

**PENGARUH PELATIHAN *JUMP ROPE* DAN
KOMBINASI *JUMP ROPE-BUTT KICK* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PERENANG
USIA DINI DI KABUPATEN JEMBRANA**

TESIS

oleh

KOMANG AYU KRISNA DEWI

NIM 1829121019



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
FEBRUARI, 2021**



**PENGARUH PELATIHAN *JUMP ROPE* DAN
KOMBINASI *JUMP ROPE-BUTT KICK* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PERENANG
USIA DINI DI KABUPATEN JEMBRANA**

TESIS

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga (S2)

oleh

KOMANG AYU KRISNA DEWI

NIM 1829121019




**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
FEBURARI, 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tesis oleh Komang Ayu Krisna Dewi ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis.



Singaraja, 25 Februari 2021

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



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

Tesis oleh Komang Ayu Krisna Dewi ini dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha).

Disetujui pada tanggal: 25 Februari 2021

Oleh
Tim Penguji


.....

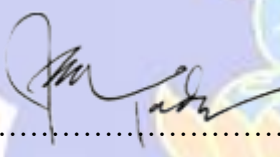
Ketua Penguji,
Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197001291994031002


.....

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


.....

Anggota,
Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd. M Kes.
NIP. 196705272001121001


.....

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


.....

Anggota,
Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197305112001121001



Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha,



DIREKTUR, Dr. Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

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, 22 Februari 2021

Yang memberi pernyataan,



Komang Ayu Krisna Dewi

NIM 1829121019

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah-Nya, sehingga tesis ini yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pelatihan *Jump Rope* dan Kombinasi *Jump Rope-Butt Kick* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Perenang Usia Dini di Kabupaten Jember”, dapat diselesaikan.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2). Penyelesaian tesis ini telah memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Peneliti untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Undiksha yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menuntut ilmu dan menjadi keluarga besar Undiksha.
2. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si., Direktur Pascasarjana Undiksha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Pascasarjana Undiksha
3. Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi dan Pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga peneliti mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Undiksha sampai pada peneliti menyusun tesis ini.
4. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or., Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha yang telah mengarahkan dan memotivasi peneliti selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Undiksha.
5. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi peneliti dalam penulisan naskah tesis.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd. M Kes. sebagai Penguji I dan Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., sebagai Penguji II, yang telah memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.

7. Seluruh dosen pengajar di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, motivasi, dan saran selama peneliti melanjutkan studi.
8. I Gusti Komang Astawa, S.Pd., Ketua “Jalak Bali *Swimming Club*” yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian kepada peserta didiknya.
9. Pada para anggota/ perenang usia dini “Jalak Bali *Swimming Club*” yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha dengan karakternya masing-masing yang telah banyak berkontribusi membentuk kedirian peneliti selama peneliti menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.
11. Orang tua peneliti, I Wayan Toni dan Dayu Putu Nutisuan, yang telah memberikan dukungan secara material ataupun emosional selama peneliti menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.
12. Suami peneliti, Ida Bagus Kade Ari Sukma S.Kom, yang selalu menemani dan memberikan dukungan secara material ataupun emosional selama peneliti menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan dalam menyelesaikan tesis ini, mereka diberikan berkat dan imbalan yang sepadan, diberikan juga kesehatan dan keharmonian oleh Tuhan Yang Maha Esa

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih belum sempurna, untuk itu semua kritik dan saran yang konstruktif sangat saya harapkan demi perbaikan selanjutnya. Semoga tesis ini bermanfaat perkembangan ilmu pendidikan olahraga di Indonesia.

Singaraja, 25 Februari 2021

Hormat Saya,



Komang Ayu Krisna Dewi

DAFTAR ISI

	(Halaman)
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.5.1 Tujuan Umum	8
1.5.2 Tujuan Khusus.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Deksripsi dan preskripsi teoritis.....	11
2.1.1 Hakikat Renang Gaya Bebas.....	11
2.1.2 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	26
2.1.3 Hakikat Pelatihan <i>Jump Rope</i> dan <i>Butt Kick</i>	31
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	58
2.3 Kerangka Berpikir.....	60
2.4 Hipotesis Penelitian.....	64
BAB III : METODE PENELITIAN.....	66
3.1 Rancangan Penelitian	66
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	67

3.2.1	Tempat Penelitian.....	67
3.2.2	Waktu Penelitian	68
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	68
3.4	Variabel Penelitian	70
3.4.1	Variabel Bebas	70
3.4.2	Variabel Terikat.....	70
3.5	Prosedur Penelitian.....	70
3.5.1	Tahap Persiapan	70
3.5.2	Tahap Pelaksanaan	71
3.5.3	Tahap Akhir Penelitian.....	77
3.6	Instrumen Penelitian.....	78
3.7	Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	76
3.7.1	Validitas Internal	77
3.7.2	Validitas Eksternal	79
3.8	Analisis Data	83
3.8.1	Uji Asumsi.....	83
3.8.2	Analisis Deskriptif.....	83
3.8.3	Analisis Univariat.....	83
3.8.4	Uji Hipotesis.....	84
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....		87
4.1	Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	87
4.1.1	Karakteristik Sampel Penelitian	87
4.1.2	Deskripsi Daya Ledak Otot Perenang Usia Dini di Darat....	90
4.1.3	Deskripsi Daya Ledak Otot Perenang Usia Dini di Air	91
4.2	Hasil Analisis Bivariat	92
4.2.1	Uji Asumsi.....	92
4.2.2	Uji Hipotesis.....	93
4.3	Pembahasan.....	97
4.3.1	Pengaruh Pelatihan <i>Jump Rope</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Perenang Usia Dini.....	98
4.3.2	Pengaruh Pelatihan Kombinasi <i>Jump Rope-Butt Kick</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Perenang Usia Dini	100

4.3.1	Perbedaan Antara Pemberian Pelatihan <i>Jump Rope</i> dan Pelatihan Kombinasi <i>Jump Rope-Butt Kick</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Perenang Usia Dini.....	102
4.3.2	Implikasi.....	105
4.3.3	Keterbatasan Penelitian.....	106
BAB V : PENUTUP		107
5.1	Ringkasan.....	104
5.2	Kesimpulan	110
5.3	Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....		112
LAMPIRAN.		118
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		147



DAFTAR TABEL

	(Halaman)
Tabel 2.1. Prediksi Rumus Menghitung Denyut Jantung Maksimal	37
Tabel 2.2. Empat Daerah Latihan Berdasarkan Detak Jantung	37
Tabel 2.3. Tingkat Intensitas Latihan.....	38
Tabel 3.1. Desain Pelaksanaan Penelitian (<i>nonequivalent control group design</i>).....	64
Tabel 3.2. Tabel Program Pelatihan <i>Jump Rope</i>	72
Tabel 3.3. Tabel Program Pelatihan Kombinasi <i>Jump Rope-Butt Kick</i>	73
Tabel 4.1. Karakteristik Usia Sampel Penelitian	84
Tabel 4.2. Karakteristik Jenis Kelamin Sampel Penelitian	85
Tabel 4.3. Karakteristik Lama Belajar Renang Sampel Penelitian	86
Tabel 4.4. Deskripsi Hasil Pengukuran di Darat.....	87
Tabel 4.5. Deskripsi Hasil Pengukuran di Air	88
Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas Data.....	89
Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas Data	90
Tabel 4.8. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Kontrol.....	91
Tabel 4.9. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen.....	92
Tabel 4.10. Hasil Uji Hipotesis Perbedaan Antar Kelompok	94



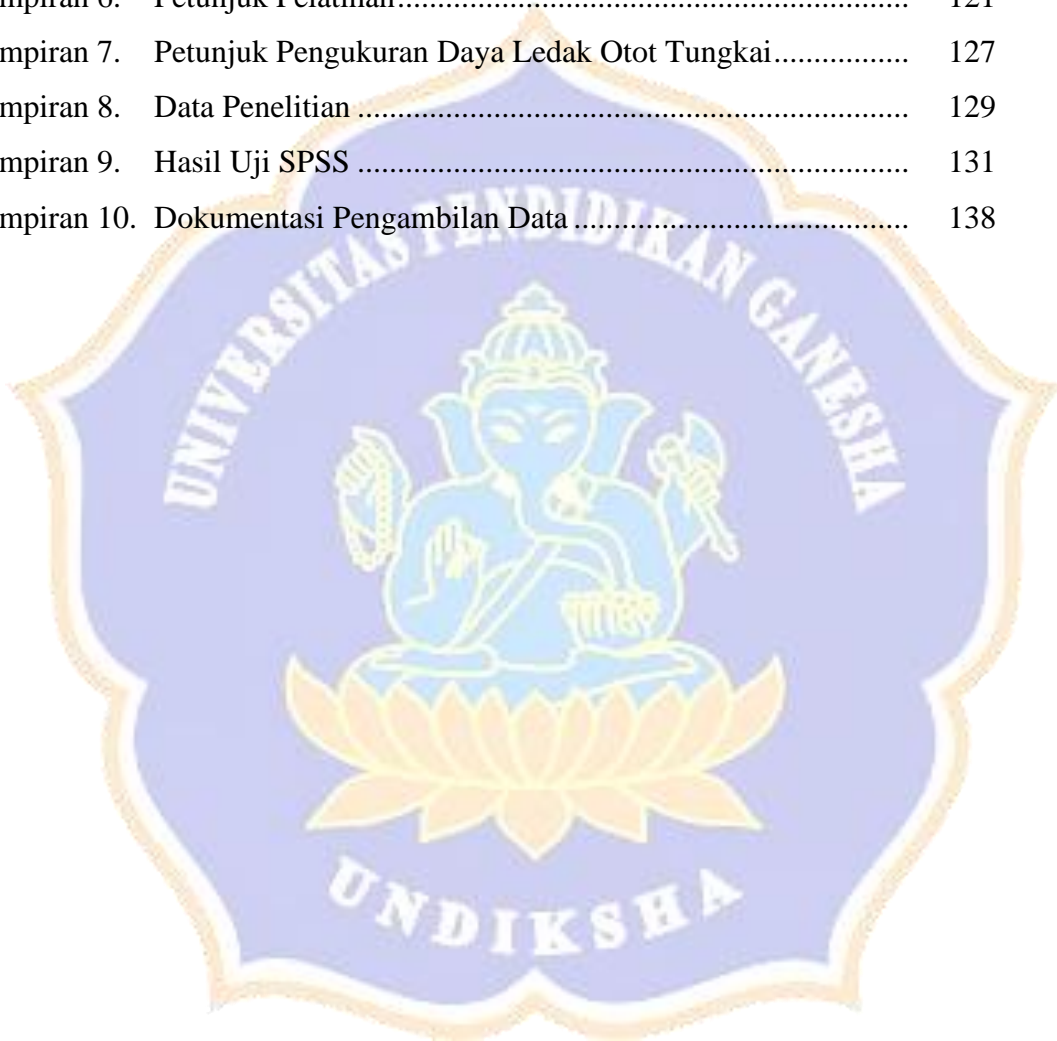
DAFTAR GAMBAR

(Halaman)

Gambar 2.1	Gerakan Meluncur dan Posisi <i>Streamline</i> dalam Renang Gaya Bebas	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2	Latihan Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3	Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4	Latihan Pengambilan Napas Renang Gaya Bebas	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5	Rangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas Secara Keseluruhan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6	Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7	<i>Step Type Approach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.8	Ilustrasi <i>Jump Rope</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.9	Otot Tubuh yang Dilatih Menggunakan <i>Jump Rope</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.10	Ilustrasi Pelatihan <i>Butt Kick</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.11	Otot yang dilatih menggunakan <i>Butt Kick</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.12	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.13	Kerangka Berpikir Penelitian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	(Halaman)
Lampiran 1. Surat Permohonan Pengambilan Data.....	116
Lampiran 2. Surat Ijin Pengambilan Data	117
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	118
Lampiran 4. Permohonan menjadi Partisipan Penelitian.....	119
Lampiran 5. Lembar <i>Informed Consent</i>	120
Lampiran 6. Petunjuk Pelatihan.....	121
Lampiran 7. Petunjuk Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	127
Lampiran 8. Data Penelitian	129
Lampiran 9. Hasil Uji SPSS	131
Lampiran 10. Dokumentasi Pengambilan Data	138



DAFTAR SINGKATAN

BMI : *Body Mass Index*

FINA : *Fédération Internationale de Natation* (Federasi Renang Internasional)

KU : Kelompok Umur

PJOK : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia

