

**PENGARUH METODE LATIHAN STRECHCORDZ
LONGBELT SLIDER TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN 50M BIFINS KELOMPOK UMUR
JUNIOR KLUB DOLPHIN BULELENG
(PENELITIAN EKSPERIMEN PADA KELAS
JUNIOR KLUB DOLPHIN BULELENG)**

SKRIPSI



**OLEH:
LUH KADE DEWI RAHAYU
2116011071**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Menyetujui

Pembimbing I	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd NIP. 198501172008121001
Pembimbing II	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP. 198503082019031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetaklan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh Luh Kade Dewi Rahayu ini
telah di pertahankan di depan dewan penguji
pada 30 Maret 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd NIP. 198501172008121001
Anggota	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP. 198503082019031005
Anggota	Dr. I Made Satyawati, S.Pd., M.Pd. NIP. 198206062008121002
Anggota	Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd. NIP. 198403032008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd NIP. 198501172008121001
Pembimbing II	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP. 198503082019031005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetaklan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **<Pengaruh Metode Latihan *Strechcordz Longbelt Slider* Terhadap Peningkatan Kecepatan 50m *Bifins* Kelompok Umur Junior Klub Dolphin Buleleng (Penelitian Eksperimen Pada Kelas Junior Klub Dolphin Buleleng)>**, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 10 juli 2025
Yang membuat pernyataan



Luh Kade Dewi Rahayu
NIM. 2116011071

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nya skripsi dengan judul **<Pengaruh Metode Latihan *Strechcordz Longbelt Slider* Terhadap Peningkatan Kecepatan 50m *Bifins* Kelompok Umur Junior Klub Dolphin Buleleng(Penelitian Eksperimen Pada Kelas Junior Klub Dolphin Buleleng) Berbantuan Sling Terhadap Kecepatan Atlet Junior Usia 12-17 Tahun Club Dolphin Buleleng=**. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang terlibat dalam membantu,bimbingan dan dukungan. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan,M.Pd., Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada program studi pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.or., Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd., Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan,Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, MS, S.Or.,M.Or., Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd., Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Prof. Dr. Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku ketua Laboratorium Fakultas yang telah banyak memberikan bantuan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga, serta memberikan semangat, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd., Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan rencana.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Or., M.Or., Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, dan sekaligus pembimbing pendamping, yang telah banyak memberikan motivasi, saran dan semangat, juga fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan rencana.
10. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang banyak memberikan saran, motivasi, panutan, bimbingan, masukan, dan penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Dr. I Made Satyawati, S.Pd., M.Pd., Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Penguji yang telah banyak memberikan masukan, motivasi, saran dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini banyak membantu, memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan setelah selesai menjadi mahasiswa.
13. Ni Ketut Ayu Mahasari Rejeki, S.Pd., Selaku Ketua Pelatih Club Dolphin Buleleng yang selama ini sudah membantu, memberikan banyak pelajaran dalam melatih dan motivasi dalam mencari data selama skripsi ini.
14. Pande Gede Baba Mahajendra, S.Pd., M.Pd., Selaku Sekretaris Club Dolphin Buleleng yang selama ini membantu dalam mengurus keperluan data-data dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Pihak-pihak lain yang ikut berperan membantu penulis, baik secara langsung maupun secara tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Peneliti menyadari bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkn masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi

ini.peneliti mengharapkan segala kritik maupun masukan yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan dan olahraga dalam skripsi ini.

Singaraja,22 September 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
PRAKATA	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
15.1 Latar Belakang	1
15.2 Identifikasi Masalah	6
15.3 Rumusan Masalah.....	6
15.4 Tujuan Penelitian.....	6
15.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Olahraga Selam	8
2.2 Belajar Gerak.....	18
2.3 Definisi Kecepatan	25
2.4 Definisi Kondisi Fisik Cabang Olahraga Selam	30
2.5 Sistem Energi	34
2.6 Teori Latihan	35
2.7 Latihan Resistensi dalam Olahraga	48

2.8	<i>Strechcordz LongBelt Slider</i>	49
2.9	Fungsi dan Manfaat	50
2.10	Prinsip Kerja.....	51
2.11	Relevansi Penggunaan <i>Strechcordz LongBelt Slider</i> dalam <i>Finswimming</i>	51
2.12	Prinsip Kerja dan Manfaat <i>Strechcordz LongBelt Slider</i>	52
2.13	Studi Terkait Penggunaan Alat Resistensi dalam <i>Finswimming</i>	52
2.14	Anggapan Dasar	53
2.15	Hipotesis	54
2.16	Kajian Penelitian Relevan	55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		58
3.1	Rancangan Penelitian	58
3.2	Subjek Penelitian	60
3.3	Definisi Oprasional Variabel Penelitian	61
3.4	Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	62
3.5	Metode dan Teknik Analisis Data	66
3.6	Program Latihan.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		74
4.1	Analisis Deskriptif.....	74
4.2	Pengujian Prasyarat Analisis	77
4.3	Pembahasan	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		93
5.1	Kesimpulan.....	93
5.2	Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA		96
LAMPIRAN		105
RIWAYAT HIDUP		110

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Pengelompokan Umur dan Batasan Asosiasi	17
Tabel 2.2	Nomor- nomor Perlombaan Cabor Selam	18
Tabel 3.1	Desain Kuasi Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design	59
Tabel 4.1	Output Descriptive Statics.....	74
Tabel 4.2	Hasil Test Statistics	80
Tabel 4.3	Kategori Size.....	82



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 2.1	Tenik <i>Surface Finswimming</i>	11
Gambar 2.2	Teknik <i>Apnea</i>	12
Gambar 2.3	Teknik <i>Immersion Finswimming</i>	13
Gambar 2.4	Teknik <i>Bifin Binswimming</i>	14
Gambar 2.5	Bentuk <i>Fin Bifins</i>	15
Gambar 2.6	Bentuk dan Ukuran <i>Snorkel</i>	16
Gambar 2.7	Tuntutan Perubahan Perhatian Terkait dengan Tahapan Gerak oleh <i>Fitts</i> dan <i>Posner</i>	21
Gambar 2.8	Contoh salah satu ukuran <i>Strechcordz LongBelt Slide</i>	49
Gambar 2.9	Penggunaan <i>Strechcordz LongBelt Slider</i>	52
Gambar 3.1	Bagan Hubungan Antar Variabel.....	59
Gambar 4.1	<i>Output Pretest Sprint</i>	75
Gambar 4.2	<i>Output Posttest Sprint</i>	76
Gambar 4.3	Hasil <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian	105
Lampiran 2. Surat Persetujuan Pembimbing.....	106
Lampiran 3. Hasil Tes Sprint 50 meter <i>Bifins</i>	107
Lampiran 4. Hasil Pretest dan Posttest Sprint 50 meter <i>Bifins</i>	108
Lampiran 5. Hasil Pretest dan Posttest Sprint 50 meter <i>Bifins</i>	109

