

**PENGARUH PELATIHAN *JUNIOR WEIGHT VEST* DAN  
*JUNIOR WEIGHT VEST* DENGAN BEBAN TAMBAHAN  
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA CRAW KLUB  
KOTA DENPASAR**

**TESIS**

Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh  
**IDA BAGUS GEDE JAYA MAHOTAMA**  
NIM 2229121010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ida Bagus Gede Jaya Mahotama ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja,  
Pembimbing I



Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd. M.Kes  
NIP. 196906061994121001

Pembimbing II



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198008112008121001

## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh Ida Bagus Gede Jaya Mahotama ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal :

Oleh Tim  
Penguji



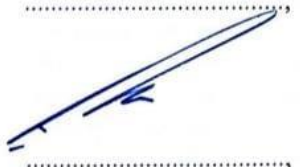
Ketua  
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410252008121002



Anggota  
Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd. M.Kes  
NIP. 196906061994121001



Anggota  
Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198008112008121001



Anggota  
Dr. H. Wahjoedi, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197001291994031002



Anggota  
Dr. Wasti Danardani, S.Pd, M.A.  
NIP. 197806012001122001

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana Undiksha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.  
NIP. 19590101986031003

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 24 Juli 2024

Yang memberi pernyataan



(Ida Bagus Gede Jaya Mahotama)

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan Beban Tambahan terhadap Kecepatan Renang Gaya *Crawl* Club Kota Denpasar” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penyusunan tesis ini telah mendapatkan bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti dengan bangga mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya sebagai bentuk rasa syukur kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd, Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjalani pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Undiksha.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd, Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan dukungan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan studi dengan tepat waktu
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P, Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Undiksha
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P, selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Undiksha atas bantuan administrasi selama peneliti mengikuti perkuliahan
5. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd. M.Kes selaku pembimbing utama atas bimbingan, motivasi dan saran yang membangun mulai dari penyusunan proposal tesis sampai dengan ujian kelayakan ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd. selaku pembimbing wakil yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga pra tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.

7. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd. M.Kes, Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Dr. H. Wahjoedi, M.Pd., Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A selaku dewan penguji yang telah memberikan masukan, semangat dan kritik yang membangun mulai dari seminar proposal sampai dengan ujian tesis ini.
8. Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Undiksha, yang telah banyak memberikan berbagai pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam bidang Pendidikan Olahraga.
9. Pegawai di lingkungan Program Pascasarjana, yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan pra tesis penelitian ini.
10. Ketua PRSI Kota Denpasar Drs. I Wayan Wiarta, M.Fis sekaligus Kepala Pelatih Elang Laut Sc yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian serta Kepala Pelatih Telaga Biru Sc Gede Meiga Wira Pradtama, Kepala Pelatih Tirta Harapan Sc Wayan Erich Atas izin penelitian serta bimbingannya selama ini.
11. Anggota club renang Kota Denpasar yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
12. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil tanpa henti sehingga pra tesis penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
13. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyelesaian pra tesis penelitian ini.
14. Bapak Ida Bagus Eka Sapta dan Desak Putu Armini selaku orang tua peneliti, yang telah banyak membantu secara material dan moral untuk menjadi lebih baik di setiap langkahnya dalam penyelesaian tesis sehingga pra tesis ini dapat diselesaikan dengan baik
15. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian pra tesis penelitian ini dalam membantu menyelesaikan semua study dari awal sampai akhir.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih memerlukan penyempurnaan, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan masukan dan saran dari pembaca yang budiman. Semoga tesis ini bermanfaat dalam pengembangan pelatihan *Junior Weight Vest* terhadap kecepatan renang gaya *crawl*.

Singaraja, 30 Juli 2024

Peneliti



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
PRAKATA .....	v
LEMBAR PERNYATAAN .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....	7
BAB II .....	9
KAJIAN PUSTAKA .....	9
2.1 Kajian Teori .....	9
2.1.1 Hakikat Pelatihan .....	9
2.1.2 Hakikat Olahraga Renang .....	22
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan .....	26
2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> ) .....	26
2.1.3.2 Prinsip Spesialisasi .....	27
2.1.3.3 Prinsip Individual (Perorangan) .....	27
2.1.3.4 Prinsip Variasi .....	27
2.1.3.5 Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif .....	28
2.1.3.6 Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan .....	28



2.1.3.7 Prinsip Perkembangan Multilateral ( <i>multilateral development</i> ).....	29
2.1.3.8 Prinsip Pulih Asal ( <i>Recovery</i> ) .....	39
2.1.3.9 Prinsip Reversibilitas ( <i>Reversibility</i> ) .....	29
2.1.3.10 Prinsip Proses Latihan menggunakan Modal .....	30
2.1.4 LTAD ( <i>Long Term Athlete Development</i> ).....	30
2.1.5 Pelatihan Renang Menggunakan <i>Junior Weight Vest</i> .....	33
2.1.6 Hakikat Kecepatan Renang .....	34
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan .....	35
2.3 Kerangka Berpikir .....	37
2.4 Hipotesis Penelitian .....	38
BAB III .....	39
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	39
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
3.3 Subyek Penelitian.....	40
3.4 Sistematika Pelatihan.....	42
3.5 Variabel Penelitian.....	47
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	48
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV .....	57
4.1 Deskripsi Data.....	57
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kecepatan Renang Gaya Crawl pada Kelompok Perlakuan Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> .....	58
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kecepatan Renang Gaya Crawl pada Kelompok Perlakuan Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> dengan Beban Tambahan .....	59
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kecepatan Renang Gaya Crawl Pada Kelompok Konvensional .....	61
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	62
4.2.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data .....	63

4.2.2 Hasil Uji Homogenitas Varians .....	63
4.3 Pengujian Hipotesis .....	64
4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama .....	64
4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua.....	65
4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga .....	66
4.4 Pembahasan .....	69
4.1.1 Pembahasan Pertama .....	70
4.1.2 Pembahasan Kedua.....	71
4.1.3 Pembahasan Ketiga .....	72
4.5 Implikasi .....	75
BAB V.....	76
5.1 Rangkuman.....	76
5.2 Simpulan.....	77
5.3 Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	85

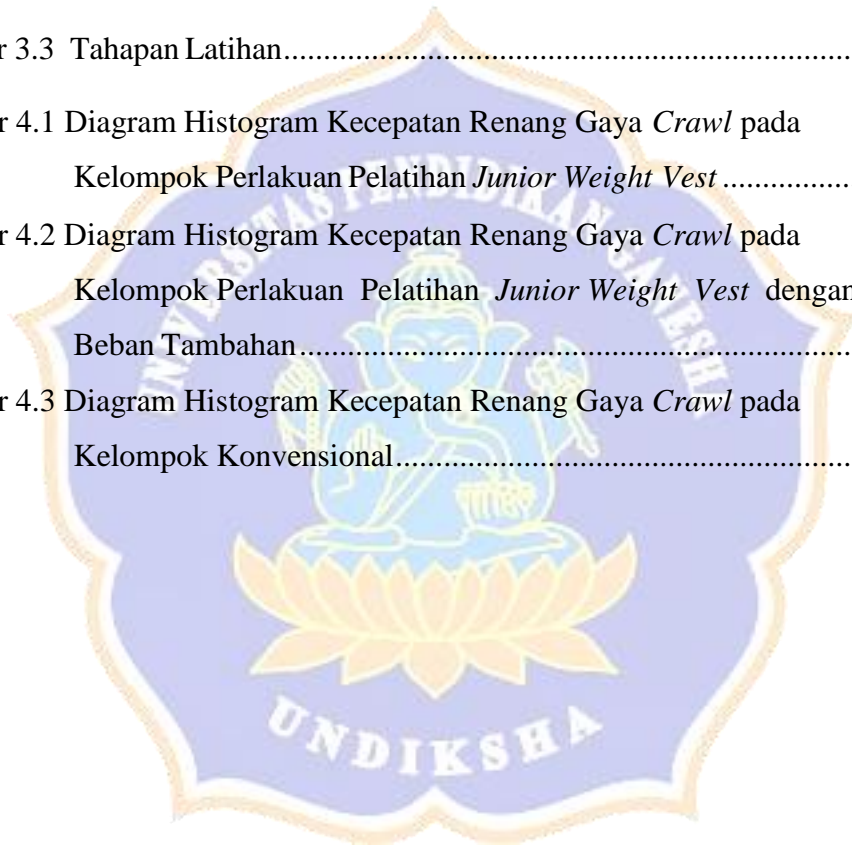


## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Prediksi Rumusan Untuk Menghitung Denyut Jantung Maksimal ...	18
Tabel 2.2	Zona Latihan .....	20
Tabel 3.1	Subjek Penelitian.....	33
Tabel 3.2	Subyek Penelitian pada Masing-masing Perlakuan .....	41
Tabel 3.3	Program Latihan Kelompok Eksperimen Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> , Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> beban tambahan dan Pelatihan konvensional .....	42
Tabel 3.4	Sistematika Tahapan Pelatihan setiap Pertemuan .....	47
Tabel 4.1	Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kelompok Perlakuan Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> .....	58
Tabel 4.2	Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kelompok Perlakuan Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> dengan Beban Tambahan .....	60
Tabel 4.3	Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kelompok Konvensional .....	61
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas Sebaran Data .....	63
Tabel 4.5	Hasil Uji Homogenitas Varians .....	64
Tabel 4.6	Hasil Uji Hipotesis Pertama .....	65
Tabel 4.7	Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	66
Tabel 4.8	Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	67
Tabel 4.9	Hasil Uji <i>Scheffe</i> untuk Hipotesis Ketiga .....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga ( <i>The Step Type Approach</i> ).....	14
Gambar 2.2 Model-model <i>Junior Weight Vest</i> .....	35
Gambar 2.3 Kerangka berpikir pengaruh pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> dan <i>Junior Weight Vest</i> dengan beban tambahan terhadap kecepatan renang gaya <i>crawl</i> club kota Denpasar .....	39
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....	43
Gambar 3.2 Pembagian Subyek Penelitian dengan Teknik <i>Ordinal Pairing</i> .....	44
Gambar 3.3 Tahapan Latihan.....	46
Gambar 4.1 Diagram Histogram Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kelompok Perlakuan Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> .....	59
Gambar 4.2 Diagram Histogram Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kelompok Perlakuan Pelatihan <i>Junior Weight Vest</i> dengan Beban Tambahan.....	61
Gambar 4.3 Diagram Histogram Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kelompok Konvensional.....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama Subjek Penelitian.....	85
Lampiran 2. Data <i>Pre-Test</i> .....	87
Lampiran 3. Penentuan Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	89
Lampiran 4. Data <i>Post-Test</i> .....	91
Lampiran 5. Data <i>Gain Score</i> .....	93
Lampiran 6. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif.....	95
Lampiran 7. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas .....	96
Lampiran 8. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas Varians.....	97
Lampiran 9. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji Anava Satu Jalur untuk Uji H1 .....	98
Lampiran 10. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji Anava Satu Jalur untuk Uji H2 .....	99
Lampiran 11. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji Anava Satu Jalur untuk Uji H3.....	100
Lampiran 12. F Tabel.....	101
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian.....	109
Lampiran 15. Program Latihan Mingguan.....	111