

**KOORDINASI KAKI TANGAN PADA RENANG GAYA  
PUNGGUNG DI SMA N 4 KOTA KUPANG**

**SKRIPSI**

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



**ORLANDO H. BULING**

**NIM. 17321883**

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

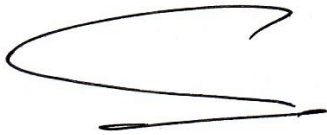
**2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Orlando H. Buling**, NIM. 17321883, dengan judul : “**Koordinasi Kaki Tangan Pada Renang Gaya Punggung Di SMA Negeri 4 Kota Kupang**” telah diperiksa dan disetujui untuk di uji pada tanggal 05 bulan Juli tahun 2024.

## MENYETUJUI

Pembimbing I



**Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or.**  
NIDN.0810086502

Pembimbing II



**Julian I. Leko, S.Pd., M.Fis**  
NIDN.0828088502

## MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR







**Ramona Mathias Mac, S.Pd., M.Or.**  
NIDN.0802026601

## LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi atas nama Orlando Hermanto Buling, Nim. 17321883 dengan judul : “**Koordinasi Kaki Tangan Pada Renang Gaya Punggung Di SMA Negeri 4 Kota Kupang**” telah di pertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 05 bulan Juli tahun 2024 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 05 bulan Juli tahun 2024.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
David Loba, S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

### Mengesahkan

  
Dekan FKIP  
**Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D**  
NIDN. 0825086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0802026601

**MOTTO**

**“Diberkatilah Orang Yang Mengandalkan Tuhan, Yang Menaruh Harapannya  
Pada Tuhan”**

**Yeremi 17:7**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus karena cinta kasih Tuhan Yesus sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Mama Dortia Buling, yang selalu memberikan dukungan berupa doa dan berusaha sekuat tenaga membiayai pendidikan selama saya menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Keluarga besar Alor, keluarga besar Hombul dan saudara penelitian yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan cape menyerah.
4. Teman-teman mahasiswa angkatan 2017 yang turut mendukung serta mendorong sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Almaterku terinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul : "Koordinasi Kaki Tangan Pada Renang Gaya Punggung Di SMA Negeri 4 Kota Kupang" dengan baik. Pada kesempatan ini saya selaku penulis Skripsi mengucapkan terima kasih kepada bapak ibu dosen yang telah membantu untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan Skripsi dengan baik, penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kepada semua pihak dengan sangat terbuka penulis mengharapkan kritik saran dan masukan untuk menyempurnakan Skripsi ini. Akhir besar harapan penulis semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi banyak orang. Melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Sekaligus sebagai dosen penasehat Akademik Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing I yang sudah mendukung dan membimbing selaku korektif dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis. selaku pembimbing II yang sudah mendukung dan membimbing selaku korektif dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or. selaku dosen penasehat akademik yang telah membimbing yang tidak pernah lelah dan selalu memberi nasehat dan motivasi serta dorongan dari semester lalu hingga sekarang.
7. Teman-teman mahasiswa angkatan 2017 yang turut mendukung serta mendorong sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak/ibu dosen seluruh staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani,

Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan untuk itu penulis siap menerima saran dan kritik dari berbagai pihak demi meningkatkan kualitas ilmu pengetahuan. Akhirnya tidak lupa peneliti sertakan harapan-harapan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Atas perhatiannya diucapkan terimakasih. Syalom.

Kupang, 12 Juli 2024

Peneliti,

Orlando H. Buling  
NIM. 17321883

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.KAJIAN PUSTAKA .....	5
A. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	5
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	5
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	6
3. Manfaat Pendidikan Jasmani.....	7
B. Hakikat Renang .....	8
1. Pengertian Renang .....	8
2. Sejarah Renang Gaya Punggung .....	9
3. Renang Gaya Punggung .....	10
4. Teknik Renang Gaya Punggung.....	11
5. Kesalahan Yang Sering Terjadi Pada Renang Gaya Punggung....	17
6. Pembelajaran Renang Di Sekolah Menengah Atas.....	18
C. Kerangka Berpikir .....	19
D. Hipotesis Penelitian.....	19



BAB III. METODE PENELITIAN .....	20
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	20
1. Pendekatan .....	20
2. Jenis.....	20
B. Desain Penelitian.....	20
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator .....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
1. Tempat.....	21
2. Waktu .....	21
E. Peran Peneliti, Informasi Peneliti, dan Teknik Penentuan Informasi... 23	
1. Peran Peneliti.....	23
2. Informasi Peneliti .....	23
3. Teknik Penentuan Informasi .....	23
F. Teknik Pengumpulan Data .....	23
1. Observasi Atau Pengamatan.....	23
2. Wawancara .....	23
3. Dokumentasi.....	23
G. Teknik Analisis Data .....	24
1. Redukasi Data .....	24
2. Penjajian Data .....	25
3. Penarikan Kesimpulan.....	25
H. Pengujian Kebebasan Data.....	25
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Demografi Informan Penelitian.....	26
1. Profil Sekolah.....	26
B. Hasil Penelitian.....	28
1. Observasi.....	28
2. Wawancara.....	29
3. Hasil Observasi Dan Dokumentasi.....	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	34
D. Hasil Temuan.....	36

BAB V. PENUTUP.....	37
A. Simpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Orlando Hermanto Buling
2. Tempat/Tanggal Lahir : Soe, 28 Oktober 1998
3. Alamat : Hombol, RT 009 / RW 005 Kab.Alor
4. No *Handpone* : +6282147875875
5. Alamat Email : orlandobuling53@gmail.com
6. Nama Ayah : Ayub G. Buling ( Alm )
7. Nama Ibu : Dortia Nome

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD Inpres Awaalah ( 2004 - 2010)
2. SMP Negeri Awaalah ( 2010 - 2013 )
3. SMA Negeri 1 Kalabahi ( 2013-2016 )

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Variabel, devenisi konsep, operasional dan indikator .....	19
Tabel 2. Waktu penenlitian.....	20

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Instrumen penelitian.....	23
Lampiran 2. Surat Keterangan Mohon Ijin Peneltian.....	43
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	44
Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	45