

**MODEL LATIHAN TEKNIK RENANG GAYA DADA PADA
KELOMPOK UMUR IV DI SEKOLAH RENANG D NURS JAKARTA
TIMUR**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

ARIEF NUR FADILLAH

NPM 201910625013

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

MODEL LATIHAN TEKNIK RENANG GAYA DADA PADA
KELOMPOK UMUR IV DI SEKOLAH RENANG D NURS JAKARTA
TIMUR

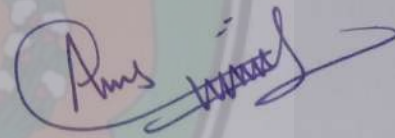
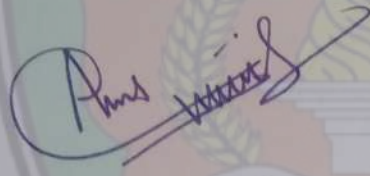
Nama : Arief Nur Fadillah
NPM : 201910625013
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 7 Agustus 2023

Menyetujui,

Pembimbing

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu., M.Pd

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu., M.Pd

NIP. 1908434

NIP. 1908434

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Judul : Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Kelompok
Umur IV Di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur
NPM : 201910625013
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 7 Agustus 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua Penguji

Dr. Apriyanti widiansyah, S.S.,M.Pd

1.....

Penguji 1

Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd.

2.....

Penguji 2

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu., M.Pd.

3.....

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Arief Nur Fadillah
Npm : 201910625013
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Kelompok Umur
IV Di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat, maka saya bersedia langsung bertanggung jawab, menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Jakarta, 7 Agustus 2023

Saya yang menyatakan



Arief Nur Fadillah
201910625013

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arief Nur Fadillah
NPM : 201910625013
TTL : Bekasi, 10 Januari 2001
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: "**Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Kelompok Umur IV Di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur**" beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 Agustus 2023



Arief Nur Fadillah
201910625013

ABSTRAK

Arief Nur Fadillah 2023. Model latihan teknik renang gaya dada pada kelompok umur IV di sekolah renang di Jakarta Timur. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang semua umur sehingga olahraga ini merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang banyak diminati dan sangat populer di semua kalangan masyarakat Indonesia baik tua, muda, maupun anak-anak. Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Metode yang digunakan dalam pengembangan ini adalah metode ADDIE yang merupakan singkatan dari Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation. Metode ini dipilih karena metode ADDIE sering digunakan karena pada tahapan metode ADDIE menggambarkan pendekatan sistematis untuk pengembangan model latihan. Subjek coba pada tahap yang meliputi desain uji coba yang didalamnya terdapat beberapa tahap review yang terdiri dari tiga para ahli sebagai berikut, dua para ahli dalam bidang olahraga renang dan satu ahli dalam bidang biomotor. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 30 atlet dan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 atlet di Sekolah Renang D Jakarta Timur. Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah model latihan teknik renang gaya dada pada kelompok umur IV. Pembuatan perkembangan model ini bertujuan mempermudah keterampilan gerak teknik renang gaya dada dan dalam pelaksanaan latihan dapat tersampaikan dengan baik. Hasil uji coba yang dilakukan pada skala kecil dengan 10 atlet kelompok umur IV yang kemampuannya berbeda-beda dan didapatkan nilai rata-rata 77% dengan kriteria layak, kemudian di uji cobakan kembali pada skala besar untuk mengetahui apakah model latihan teknik renang gaya dada dapat berpengaruh pada kelompok umur IV dan dari model latihan tersebut, bisa digunakan pada kalangan khususnya cabang olahraga renang. pengembangan yang dilakukan pada uji coba skala besar yang berlangsung di Sekolah Renang D Jakarta Timur berjumlah 20 atlet dengan kemampuan yang berbeda-beda dan mendapatkan nilai rata-rata 87% dengan kriteria sangat layak. Maka bisa dilihat adanya model latihan teknik renang gaya dada bisa membantu untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar khususnya pada teknik renang gaya dada pada atlet kelompok umur IV.

Kata Kunci : Model Teknik, Gaya Dada

ABSTRACT

Arief Nur Fadillah 2023. Model of calm breaststroke technique training in the IV group at the D Nurs Swimming School, East Jakarta. Thesis. Faculty of Science Education. Jakarta Bhayangkara University.

Swimming is a sport that is very fun and suitable for anyone regardless of all ages, so this sport is one of the many sports that is in great demand and is very popular among all Indonesian people, both young and old, and children. The researchers used in this study were research and development or Research and Development (R&D). The method used in this development is the ADDIE method which stands for Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation. This method was chosen because the ADDIE method is often used because at this stage the ADDIE method describes a systematic approach to developing training models. The test subjects at this stage included the trial design in which there were several review stages consisting of three experts as follows, two experts in the field of swimming and one expert in the field of biomotorism. The population used in this research was 30 athletes and the sample used in this research was 20 athletes at D Nurs Swimming School, East Jakarta. This research and development aims to develop a model of breaststroke swimming technique training in the IV age group. Making the development of this model aims to facilitate the movement skills of breaststroke swimming techniques and in carrying out exercises can be conveyed properly. The results of trials conducted on a small scale with 10 athletes in age group IV with different abilities and obtained an average value of 77% with feasible criteria, then tested again on a large scale to find out whether the breaststroke swimming technique training model can have an effect in the IV age group and from the training model, it can be used in circles, especially in swimming. the development carried out in a large-scale trial that took place at the D Nurs Swimming School, East Jakarta, totaled 20 athletes with different abilities and got an average score of 87% with very decent criteria. So it can be seen that the existence of a breaststroke swimming technique training model can help to improve basic movement abilities, especially in breaststroke swimming techniques in age group IV athletes.

Keywords: Engineering Model, Breaststroke


KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat dan Hidayahnya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang selalu kita nantikan syafaatnya diakhirat kelak. Penelitian yang berjudul “Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Kelompok Umur IV Di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur” merupakan tugas akhir ini untuk melengkapi salah satu guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Tersusunnya proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan semua pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M selaku Rektor Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu M.Pd selaku Kaprodi PKO dan Dosen Pembimbing skripsi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Serta seluruh dosen Fakultas Ilmu Pendidikan yang tak bisa disebutkan satu persatu.
5. Kepada para dosen serta staff PKO Ubhara Jaya yang telah membantu dalam pelaksanaan serta persiapan penyusunan skripsi ini.
6. Keluarga yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis. serta kerabat saya Fatchur Rohim yang selalu membantu dan memberikan semangat.

Jakarta, 7 Agustus 2023


Arief Nur Fadillah

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| PERSETUJUAN SKRIPSI | i |
| LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI..... | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| <i>ABSTRACT</i> | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Masalah..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| E. Spesifikasi Produk yang Diharapkan..... | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 6 |
| A. Landasan Teori | 6 |
| B. Penelitian Relevan | 22 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 30 |
| A. Model Pengembangan..... | 30 |
| B. Prosedur Pengembangan..... | 31 |
| C. Uji Coba Produk | 46 |
| D. Jenis Data..... | 46 |
| E. Instrumen Penelitian | 46 |
| F. Analisis Data..... | 47 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 49 |

| | |
|---------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian | 49 |
| B. Pembahasan | 64 |
| BAB V PENUTUP..... | 67 |
| A. Simpulan | 67 |
| DAFTAR RUJUKAN | 68 |
| LAMPIRAN - LAMPIRAN..... | 73 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Analisis uji pakar | 34 |
| Tabel 4. 1 Analisis uji pakar renang..... | 52 |
| Tabel 4. 2 Hasil Validasi Ahli..... | 61 |
| Tabel 4. 3 Penilaian Uji Coba Skala Kecil..... | 62 |
| Tabel 4. 4 Penilaian Uji Coba Skala Besar | 63 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Fase Posisi Tubuh dan Kepala | 15 |
| Gambar 2. 2 Teknik Gerakan Tangan | 16 |
| Gambar 2. 3 Teknik Gerakan Kaki | 16 |
| Gambar 2. 4 Teknik Pernafasan | 17 |
| Gambar 2. 5 Prinsip Overload..... | 19 |
| Gambar 2. 6 Kerangka Berpikir | 29 |
| Gambar 3. 1 Tahapan ADDIE..... | 32 |
| Gambar 3 2 Rancangan model | 33 |
| Gambar 4. 1 Rancangan model | 51 |
| Gambar 4. 2 Data Uji Reliabilitas | 64 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Surat ijin penelitian..... | 74 |
| Lampiran 2 Surat balasan penelitian..... | 75 |
| Lampiran 3 Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada..... | 76 |
| Lampiran 4 Program Latihan Renang Gaya Dada..... | 80 |
| Lampiran 5 Penilaian Skala Kecil..... | 95 |
| Lampiran 6 Penilaian Skala Besar..... | 97 |
| Lampiran 7 Dokumentasi penelitian..... | 100 |
| Lampiran 8 Biodata penulis..... | 103 |

