

**VARIASI LATIHAN KOORDINASI GERAK RENANG GAYA  
BEBAS UNTUK ATLET PEMULA USIA 9-12 TAHUN**



**RADEN GEMA ANUGERAH RIFAI  
6315144815**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2021**

## VARIASI LATIHAN KOORDINASI GERAK RENANG GAYA BEBAS UNTUK ATLET PEMULA USIA 9-12 TAHUN

### RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk membuat variasi latihan koordinasi gerak renang gaya bebas untuk atlet pemula usia 9-12 tahun, yaitu klub Bekasi *Olympic Aquatic* di *aquatic center* Wibawa Mukti Cikarang. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian ADDIE, dimana penelitian menggunakan 5 tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan model, pelaksanaan, evaluasi. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa variasi latihan koordinasi gerak renang gaya bebas untuk atlet pemula usia 9-12 tahun, yang telah direvisi oleh dosen renang Universitas Negeri Jakarta dan pelatih renang sebanyak 15 model yang diterapkan kepada 15 orang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan koordinasi gerak renang gaya bebas ini dapat menjadi media untuk digunakan dalam proses latihan koordinasi gerak pada teknik renang gaya bebas untuk atlet pemula usia 9-12 tahun, sehingga dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap pelatih dalam keseimbangan latihan teknik pada suatu program latihan. Berdasarkan hasil penelitian variasi latihan koordinasi gerak renang gaya bebas untuk atlet pemula usia 9-12 tahun, dapat dikembangkan dan dapat diterapkan kepada klub Bekasi *Olympic Aquatic* dan klub renang lainnya.

**Kata Kunci:** variasi latihan, koordinasi gerak, renang gaya bebas, atlet pemula usia 9-12 tahun

## **VARIATIONS OF FREESTYLE SWIMMING COORDINATION EXERCISES FOR BEGINNER ATHLETES AGED 9-12 YEARS**

### **ABSTRACT**



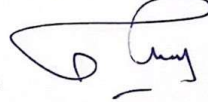


*This research aims to make variations of freestyle swimming coordination exercises for beginner athletes aged 9-12 years at the Bekasi Olympic Aquatic Club. This research uses the ADDIE methodology, that focuses on five stages: analysis, design, model development, implementation, and evaluation. The results of the research are to produce the product such as variations of freestyle swimming coordination exercises for beginner athletes that have been revised by the swimming lecturer at Universitas Negeri Jakarta and swimming coach who have applied 15 models to 15 people. This research shows that variations of freestyle swimming coordination exercises can be an option for the process of coordinating movement exercises on the freestyle technique for beginner athletes and it could be a good contribution for coaches in balance exercise techniques. Based on this research, the variations of freestyle swimming coordination exercises for beginner athletes aged 9-12 years could be developed and applied at the Bekasi Olympic Aquatic club or other clubs.*

**Keywords:** *exercise variation, movement coordination, freestyle swimming, the beginner athletes aged 9-12 years.*



**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 19751228 200501 1 001		12/08 2021.
<b>Pembimbing 2</b> <u>Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002		12/8/21

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 19850618 201504 1 002	Ketua		12/08 2021.
2. <u>Lita Mulia, M.Pd</u> NIDK. 8970220021	Sekretaris		12/08 2021.
3. <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 19751228 200501 1 001	Anggota		12/08 2021.
4. <u>Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002	Anggota		12/8/21
5. <u>Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd</u> NIP. 19590225 198603 1 003	Anggota		12/08 2021.

Tanggal Lulus: .....

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



Radèn Gema Anugerah Rifai  
6315144815





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 : RADEN GEMA ANUGERAH RIFAI  
NIM : 6315144815  
Fakultas/Prodi : FIO\_PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat email : radengema89@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 :

VARIASI LATIHAN KOORDINASI GERAK RENANG GAYA BEBAS UNTUK  
ATLET PEMULA USIA 9-12 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, 16 Agustus 2021

Penulis

(Raden Gema Anugerah Rifai)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak Hendro Wardoyo M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak Abdul Kholik, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu dan tenaga dalam membantu penyusunan skripsi ini, serta Pihak PRSI Kabupaten Bekasi dan Klub Bekasi *Olympic Aquatic* yang membantu memperoleh data yang diperlukan, Kedua orang tua Bapak R. Ii Syaepudin Rifai dan Ibu Neng Harwati beserta keluarga, yang telah memberikan dukungan, Sahabat PKO dan Orek Angkatan 2014, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Agustus 2021

R.G.A.R

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Kosep Pengembangan Model .....	7
1. Model Pengembangan Sugiyono .....	9
2. Model Pengembangan Borg and Gall.....	12
3. Model Pengembangan ADDIE .....	16
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	19
C. Kerangka Teoretik .....	20
1. Variasi Latihan.....	20
2. Koordinasi Gerak.....	23
3. Renang Gaya Bebas .....	25
4. Atlet Pemula Usia 9-12 tahun .....	31
D. Rancangan Model .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
A. Tujuan Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Karakter Model yang Dikembangkan.....	35



D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	36
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	37
1. Penelitian Pendahuluan .....	37
2. Rancangan Model .....	38
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	44
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	44
2. Model Draft Awal .....	45
3. Model Draft Final .....	47
B. Kelayakan Model .....	61
1. Data Hasil Validasi .....	61
2. Revisi Produk .....	62
C. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Implikasi .....	64
C. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>109</b>