

**PENGARUH LATIHAN *KICKBOARD DRILL* DAN *SINGLE
ARM DRILL* BERBASIS *FUN SWIM* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 25 METER SISWA PUTRA BI
*AQUATICS SWIM SCHOOL***

SKRIPSI



OLEH:

ARIF YUSUF KURNIAWAN

NIM. 2204102002

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

**PENGARUH LATIHAN *KICKBOARD DRILL* DAN *SINGLE
ARM DRILL* BERBASIS *FUN SWIM* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 25 METER SISWA PUTRA BI
AQUATICS *SWIM SCHOOL***

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Ilmu Keolahragaan

OLEH :

ARIF YUSUF KURNIAWAN

NIM. 2204102002

**PROGAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Arif Yusuf Kurniawan telah diperiksa dan di setujui untuk diuji

Madiun, 8 Juli 2026
Pembimbing I,



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Madiun, 8 Juli 2026
Pembimbing II,



Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0712049201

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Arif Yusuf Kurniawan telah dipertahankan didepan dosen penguji pada hari Selasa, 28 Juli 2026.

Tim Penguji,



Drs. Lukas Susanto, M. Kes.

Ketua

NIDN. 0008026201



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

Sekretaris

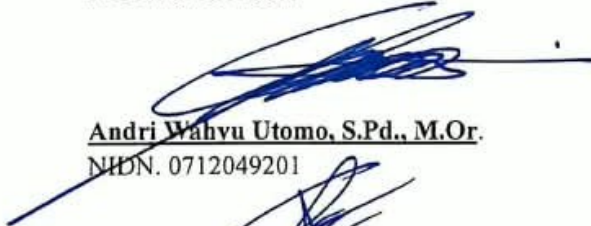
NIDN. 0719128603



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

Anggota

NIDN. 0719128603



Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or.

Anggota

NIDN. 0712049201



Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.

Anggota

NIDN. 0722058805

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Apt. Weka Sidha B. S. Farm., M.Farm.

NIDN. 2024118801

Mengesahkan:

Kaprodi Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardyansyah Arief B. U. S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arif Yusuf Kurniawan

Nim : 2204102002

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Latihan *Kickboard drill* dan *Single arm drill* Berbasis *Fun swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter Siswa Putra Bi Aquatics *Swim School*” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebaga hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerma sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 8 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Arif Yusuf Kurniawan

NIM. 2204102002

SKRIPSI INI KU PERSEMBAHKAN KEPADA:

Ayah, Ibu, kakak, adek, dan semua anggota keluargaku tercinta atas do'a yang tak pernah putus, Bapak dan Ibu Dosen UNIPMA, Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi.

MOTTO

Kita semua pernah salah langkah,

Pernah salah mengambil keputusan,

Pernah salah merespon keadaan.

Mungkin karena kita belum paham,

“Jangan pernah berhenti belajar di setiap momennya”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat serta peryetaan yang diberikan sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Kickboard drill* dan *Single arm drill* Berbasis *Fun swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter Siswa Putra Bi Aquatics *Swim School*. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program studi S-1 Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Keberhasilan penulisan proposal karena karunia Allah SWT dan dorongan serta bantuan dari pihak yang telah memberi dukungan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, motivasi, dukungan serta arahan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Apt. Weka Sidha Bhagawan, M. Farm. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
4. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat berharga.

5. Andri Wahyu Utomo ,S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan pengarahannya dan bimbingan yang sangat berharga.
6. Ayah dan Ibu selaku orang tua penulis yang selalu sabar dan mendoakan yang terbaik, memberikan dukungan serta kasih sayang dan semangat kepada penulis.
7. Kakak Perempuan dan Adik Perempuan yang tercinta. dan semua keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan.
8. Semua rekan yang telah menemani perjalanan penulis menempuh Pendidikan Strata 1 selama di Madiun.

Madiun, 8 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI	iv
SKRIPSI INI KU PERSEMBAHKAN KEPADA:.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Hakikat Renang	9
2. Latihan	14
3. Latihan <i>Drill</i> Berbasis <i>Fun swim</i>	19
4. Latihan <i>Kickboard drill</i>	20
5. Latihan <i>Singel Arm Drill</i>	24
6. Kecepatan Berenang Gaya Bebas.....	28
B. Kerangka Berpikir	31
C. Penelitian Terdahulu	33
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	37
B. Desain Penelitian	39
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Instrumen Penelitian	45
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data	48

B. Uji Prasyarat	54
C. Uji Hipotesis	55
D. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gaya Dada	11
Gambar 2. 2 Gaya Punggung.....	12
Gambar 2. 3 Gaya Kupu-Kupu.....	13
Gambar 2. 4 Gaya Bebas	14
Gambar 2. 5 Latihan <i>Kickboard drill</i>	21
Gambar 2. 6 Latihan <i>Singel Arm Drill</i>	25
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir	33
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 <i>State Of The Art (SOTA)</i>	33
Tabel 3. 1 <i>Timeline</i> Penelitian.....	37
Tabel 3. 2 Norma dan Prestasi	43
Tabel 4. 1 Data Penelitian <i>Kickboard drill</i>	48
Tabel 4. 2 Data Penelitian <i>Single arm drill</i>	49
Tabel 4. 3 Persentase Kenaikan Kelompok <i>Kickboard drill</i>	50
Tabel 4. 3 Deskripsi Persentase Kenaikan Kelompok <i>Kickboard drill</i>	51
Tabel 4. 4 Persentase Kenaikan Kelompok <i>Single arm drill</i>	51
Tabel 4. 5 Deskripsi Persentase Kenaikan Kelompok <i>Single arm drill</i>	52
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik	53
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji <i>Paired sample t-test</i>	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 2. Surat Balasan	70
Lampiran 3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	71
Lampiran 4. Program Latihan <i>Kickboard drill</i>	72
Lampiran 5. Program Latihan <i>Single arm drill</i>	77
Lampiran 6. Absensi Penelitian	81
Lampiran 7. Data Mentah <i>Kickboard drill</i>	82
Lampiran 8. Data Mentah <i>Single arm drill</i>	83
Lampiran 9. Data SPSS	84
Lampiran 10. Dokumentasi	87
Lampiran 11. Turnitin.....	91
Lampiran 12. Validasi Daftar Pustaka.....	92
Lampiran 13. Bimbingan Skripsi	102
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup	103