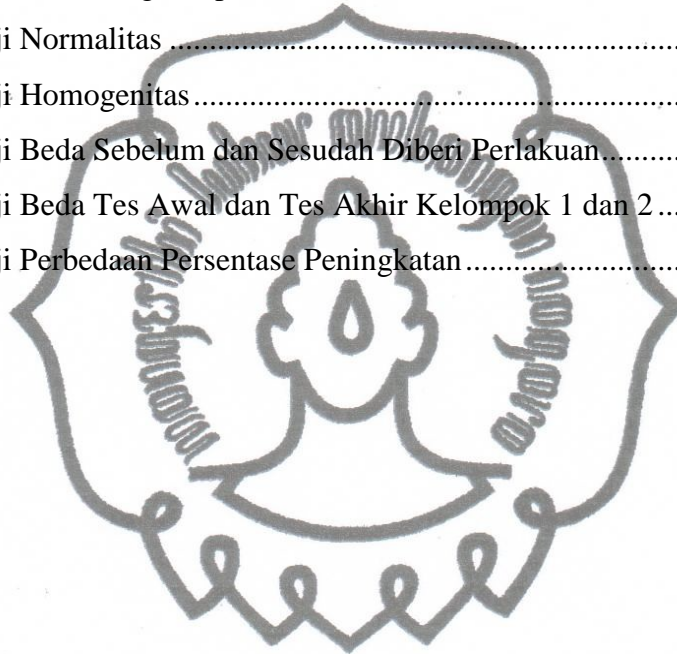
b. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas.....	7
2. Belajar dan Pembelajaran	13
a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	13
b. Prinsip-prinsip Belajar.....	14
c. Hasil Belajar	15
d. Penilaian Hasil Belajar	15
e. Sistem Energi Dalam Pembelajaran	16
3. Gaya Mengajar	19
4. Belajar Keterampilan	20
a. Hakikat Belajar Keterampilan.....	20
b. Tahapan Belajar Keterampilan.....	22
c. Metode Latihan Keterampilan.....	23
5. Model Latihan <i>Hollow Sprint</i>	26
6. Model Latihan <i>Maximum Sprint</i>	28
A. Kerangka Pemikiran	30
B. Perumusan Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian	33
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	34
C. Variabel Penelitian	35
D. Subjek Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	36
1. Uji Prasyarat Analisis.....	36
2. Uji Perbedaan	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Uji Prasyarat Analisis.....	41

commit to user

1. Uji Reliabilitas	41
2. Uji Normalitas	42
3. Uji Homogenitas	43
C. Hasil Analisis Data.....	44
1. Uji Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Diberi Perlakuan Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	44
2. Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	44
3. Uji Perbedaan Persentase Peningkatan	45
D. Pengujian Hipotesis.....	45
1. Hipotesis I	45
2. Hipotesis II	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	48
A. Simpulan	48
B. Implikasi.....	48
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Data Hasil Analisis Sebelum Mendapat Perlakuan	40
4.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	42
4.3 Standar untuk Menginterpretasi Koefisien Reliabilitas.....	42
4.4 Hasil Uji Normalitas	42
4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	43
4.6 Hasil Uji Beda Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan.....	44
4.7 Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2.....	44
4.8 Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan.....	46



commit to user

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hamalan
1. Meluncur <i>streamline</i>	8
2. Gerakan Lengan	8
3. Gerakan Lengan Saat Masuk	9
4. Gerakan Lengan Saat Menarik.....	9
5. Gerakan Lengan Saat Dorongan	10
6. Gerakan Lengan Saat Pemulihan.....	10
7. Gerakan Tungkai.....	11
8. Teknik gerakan tungkai, pernapasan, dan koordinasi.....	12
9. Rancangan Penelitian Eksperimen.....	34
10. Pembagian Kelompok Dalam Eksperimen	35
11. Diagram Data Tes Awal dan Akhir Kelompok 1 dan 2.....	41

commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Awal.....	52
2. Hasil Tes Akhir	53
3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	54
4. Hasil Tes Awal dan Akhir Berdasar Ranking	55
5. Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Tes Awal	56
6. Uji Reliabilitas Tes Awal.....	57
7. Uji Reliabilitas Tes Akhir	60
8. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 1.....	63
9. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 2.....	64
10. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 1.....	65
11. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 2.....	66
12. Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2	67
13. Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	69
14. Uji Perbedaan Hasil Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	71
15. Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	72
16. Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1	73
17. Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	74
18. Nilai Peningkatan	75
19. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Renang.....	76
20. Model Latihan <i>Hollow Sprint</i>	78
21. Model Latihan <i>Maximum Sprint</i>	82
22. Dokumentasi	86