


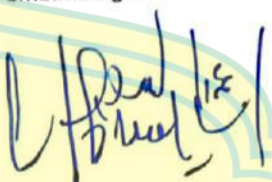

**MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS (CRAWL)
BERBASIS BERMAIN PADA PEMULA USIA 8 – 10 TAHUN**



Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I	Pembimbing II
	
Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd	Dr. Abdul Sukur, M.Si
Tanggal :	Tanggal :
Mengetahui, Koodinator S2 Prodi Pendidikan Olahraga PPS Universitas Negeri Jakarta	
	
Prof. Dr. Ramdan Pelana., M.Or	
Nama	: Khatmir Rusli
No. Registrasi	: 7216167299
Prodi	: Pendidikan Olahraga
Angkatan	: 2016

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd

Tanggal : 23-02-2021

Pembimbing II



Dr. Abdul Sukur, M.Si

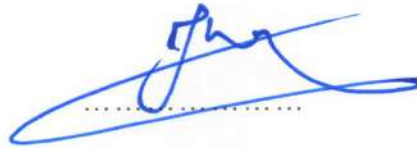
Tanggal : 23-02-2021

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Direktur Pascasarjana
Universitas Negeri Jakarta)



24/02/2021

Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
(Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani S2
Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta)






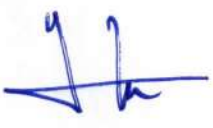

24-02-2021

Nama : Khatmir Rusli
No. Registrasi : 7216167299
Angkatan : 2016
Tanggal Lulus :

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

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Khatmir Rusli
No. Registrasi : 7216167299
Program Studi : Pendidikan Jasmani

NO	NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani)		24-02-2021
2	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Pembimbing I)		23-02-2021
3	Dr. Abdul Sukur, M.Si (Pembimbing II)		24-02-2021
4	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		22-02-2021
5	Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd (Penguji)		22-02-2021

MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS (*CRAWL*) BERBASIS BERMAIN PADA PEMULA USIA 8 – 10 TAHUN

KHATMIR RUSLI

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model renang gaya bebas untuk pemula. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: pengembangan dan penerapan model renang gaya bebas untuk pemula dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik anak terhadap model yang dibuat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode Penelitian pengembangan ADDIE. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah perenang pemula yang terdiri dari 39 anak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket dan instrumen tes renang gaya bebas yang digunakan untuk mengumpulkan data usia pemula, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) desain; (3) pengembangan; (4) implementasi dan (5) evaluasi. Uji efektifitas model menggunakan tes keterampilan renang gaya bebas untuk mengetahui keterampilan pemula sebelum pemberian treatment berupa model renang gaya bebas yang dikembangkan dan untuk mengetahui keterampilan renang untuk pemula setelah perlakuan atau treatment model yang dikembangkan. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat keseimbangan anak sebesar 403, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model latihan diperoleh tingkat keseimbangan anak sebesar 618. Maka model renang gaya bebas untuk pemula efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pemula.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Model latihan renang gaya bebas (*crawl*) berbasis bermain pada pemula usia 8-10 tahun dapat dikembangkan dan diterapkan dengan model yang bervariasi untuk meningkatkan teknik dasar renang gaya bebas untuk pemula (2) Dengan model renang gaya bebas untuk pemula yang telah dikembangkan, diperoleh data efektivitas dan hasil pengembangan model latihan renang gaya bebas pada pemula usia 8-10 tahun.

Kata kunci: Model, Bermain, Renang Gaya Bebas (*Crawl*).

SWIMMING EXERCISE MODEL FREESTYLE BASED PLAY AT BEGINNERS 8-10 YEARS OLD

KHATMIR RUSLI

ABSTRACT

The purpose of this research and development is to produce a freestyle swimming model for beginners. In addition, this research and development is carried out to obtain in-depth information about: the development and application of the freestyle swimming model for beginners and to find out the effectiveness, efficiency and attractiveness of the child to the model created. This research and development uses the ADDIE development research method. The subjects in this research and development were novice swimmers consisting of 39 children.

The instruments used in this research and development were questionnaires and freestyle swimming test instruments used to collect data on beginner age. The stages in this research and development are: (1) needs analysis, (2) design; (3) development; (4) implementation and (5) evaluation. The model effectiveness test uses the freestyle swimming skills test to determine the beginner's skills before giving the treatment in the form of a developed freestyle swimming model and to determine swimming skills for beginners after the treatment or treatment model has been developed. From the preliminary tests carried out, the student's balance level was obtained at 403, then after being given treatment in the form of a learning model, the student's balance level was obtained at 618. Then the freestyle swimming model for beginners was effective for improving beginner's freestyle swimming skills.

Based on the results of the development, it can be concluded that: (1) The play-based crawl swimming exercise model for beginners aged 8-10 years can be developed and applied with a variety of models to improve basic freestyle swimming techniques for beginners (2) With a swimming model freestyle for beginners that has been developed, obtained data on the effectiveness and results of the development of a freestyle swimming training model for beginners aged 8-10 years.

Keywords: *Model, Play, Freestyle Swimming (Crawl).*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : KHATMIR RUSLI
NIM : 7216167299
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani
Alamat email : rusly_oke@yahoo.co.id

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 :

Model Latihan Renang Gaya Bebas (Crawl) Berbasis Bermain Pada Pemula Usia 8 – 10 Tahun

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 ijin 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, Februari 2021
Penulis


(Khatmir Rusli)

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 di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya 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 perundangan yang berlaku.

Jakarta, Maret 2021



10000
REPUBLIK INDONESIA
METERAI
TEMPEL
320DAJX126601243

Khatmir Rusli

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan nikmat dan anugrah-Nya yang senantiasa selalu diberikan kepada kita semua serta karena berkah dan hidayahnya, Shalawat serta salam penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis bisa menyelesaikan Tesis, Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Banyak kendala yang dihadapi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, namun semuanya dapat terselesaikan dengan bantuan berbagai pihak, baik secara fisik maupun non fisik, untuk tidak lupa peneliti ucapkan terima kasih kepada:

- 1) Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
- 2) Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- 3) Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or, Sebagai Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Program pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
- 4) Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd, Selaku Pembimbing I yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan tidak henti kepada penulis dalam penyusunan Tesis ini.
- 5) Dr. Abdul Sukur, M.Si, Selaku Pembimbing II yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan tidak henti kepada penulis dalam penyusunan Tesis ini
- 6) Kedua Orang Tua tercinta, Ayahanda Rosjidin Sutamlaya dan Ibunda Khunaenah, yang selalu memberikan nasehat dan mendoakan untuk selalu sehat dan bisa menyelesaikan tesis ini.
- 7) Istri tercinta Eva Oktaria dan anak tercinta Kayla Salsabila Calista yang selalu memberikan dukungan serta doa untuk penulis dalam proses menyelesaikan penulisan Tesis ini.
- 8) Keluarga Besar Ikatan Kost Nusantara yang selalu memberikan support kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan Tesis ini.
- 9) Teman – Teman guru di Yayasan Pendidikan Kita (Sandikta) yang selalu mendukung dan membantu dalam proses penelitian.
- 10) Teman – Teman Pelatih 3D Aquatik Cibubur yang telah mendukung penulis dalam penelitian.
- 11) Teman – Teman Pelatih Tk78, Kusuma Harapan, ISA AQUATIK, MLA yang telah mendukung penulis dalam penelitian

12) Teman – Teman seperjuangan POR E Progam Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Harapan penulis Tesis ini dapat di gunakan sebagai acuan untuk model latihan renang gaya bebas (*crawl*) berbasis bermain pada pemula usia 8-10, Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari kesempurnaan sehingga kritik dan saran yang sifatnya membangun dibutuhkan agar penulis dapat melakukan perbaikan. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Maret 2021

Khatmir Rusli



DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model Pengembangan ADDIE.....	9
2. Model Pengembangan Instruksional (MPI).....	11
3. Model ASSURE	13
4. Model Pengembangan Dick and Carey	13
5. Model Pengembangan Borg and Gall.....	14
B. Konsep Model yang Dikembangkan	19
C. Kerangka Teoretik.....	20
1. Latihan.....	20
2. Bermain	26
3. Olahraga Renang	28
4. Aturan FINA 2017-2021	34
a. Start.....	34

b. Gaya Bebas	35
5. Renang Gaya bebas (<i>Crawl</i>).....	35
a. Posisi Tubuh	36
b. Gerakan Tungkai.....	37
c. Gerakan Lengan.....	38
d. Napas	40
e. Koordinasi.....	41
6. Pemula.....	42
D. Rancangan Model.....	42
E. Penelitian Yang Relevan.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	48
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	49
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	49
1. <i>Analysis</i> (Analisis).....	51
2. <i>Design</i> (Perancangan).....	52
3. <i>Development</i> (Pengembangan).....	52
4. <i>Implementation</i> (Implementasi).....	53
5. <i>Evaluation</i> (Evaluasi).....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Pengembangan Model.....	57
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	57
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	58
2. Model <i>Draft</i> Pertama.....	59
a. MODEL 1 Roller Coaster	59
b. MODEL 2 (Nelayan Menjaring Ikan)	59
c. MODEL 3 (Pesawat Pesawatan).....	59
d. MODEL 4 (Dayung Kanan berantai).....	59
e. MODEL 5 (Dayung Kiri Kapten).....	60
f. MODEL 6 (lumba lumba meluncur)	60

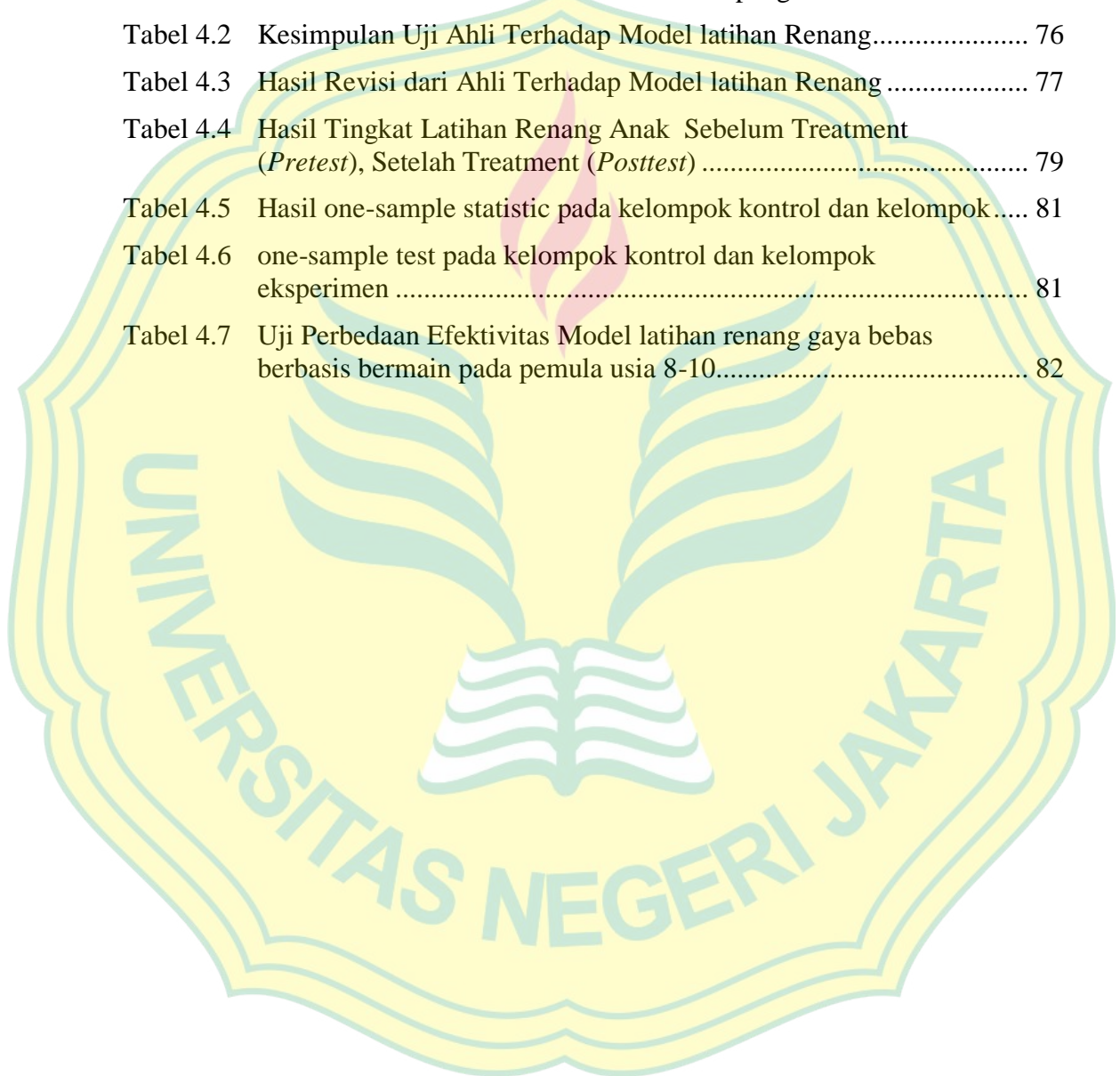
g. MODEL 7 (Estafet Lengan Kanan)	60
h. MODEL 8 (Estafet Dayung Kiri)	60
i. MODEL 9 (Baling Baling)	61
j. MODEL 10 (Dorong Mobil).....	61
k. MODEL 11 (Meniup Bola Bersambung)	61
l. MODEL 12 (Koin Bersambung)	62
m. MODEL 13 (Mencari Harta Karun)	62
n. MODEL 14 (Hitam Hijau).....	62
o. MODEL 15 (Pelampung Beranting).....	63
B. Model Final	64
1. Nama model : Roller Coaster	64
2. MODEL 2 (Nelayan Menjaring Ikan)	65
3. MODEL 3 (Pesawat pesawatan)	65
4. MODEL 4 (Dayung Kanan berantai)	66
5. MODEL 5 (Dayung Kiri Kapten).....	67
6. MODEL 6 (Lumba Lumba Meluncur).....	68
7. MODEL 7 (Estafet Lengan Kanan).....	68
8. MODEL 8 (Estafet Dayung Kiri).....	69
9. MODEL 9 (Baling Baling).....	70
10. MODEL 10 (Dorong Mobil)	71
11. MODEL 11 (Meniup Bola Bersambung).....	72
12. MODEL 12 (Koin Bersambung).....	72
13. MODEL 13 (Mencari Harta Karun).....	73
14. MODEL 14 (Hitam Hijau)	74
15. MODEL 15 (Pelampung Beranting)	75
C. Kelayakan Model	76
D. Efektivitas Model	77
1. Hasil Pengujian Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil (<i>Small Try Out</i>).....	77
2. Hasil Pengujian Kedua/ Ujicoba Lapangan (<i>field group try out</i>)	79

a.	Uji Perbandingan antara Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen.	81
b.	Uji Efektifitas dengan Instrumen <i>Tes Renang</i> gaya Bebas (<i>crawl</i>).....	82
E.	Pembahasan.....	83
1.	Penyempurnaan Produk.....	83
2.	Keterbatasan Penelitian	84
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	85
A.	Kesimpulan	85
B.	Impilkasi.....	85
C.	Saran 85	
	DAFTAR PUSTAKA	88
	LAMPIRAN.....	94
	RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Matrik Model latihan Renang Gaya Bebas	44
Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen Psikomotorik Renang Bagi Perenang Pemula.....	55
Tabel 4.1	Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	58
Tabel 4.2	Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model latihan Renang.....	76
Tabel 4.3	Hasil Revisi dari Ahli Terhadap Model latihan Renang	77
Tabel 4.4	Hasil Tingkat Latihan Renang Anak Sebelum Treatment (<i>Pretest</i>), Setelah Treatment (<i>Posttest</i>)	79
Tabel 4.5	Hasil one-sample statistic pada kelompok kontrol dan kelompok.....	81
Tabel 4.6	one-sample test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	81
Tabel 4.7	Uji Perbedaan Efektivitas Model latihan renang gaya bebas berbasis bermain pada pemula usia 8-10.....	82



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Model ADDIE.....	10
Gambar 2.2	Tahapan MPI.....	12
Gambar 2.3	Model Pengembangan ASSURE	13
Gambar 2.4	<i>Instructional Design</i> R & D Dick & Carey	14
Gambar 2.5	Model Pengembangan Borg&Gall.....	15
Gambar 2.6.	Gerakan Koodinasi Renang Gaya Bebas	36
Gambar 2.7.	Posisi Tubuh Streamline	37
Gambar 2.8	Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas	38
Gambar 2.9	Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas	40
Gambar 2.10	Pernapasan Renang Gaya Bebas.....	41
Gambar 2.11	Gerakan Koodinasi Renang Gaya Bebas	41
Gambar 2.12	Model ADDIE.....	43
Gambar.2.13.	Rancangan Pengembangan Produk Peneliti	46
Gambar 3.2	Model Pengembangan Analysis, Design, Develop, Implement, and Evaluate (ADDIE).....	50
Gambar 4.1	Diagram Batang	83
	(Uji Coba Kelompok Besar)	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	95
Lampiran 2 Izin Penelitian	97
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	100
Lampiran 4 Validasi Ahli.....	111
Lampiran5 Dokumentasi Penelitian.....	115

