

**TINGKAT KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA
TERHADAP KECEPATAN JARAK 25 METER MAHASISWA
PJKR FKIP UKAW**

SKRIPSI

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



YULESTON EDISON TLOIM
NIM. 21320036

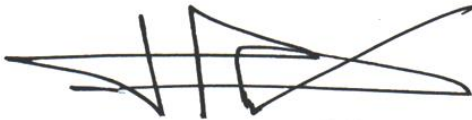
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yuleston Edison Tloim**, NIM.21320036, dengan judul:
“Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW ” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 01, bulan Juli tahun 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.
NUPTK. 5138746647130143

Pembimbing II



Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 3551766667130232

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR




Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130123

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Yuleston Edison Tloim**, NIM.21320036, dengan judul:
“Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW” telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 01 bulan Juli, tahun 2025 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 08 bulan Juli tahun 2025.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng,M.Kes.	Penguji Utama	
Yahya J. Palinata,S.Pd.,M.Or.	Penguji Anggota	
Dr. Anderias J.F. Lumba,M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., P.h.D.
NUPTK. 7155746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130123

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yuleston Edison Tloim
NIM : 21320036
Semester : 8 (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap
Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP
UKAW

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

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

Kupang, 10 Juli 2025
Yang menyatakan




Yuleston Edison Tloim
NIM. 21320036

MOTTO

**“ Pertolongan Tuhan tidak datang terlalu cepat, tidak juga terlalu lambat.
Tetapi pertolongan Tuhan selalu datang disaat yang tepat dan waktu yang
tak terduga”**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus atas penyertaan-Nya kepada saya selama ini.
2. Kedua orang tua, Ayah: Fransiskus Tloim dan Ibu: Rosalina Atto atas doa, motivasi, serta kasih sayang yang tak pernah berhenti sampai saat ini.
3. Untuk adik tercinta Desri I. Tloim, yang mendukung agar tetap semangat dalam studi.
4. Almamater tercinta Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sebagai tempat menuntut ilmu sehingga dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan meraih gelar sarjana Pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa karena kasih dan kemurahan-Nya proses penyusunan skripsi ini dengan judul Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW dari halaman pertama hingga halaman terakhir dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada pihak dan sumber yang sudah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi teman-teman yang ingin membaca untuk menambah wawasan.

Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan limpah terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlif Fredik Neonufa, MT. Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dra. Anggreini D.N Rupidara, M.Si.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
4. Dr. Anderias J.F Lumba,M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membantu membimbing dalam penyusunan skripsi.
5. Fredik Edison Nope,S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing II yang telah membantu membimbing dalam penyusunan skripsi.
6. Yahya J. Palinata, S.Pd.,M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu dosen dan staf pengajar pada program studi PJKR FKIP UKAW yang telah memberikan ilmu bagi penulis.
8. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR UKAW Tahun angkatan 2021.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program Studi PJKR UKAW.

Kupang, 08 Juli 2025
Peneliti,

Yuleston Edison Tloim
NIM.21320036

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISANILITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
BIODATA PRIBADI.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Konsep Pengertian Renang.....	9
B. Renang Gaya Dada	11
C. Teknik Dasar Renang Gaya Dada.....	12
D. Kecepatan Renang Gaya Dada.....	17
E. Peneliti Terlebih Dahulu	19
F. Kerangka Berpikir.....	20

BAB III. METODE PENELITIAN.....	21
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	21
1. Pendekatan	21
2. Jenis	22
B. Desain Penelitian	22
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	22
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
1. Tempat	23
2. Waktu.....	23
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	24
1. Populasi.....	24
.....	
2. Sampel	24
3. Teknik <i>Sampling</i>	25
F. Instrumen Penelitian	26
G. Teknik Analisis Data.....	31
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Demografi Sampel Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan.....	39
 BAB V. PENUTUP.....	42
A. Simpulan	42
B. Saran.....	42
 DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Oprasionalisasi dan Indikator.....	22
Tabel 3.2. Norma Keterampilan Renang Gaya Dada.....	27
Tabel 3.3. Norma Kecepatan Renang Gaya Dada.....	30
Tabel 4.1. Demografi Respondent Penelitian	33
Tabel 4.2. Hasil Tes Keterampilan Renang Gaya Dada.....	34
Tabel 4.3. Hasil Test Kecepatan Renang Gaya.....	35
Tabel 4.4. Test Hasil Uji Normalitas Keterampilan Renang Gaya Dada.....	36
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas Kecepatan Renang Gaya Dada	37
Tabel 4.6. Uji Koreasi Keterampilan dan Kecepatan Renang Gaya Dada.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi Tubuh Saat Berada Dalam Air	13
Gambar 2.2. Gerakan Tangan Atau Lengan Renang Gaya Dada	14
Gambar 2.3. Gerakan Kaki Renang Gaya Dada	15
Gambar 2.4. Koordinasi Gerakan Tangan Dan Kaki	16
Gambar 2.5. Kerangka Berpikir	20
Gambar 4.2. Tes Keterampilan Renang Gaya Dada	36
Gambar 4.2. Test Kecepatan Renang Gaya Dada	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	45
Lampiran 2. Surat Ijin Selesai Penelitian.....	46
Lampiran 3. Instrumen Penelitian Keterampilan Renang Gaya Dada	47
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Kecepatan Renang Gaya Dada	48
Lampiran 5. Dokumentasi dll.....	49

ABSTRAK

Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW

Yuleston Edison Tloim^{1*}, Anderias J.F. Lumba², Fredik Edison Nope³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia.

Email : eltontloim99@gmail.com

Latar belakang: Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang penting dalam Prodi PJKR UKAW. Kecepatan renang gaya dada menjadi salah satu *indicator* keterampilan mahasiswa dalam menguasai teknik dasar renang. Kemampuan berenang dengan gaya dada di pengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat keterampilan yang dimiliki oleh individu.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW.

Metode penelitian: Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan anantara dua variabel, yaitu tingkat keterampilan renang gaya dada terhadap kecepatan jarak 25 meter pada mahasiswa PJKR UKAW.

Hasil dan pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian gerakan kaki adalah 69%, gerakan tangan 68%, posisi tubuh 71% dan pernapasan 71%. Sedangkan total kecepatan renang seluruh mahasiswa adalah 248 detik, atau setara dengan 4,13 menit.

Simpulan: Berdasarkan rekapitulasi hasil penelitian keterampilan renang gaya dada dan kecepatan renang gaya dada mahasiswa PJKR UKAW adalah baik dan tidak ada yang mendapatkan hasil yang kurang atau buruk.

Kata kunci: *Tingkat keterampilan, renang gaya dada dan kecepatan*

ABSTRACT

Level of Chest Style Swimming Skills Towards 25 Meter Distance Speed of PJKR FKIP UKAW Students

Yuleston Edison Tloim^{1*}, Anderias J.F. Lumba², Fredik Edison Nope³

^{1,2,3}Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email: eltontloim99@gmail.com

Background: Swimming is one of the important sports in the UKAW PJKR Study Program. Breaststroke swimming speed is one indicator of students' skills in mastering basic swimming techniques. The ability to swim breaststroke is influenced by various factors, including the level of skill possessed by the individual.

Research objective: to determine the Level of Breaststroke Swimming Skills Against the Speed of 25 Meter Distance of PJKR FKIP UKAW Students.

Research method: The approach used in this study is a quantitative approach with a survey design. The quantitative approach was chosen because this study aims to measure and analyze the relationship between two variables, namely the level of breaststroke swimming skills against the speed of 25 meter distance in UKAW PJKR students.

Results and discussion: Based on the results of the study, leg movements were 69%, hand movements 68%, body position 71% and breathing 71%. While the total swimming speed of all students was 248 seconds, or equivalent to 4.13 minutes.

Conclusion: Based on the recapitulation of the results of the study, the breaststroke swimming skills and breaststroke swimming speed of PJKR UKAW students were good and none got poor or bad results.

Keywords: *Skill level, breaststroke swimming and speed*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Yuleston Edison Tloim
2. Tempat/tanggal lahir : Nenotes 01, Juli 1999
3. Alamat : Nenotes, RT/RW004/002, Desa Nenotes,
Kecamatan Santian
4. Nomor *Handphone* : 081 337 464 156
5. Alamat email : eltontloim99@gmail.com
6. Nama Ayah : Fransiskus Tloim,S.Pd
7. Nama Ibu : Rosalina Atto

B. Riwayat Pendidikan

1. SD INPRES NENOTES (2009/2010)
2. SMP KRISTEN 1 SOE (2012/2013)
3. SMA NEGERI 1 SOE (2015/2016)