PERBEDAAN HASIL LATIHAN GRAB START DAN ARM SWING START TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA CRAWL SISWA EKSTRAKURIKULER SMK NU BANDAR KABUPATEN BATANG TAHUN 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Sains

Oleh
Dina Hidayati
6250405069

PERPUSTAKAAN
UNNES

JURUSAN ILMU KEOLAHAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011

ABSTRAK

Dina Hidayati. 2011. *Perbedaan Hasil Latihan Grab Start Dan Arm Swing Start Terhadap Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Ekstrakurikuler Smk Nu Bandar Kabupaten Batang Tahun 2010.* Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Pembimbing Utama Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes, Pembimbing Pendamping Dr. Setya Rahayu, M.S.

Kata kunci : Hasil Latihan Grab Start Dan Arm Swing Start Terhadap Kemampuan Renang Gaya Crowl.

Tujuan dari penelitian ini : 1) Untuk mengetahui perbedaan hasil latihan grab start dan arm swing start terhadap kemampuan renang gaya crawl siswa ekstrakurikuler SMK NU Bandar Kabupaten Batang, 2) Mengetahui manakah yang lebih baik antara hasil latihan *Grab Start* dan *Arm Swing Start* terhadap kemampuan renang gaya crawl pada siswa ekstrakurikuler SMK NU Bandar Kabupaten Batang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMK NU Bandar Kabupaten Batang Tahun 2010 yang berjumlah 30 orang. Untuk cara pengambilan sampel digunakan total sampel dengan cara mengikutkan semua siswa ekstrakurikuler SMK NU Bandar Kabupaten Batang Tahun 2010. Setelah dilakukan tes awal kemudian hasil dipasangkan dengan rumus ABBA untuk membagi sampel menjadi dua kelompok yang seimbang. Kelompok eksperimen I diberi latihan Grab Start dengan menggunakan renang gaya crowl dan kelompok eksperimen 2 diberi latihan arm swing start dengan menggunakan renang gaya crowl. Masing-masing kelompok diberi perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan dengan 4 kali pertemuan per minggu. Hasil tes akhir dianalisis dengan menggunakan annalisis statistik dengan rumus t-tes dengan signifikasi α 0,05.

Hasil penelitian dengan analisis uji t yaitu sebagai berikut : 1) Peningkatan dengan menggunakan (grab start dengan menggunakan renang gaya crawl) dengan n sebesar 15.$t_{hitung} > t_{tabel}$ (6.429 > 0,05) dan untuk kelompok II arm swing star dengan menggunakan renang gaya crowl) dengan N sebesar 15 $t_{hitung} > t_{tabel}$ (8.597 > 0,05), memperlihatkan bahwa rata-rata waktu tempuh renang gaya *crawl* sebelum latihan *grab start* adalah 22,85 detik dengan jarak 25 m. Dari 15 siswa yang mengikuti test tersebut waktu paling cepat 20,15 detik dan waktu paling lama 25 detik. Setelah mengikuti latihan *grab start* selama 18 pertemuan terjadi perubahan waktu tempuhnya dengan rata-rata 21,96 detik, dengan waktu tercepat 19,80 detik dan waktu paling lama 24,85 detik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan renang gaya *crawl* antara latihan *grab start* dan *arm swing start*, terbukti dari hasil uji t sebesar 1,321 dengan pvalue = 0,197 > 0,05. Latihan *grab start* maupun *arm swing start* yang dilakukan selama 18 pertemuan sama-sama efektif meningkatkan kemampuan renang gaya *crawl* pada siswa ekstrakurikuler SMK NU Bandar Kabupaten Batang. Saran yang dianjurkan digunakan instrumen yang lain demi kesempatan penelitian tentang latihan renang dengan menggunakan teknik grab star dan arm swing star dan hasil penelitian ini dapat digunakan sbagai bahan perbandingan dalam penelitian yang sejenis.