

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN MENINGKATKAN  
KESEIMBANGAN TUBUH PADA RENANG GAYA PUNGGUNG**  
(Penelitian pada Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar)



**RIZKY AVIA HELVIAN**  
**7216168364**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister

**PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2020**

# **Pengembangan Model Pembelajaran Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Pada Renang Gaya Punggung**

**Rizky Avia Helvian**

## **Abstrak**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini dan pengembangan model ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan model pembelajaran renang gaya punggung siswa di usia Sekolah Dasar, serta untuk mengetahui efektifitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Guntur Kota Cirebon.

Tahapan dalam penelitian ini adalah pertama menganalisis permasalahan yang ada di sekolah tersebut, lalu merancang model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung selanjutnya menyiapkan seluruh persiapan untuk nantinya diajarkan dalam pembelajaran renang gaya punggung. Tahap berikutnya yaitu menrapkan 15 model pembelajaran yang sudah diajarkan terhadap siswa dengan melakukan penilaian bersama kolabolator yang dilakukan siswa SD Negeri Guntur yang menerangkan bahwa model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung memperoleh nilai rata-rata yakni untuk kelas 5 dan 6 adalah 72,5 .

Dengan demikian model pembelajaran untuk meningkatkan keseimbangan renang gaya punggung ini berpengaruh terhadap peningkatan renang gaya punggung dalam pembelajaran di sekolah dasar

**Kata Kunci: Keseimbangan, renang, gaya punggung**

## **Development of Learning Models Improve Body Balance in Backstroke Swimming**

**Rizky Avia Helvian**

### **Abstract**

The objective to be achieved in this research and development of this model is to produce a backstroke swimming balance learning model. This research and development was carried out to be able to obtain information about the development of the backstroke learning model of students in elementary school age, as well as to determine the effectiveness of the resulting model. This study uses the ADDIE method (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). The subjects in this study were students at SD Negeri Guntur, Cirebon City.

The stages in this research are first to analyze the problems that exist in the school, then design a backstroke swimming balance learning model then prepare all the preparations to be taught later in the backstroke swimming learning. The next stage is to apply 15 learning models that have been taught to students by conducting joint assessments conducted by Guntur Elementary School students explaining that the backstroke swimming balance learning model obtains an average value, namely for grades 5 and 6 is 72.5.

Thus the learning model to improve the backstroke swimming balance has an effect on improving the backstroke swimming in learning in elementary school

**Keywords: Balance, swimming, backstroke**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

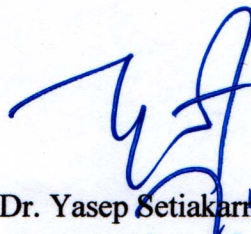
Pembimbing I



Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd.

Tanggal : 20 - 02 - 2020

Pembimbing II



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.

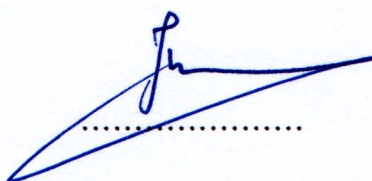
Tanggal : 21 - 02 - 2020

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd.  
(Ketua)<sup>1</sup>



24. 02. 2020 .

Dr. Ramdan Pelana, M.Or.  
(Sekretaris)<sup>2</sup>





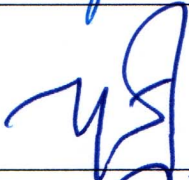
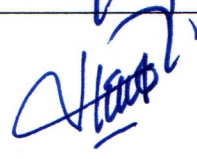

24 / 2 2020 .

Nama : Rizky Avia Helvian  
No. Registrasi : 7216168364  
Tahun Lulus : 2020

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN**

**ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana, M.Or. (Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga)		24/2/2020
2	Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd. (Pembimbing I)		19/02/2020
3	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Pembimbing II)		20/02/2020
4	Dr. Hernawan, SE., M.Pd. (Penguji)		18/02/2020
5	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. (Penguji)		17/02/2020

Nama : Rizky Avia Helvian

No. Registrasi : 7216168364

Angkatan : 2016/2017

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 24 Februari 2020



Rizky Avia Helvian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RIZKY AVIA HELVIAN  
NIM : 7216168364  
Fakultas/Prodi : PASCA SARJANA / PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat email : r12kyaviah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN MENINGKATKAN  
KESEIMBANGAN TUBUH PADA RENANG BAJA PUNGGUNG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( RIZKY AVIA H )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya serta hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Pada Renang Gaya Punggung (Penelitian pada Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar)”

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan di Progam Pasca Sarjana Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, dan dalam proses penyusunan tesis ini, penulis mendapatkan banyak sekali bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis juga bermaksud menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Nadiroh, M.Pd selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Yasep Setiakarnawijaya M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
6. Kepada kedua Orang Tua, Saudara Kandung, Istri dan keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan hingga terselesaikan penulisan ini.
7. Teman-teman Pascasarjana Angkatan 2017 khususnya POR NR 2017 yang telah kebersamai sehingga penulisan ini dapat terselesaikan dengan baik.



Semoga Allah SWT memberi balasan yang setimpal kepada semuanya. Penulis berharap tesis yang telah disusun ini bisa memberikan sumbangsih untuk menambah pengetahuan para pembaca serta dapat dilanjutkan ke tingkat penelitian berikutnya. Akhir kata, dalam rangka perbaikan penulis akan terbuka terhadap saran dan masukan dari semua pihak karena penulis menyadari proposal yang telah disusun ini memiliki banyak sekali kekurangan.

Cirebon, Februari 2020

Rizky Avia Helvian



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PANITIA UJIAN ATAS HASIL PERBAIKAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pembatasan Penelitian .....	10
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Signifikansi Penelitian .....	11
F. Kebaruan Penelitian .....	12
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Latar Belakang Teori .....	13
B. Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Teori .....	19
1. Metode Pembelajaran.....	19
2. Model Pembelajaran.....	20
3. Renang Gaya Punggung .....	21
4. Koordinasi Gerakan .....	29
5. Keseimbangan .....	31
6. <i>Sculling</i> .....	32
7. Fleksibilitas .....	33
8. Perkembangan Motorik Anak .....	34

D.	Hipotesis Penelitian .....	35
E.	Model Penelitian .....	36
	1. Tahap <i>Analyze</i> .....	37
	2. Tahap <i>Design</i> .....	37
	3. Tahap <i>Development</i> .....	38
	4. Tahap <i>Implementation</i> .....	38
	5. Tahap <i>Evaluation</i> .....	39

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	41
	1. Waktu Penelitian .....	41
	2. Tempat Penelitian.....	42
B.	Desain Penelitian .....	42
C.	Subjek Penelitian .....	43
D.	Pendekatan dan Model Penelitian.....	44
	1. Tahap Analisa ( <i>Analyze</i> ) .....	44
	2. Tahap Desain ( <i>Design</i> ).....	44
	3. Tahap Pengembangan ( <i>Development</i> ).....	44
	4. Tahap Implementasi ( <i>Implementation</i> ) .....	46
	5. Tahap Evaluasi ( <i>Evaluation</i> ).....	46
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
F.	Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	47
	1. Uji Validitas .....	47
	2. Uji Reliabilitas .....	48
	3. Uji Efektifitas .....	49

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Hasil Pengembangan Model Penelitian .....	51
	1. <i>Analyze</i> (Menganalisa Permasalahan yang terjadi) .....	51
	2. <i>Design</i> .....	51
	3. <i>Development</i> .....	58
	4. <i>Implementation</i> .....	61
	5. <i>Evaluation</i> .....	63

B.	Uji Efektifitas.....	66
C.	Uji Normalitas Data.....	69
D.	Uji <i>Paired Samples Test</i> .....	70

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A.	Simpulan.....	71
B.	Saran .....	72

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
----------------------------	-----------

**LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**

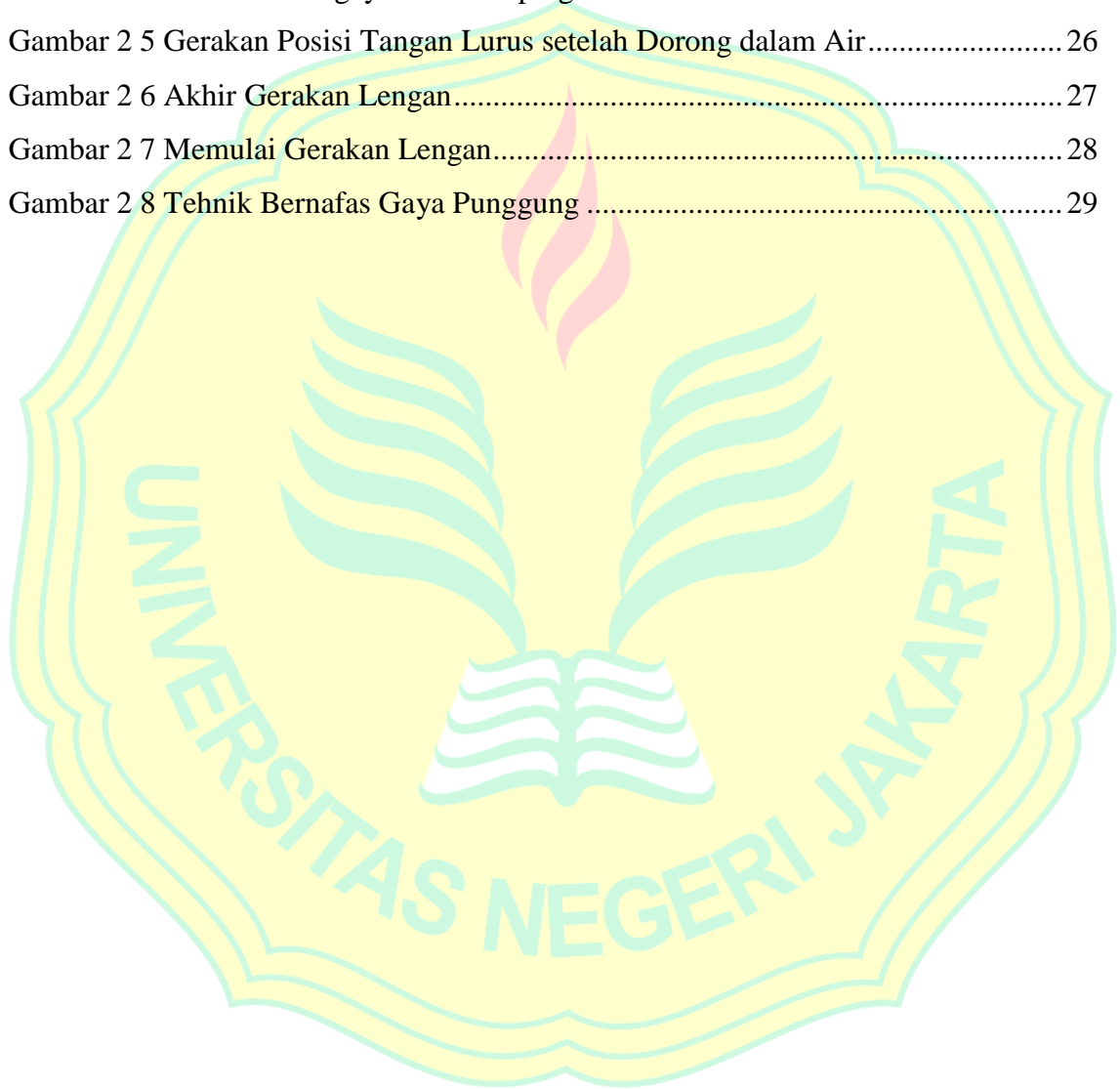


## DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Agenda Pelaksanaan Penelitian .....	41
Tabel 3 2 Tabel Penilaian Model .....	45
Tabel 3 3 Kisi-Kisi Umum Instrumen Penilaian .....	46
Tabel 3 4 Matrik Penelitian .....	50
Tabel 4 1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan di Lapangan .....	53
Tabel 4 2 Desain Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung (1).....	54
Tabel 4 3 Desain Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung (2).....	54
Tabel 4 4 Desain Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung (3).....	54
Tabel 4 5 Uji Kelayakan Terhadap Model Pembelajaran Renang Gaya Punggung ....	55
Tabel 4 6 Pengelompokan Desain Pengembangan Model Pembelajaran Kesimbangan Renang Gaya Punggung .....	57
Tabel 4 7 Hketerlaksanaan Model Pembelajaran Menggunakan Uji Kecil.....	58
Tabel 4.8 Uji Kecil Validasi Empiris Siswa Melakukan Pembelajaran .....	59
Tabel 4.9 Uji Besar Validasi Empiris Siswa Melakukan Pembelajaran.....	61
Tabel 4.10 Hasil Uji Coba Model Pembelajaran .....	66
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Data .....	69
Tabel 4.12 Hasil Uji Paired Samples Test .....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Langkah-Langkah Pengembangan Model ADDIE.....	14
Gambar 2 2 Posisi Tubuh.....	24
Gambar 2 3 Memulai Gerakan Lengan.....	25
Gambar 2 4 Gerakan Mengayuh Ke Samping.....	25
Gambar 2 5 Gerakan Posisi Tangan Lurus setelah Dorong dalam Air.....	26
Gambar 2 6 Akhir Gerakan Lengan.....	27
Gambar 2 7 Memulai Gerakan Lengan.....	28
Gambar 2 8 Tehnik Bernafas Gaya Punggung.....	29



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Lulus Uji Komprehensif .....	77
Lampiran 2	Surat Daftar Nama Pembimbing.....	78
Lampiran 3	Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal Tesis.....	79
Lampiran 4	Surat Pernyataan Validitas.....	80
Lampiran 5	Instrumen Tes Pembelajaran.....	81
Lampiran 6	Surat Keterangan Verifikasi Ahli .....	85
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 8	Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	89
Lampiran 9	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	90
Lampiran 10	Evaluasi Model oleh Para Ahli .....	111
Lampiran 11	Tabel Efektivitas Model .....	112
Lampiran 12	Model Pembelajaran .....	113
Lampiran 13	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	124

