

**TINJAUAN LATIHAN GAYA KUPU-KUPU PADA *CLUB*  
RENANG PUTRA HIU KOTA KUPANG**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**HENGKI OKTAVIA NEKEN**

**NIM. 17321847**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG**

**2023**

#### HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Hengki Oktavia Neken**, NIM. 17321847, dengan judul: "Tinjauan Latihan Gaya Kupu-Kupu Pada *Club Renang Putra Hiu Kota Kupang*" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 18 November tahun 2023.

#### MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



**David Loba, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0808066801



**Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis.**  
NIDN. 0828085802

#### MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR


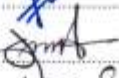




**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

### HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Hengki Oktavia Neken**, NIM. 17321847, dengan judul : **Tinjauan latihan gaya kupu kupu pada club renang putra Hiu kota Kupang** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 18 bulan November tahun 2023 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 23 bulan November tahun 2023.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.kes	Penguji Utama	
Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

### MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR  
  
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0804078802

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hengki Oktavia Neken  
NIM : 17321847  
Semester : Tiga Sebelas (XIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Tinjauan Latihan gaya kupu kupu pada Club renang putra Hiu Kota kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana di kemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 18 November 2023  
Yang menyatakan



Hengki Oktavia Neken  
NIM. 17321847

## **MOTTO**

“ Berbahagialah Orang Yang Menaruh Kepercayaan Pada  
TUHAN, Yang tidak Berpaling Kepada Orang-Orang Yang  
Angkuh, Atau Kepada Orang-Orang Yang Telah Menyimpan  
Kepada Kebohongan

“(Mazmur 40 :5)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan yang mahakuasa karena atas berkat dan RahmatNya hingga peneliti dari awal sampai selesainya karya Peneliti skripsi ini berjalan dengan baik.
2. Kedua orang tua, Bapak Gabriel Neken dan Mama Anasriana serta saudara/saudari dan kaka Ipar saya, Dortia Neken, Absalom Neken, Lambertus nikolas Neken, Krisi kriskusi Neken, Ester Neken, Makdalena Neken, Delcy Labola, Andreas, Jimmy, mimi Boki, Esthy Fangidae, Yang selalu setia mendoakan dari awal perjalanan pendidikan peneliti hingga selesai.
3. Sahabat : Yostan Labola, Oktavianus Banda, Doni Neken, Alek , Venny, Terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir.
4. Teman-teman Seperjuangan FKIP-PJKR Kupang angkatan 2017, yang telah mendukung dan memotivasi peneliti sehingga dapat menyelesaikan Penelitian Skripsi ini dengan baik.
5. Almamater Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti Panjatkan Kepada Tuhan Yang maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: **Tinjauan Latihan Gaya Kupu-Kupu Pada Club Renang Putra Hiu Kota Kupang** dengan baik dan tepat waktu.

Pada kesempatan ini Peneliti sadar bahwa dari awal Penelitian hingga selesainya Skripsi ini bukan hanya kemampuan sendiri tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak secara moril maupun material, untuk itu peneliti menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S. Pd., M. Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. David Loba, S. Pd., M. Pd., selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan memotivasi peneliti.
5. Julian J Leko, S. Pd., M. Fis., selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan memotivasi peneliti.

Peneliti menyadari Skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca sehingga ke depannya dapat diperbaiki menuju arah yang lebih baik. Akhirnya, Peneliti berharap dengan membaca skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Kupang, 18 November 2023

Peneliti,

Hengki O. Neken  
NIM : 17321847

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xxvi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xlvi
ABSTRAK .....	xii
BIODATA PENELITI .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Latihan teknik dasar dalam renang .....	5
1 Tahanan dan dorongan .....	5
2 Keteraturan dalam penggunaan dorongan.....	7
3 Penerapan hukum III Newton .....	7
4 Teori hukum kelipatan .....	8
B. Teknik renang gaya Kupu-kupu .....	8
1 Posisi tubuh .....	9
2 Gerakan kaki.....	9



3 Pernapasan .....	10
C. Kondisi fisik renang .....	20
D. Daya letak otot tungkai .....	20
E. Kekuatan otot lengan .....	21
F. Kelentukan sedi bahu .....	21
G. Kerangka berpikir .....	22
BAB.III. METODE PENELITIAN .....	24
A. Jenis desain penelitian.....	24
1. Pendekatan .....	24
2. Jenis.....	24
B. Desain Penelitian .....	25
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat .....	28
2. Waktu .....	28
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan...	29
1. Peran peneliti.....	29
2. Informan penelitian .....	29
3. Teknik penentuan informan .....	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
1. Observasi.....	30
2. Wawancara.....	30
3. Dokumentasi .....	31
G. Teknik Analisis Data.....	31
H. Pengujian Keabsahan Data .....	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Lokasi penelitian.....	33
B. Demografi informa penelitian.....	33
C. Hasil penelitian .....	33
1. Observasi.....	33
2. Wawancara.....	35

a. pelati .....	35
b. atlet .....	36
D. Pembahasan .....	40
E. Keterbatasan penelitia .....	43
BAB V. PENUTUP.....	44
A. Simpulan .....	44
B. Saran .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	46

## BIODATA PENELITI



### A. Identitas

1. Nama : Hengki oktavia Neken
2. Tempat/tanggal lahir : Marakai 20 Desember 1996
3. Alamat : Jl. Suratim
4. Nomor *handpone* : 082147168696
5. Alamat email : [oktavianusneken@gmail.com](mailto:oktavianusneken@gmail.com)
6. Nama Ayah : Gabriel Neken
7. Nama Ibu : Anasriana

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri no 6 Stapang (2004-2009)
2. SMP Imanuel Sintang (2009-2012)
3. SMA Imanuel Sintang (2012-2015)