

**TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN RENANG GAYA DADA 100
METER ATLET RENANG SILIMANG *CLUB* ROKAN HULU**

SKRIPSI



Oleh:

DERI PUSPITA
NIM. 2034007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

DERI PUSPITA
NIM. 2034007

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 23 Juli 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN RENANG GAYA DADA 100 METER
ATLET RENANG SILIMANG CLUB ROKAB HULU**

SKRIPSI

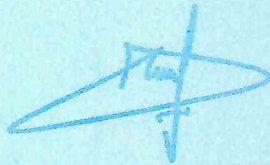
Nama : DERI PUSPITA

NIM : 2034007

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II,



Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

DERI PUSPITA

NIM. 2034007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 23 Juli 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

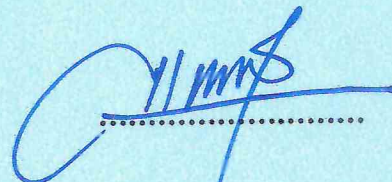
1. **Muarif Arhas Putra. M.Pd**
NIDN. 1009039101
Ketua
2. **Dr. Deri Putra. M.Pd**
NIDN. 1011109102
Sekretaris
3. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
4. **Riwaldi Putra M.Pd**
NIDN. 1020099201
Anggota
5. **M Prawibowo M.Pd**
NUPTK. 37477776781300122
Anggota



.....



.....



.....



.....



.....

LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Deri Puspita
NIM : 2034007
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN RENANG GAYA DADA 100 METER ATLET RENANG SILIMANG CLUB ROKAN HULU”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku , baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pangaraian, 23 Juli 2025
Yang menyatakan



Deri Puspita
NIM. 2034007

**TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN RENANG GAYA DADA 100
METER ATLET RENANG SILIMANG *CLUB* ROKAN HULU**

DERI PUSPITA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kemampuan daya tahan renang gaya dada 100 meter pada atlet Silimang *Club* Rokan Hulu. Daya tahan merupakan salah satu komponen penting dalam renang, khususnya gaya dada, yang memerlukan kekuatan otot tungkai, koordinasi gerakan, serta teknik yang baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode pengambilan data melalui tes renang 100 meter. Sampel terdiri dari 13 atlet, terdiri dari 5 atlet pria dan 8 atlet wanita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet pria memiliki waktu tempuh tercepat 1,21 menit dan terlama 3,01 menit, sedangkan atlet wanita memiliki waktu tercepat 1,55 menit dan terlama 3,41 menit. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti massa otot dan pengalaman latihan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa daya tahan atlet pria lebih tinggi dibandingkan atlet wanita. Peneliti merekomendasikan peningkatan latihan fisik, khususnya kekuatan otot tungkai dan teknik gaya dada, guna meningkatkan performa atlet.

Kata kunci: Daya tahan, renang gaya dada, atlet, Silimang *Club*, 100 meter

***TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN RENANG GAYA DADA 100
METER ATLET RENANG SILIMANG CLUB ROKAN HULU***

DERI PUSPITA

***Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025***

ABSTRACT

This study investigates the 100-meter breaststroke endurance of athletes from Silimang Club Rokan Hulu. Endurance is a critical component in swimming performance, particularly in the breaststroke style, which demands leg muscle strength, movement coordination, and precise technique. A quantitative descriptive research design was employed, with data collected through a 100-meter swimming test. The sample comprised 13 athletes, consisting of 5 males and 8 females.

Results revealed that male athletes achieved a fastest time of 1.21 minutes and a slowest time of 3.01 minutes, whereas female athletes recorded a fastest time of 1.55 minutes and a slowest time of 3.41 minutes. The observed differences were attributed to physiological factors such as muscle mass and training experience. The findings indicate that male athletes possess greater endurance than female athletes. It is recommended that training programs emphasize physical conditioning, particularly leg muscle strength and breaststroke technique, to enhance overall performance.

Keywords: Endurance, breaststroke swimming, athletes, Silimang Club, 100 meter.

KATA PENGANTAR

Tiada kalimat yang pantas peneliti ucapkan kecuali rasa syukur kepada Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Renang Gaya Dada 100 Meter Atlet Renang Silimang *Club* Rokan Hulu”** dengan baik. Skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dosen pembimbing I Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Dosen pembimbing 2 Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Orang tua penulis yang telah banyak memberikan dukungan baik dukungan materi maupun dukungan moral.
4. Semua kakak penulis yang telah memberikan banyak dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Teman-teman penulis yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan kemampuan penulis. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi penulis guna tercapainya hasil yang lebih baik. Penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak terutama penulis, pembaca, maupun almamater.

Pasir Pengaraian, 23 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Olahraga Renang	8
2.1.2 Daya Tahan	12
2.1.3 Renang Gaya Dada	16
2.2 Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Konseptual.....	24
BAB III. METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.4 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5 Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN	31
4.1 Deskripsi Data	31
4.2 Pembahasan	34
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir	25
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Tahan Renang Gaya Dada Pada Atlet Pria	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Tahan Renang Gaya Dada Pada Atlet Wanita	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Renang gaya Dada.....	20
Gambar 4.1 Histogram Kemampuan Daya Tahan Renang Gaya Dada Pada Atlet Pria	32
Gambar 4.2 Histogram Kemampuan Daya Tahan Renang Gaya Dada Pada Atlet Wanita	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Daya Tahan Renang Gaya Dada Silimang Club Atlet Wanita.....	45
Lampiran 2 Data Mentah Daya Tahan Renang Gaya Dada Silimang Club Atlet Pria	46
Lampiran 3 Dokumentasi.....	47
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	50
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Atlet Pria	51
Lampiran 7 Distribusi Frekuensi Atlet Wanita.....	52