

**MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET  
KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN**



**Muhamad Syahreza**

**9903817032**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam  
Mendapat Gelar Magister**

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

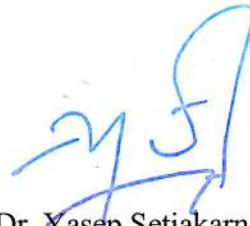
**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd  
Tanggal :



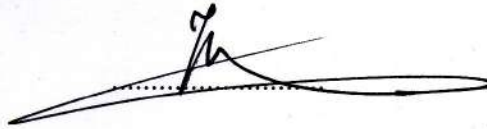
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
Tanggal :

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

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



25.02.2021

Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>




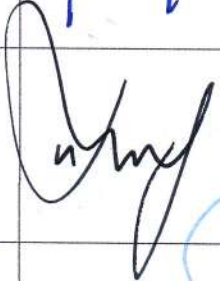
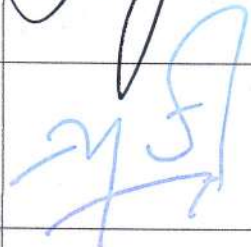


22.02.2021

Nama : Muhamad Syahreza  
No. Registrasi : 9903817032  
Tanggal Lulus :

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN ATAS  
HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Ketua)		22.02.2021
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing I)		22.02.2021
3.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pembimbing II)		10.02.2021
4.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Penguji)		11.02.2021
5.	Dr. Oman Subandi, M.Pd (Penguji)		10.02.2021
Nama : Muhamad Syahreza			
No. Registrasi : 9903817032			
Angkatan : 2017			

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhamad Syahreza

No. Registrasi : 9903817032

Jurusan/ Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul:

**MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN, adalah:**

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian atau pengembangan pada bulan 03 November 2020 – 21 Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi tesis atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain, atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.
3. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung jawab segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 21 Januari 2021



**Muhamad Svahreza**





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 : MUHAMAD SYAHREZA  
NIM : 9903817032  
Fakultas/Prodi : PASCA SARJANA (MAGISTER/S2) PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : mhammadreza2108@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 :

MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET KELOMPOK  
UMUR 11 - 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 30 NOVEMBER 2021

Penulis

( MUHAMAD SYAHREZA )  
nama dan tanda tangan

# MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN

**Muhamad Syahreza**

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,  
Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka,  
Jakarta Timur, Indonesia 13220

[muhamadsvahreza\\_9903817032@mhs.unj.ac.id](mailto:muhamadsvahreza_9903817032@mhs.unj.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mengembangkan model latihan Renang Gaya Bebas Pada Umur 11-12 Tahun. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R & D) dari ADDIE. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri dari 20 atlet. 21 didapat dari Berdasarkan tabel output di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , begitu pula dengan nilai thitung  $30,465 > t_{tabel} 2,093$ . maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan diatas dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara model latihan renang gaya bebas Pre Test dengan Post Test yang artinya ada pengaruh model latihan renang gaya bebas dalam meningkatkan kecepatan pada kelompok umur 11-12 Tahun. Hasil dari percobaan atau observasi yang dilakukan diketahui bahwa di perkumpulan renang Bekasi Central Aquatic belum ada model Latihan renang gaya bebas yang menggunakan alat bantu Latihan yang dapat menunjang demi mencapai teknik yang baik, benar, dan efisien. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model Latihan renang gaya bebas pada kelompok umur 11-12 tahun memiliki efektivitas yang signifikan.

Kata Kunci : Latihan, Renang , Pengembangan

# MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN

**Muhamad Syahreza**

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,  
Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka,  
Jakarta Timur, Indonesia 13220

[muhamadsyahreza\\_9903817032@mhs.unj.ac.id](mailto:muhamadsyahreza_9903817032@mhs.unj.ac.id)<sup>1</sup>

## ABSTRACT

*This study aims to determine how to develop a freestyle swimming exercise model at the age of 11-12 years. This study uses the Research & Development (R & D) method from ADDIE. The subjects in this research and development consisted of 20 athletes. Based on the output table above, it is known that the Sig. (2-tailed) is equal to  $0.000 < 0.05$ , as well as the value of  $t$  count  $30.465 > t$  table  $2.093$ . So as the basis for the decision above, it can be seen that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that there is an average difference between the pre-test and post-test freestyle swimming training models, which means that there is an effect of the freestyle swimming training model in increasing speed in the 11-12 year age group. The Bekasi Central Aquatic swimming association does not yet have a freestyle swimming exercise model that uses training aids that can support in order to achieve good, correct, and efficient technique. Based on the research results it can be concluded that the freestyle swimming exercise model in the 11-12 year age group has significant effectiveness.*

*Keyword : Exercise, Swimming, Development*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Illahi Rabbi atas segala rahmat dan Karunia-Nya, shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tesis ini tentang **“Model Latihan renang gaya bebas pada kelompok umur 11-12 Tahun”**.

Penulisan Penelitian Tesis ini merupakan salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Magister pendidikan Olahraga yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana ibu Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Koordinator S2 Prodi Pendidikan Olahraga Bapak, Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.OR

Secara khusus penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya yang telah mendorong saya untuk menraih jenjang yang lebih tinggi lagi dan juga Pembimbing tesis saya ibu Prof. Dr. Widiastusi, M.Pd sebagai pembimbing I dan bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahnya sehingga terwujud penulisan penelitian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa Akhir kata semoga Penelitian Tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Jakarta, Januari 2021

Muhamad Syahreza



## MOTTO

Kebahagiaan kita tidak terletak pada harta,  
Tidak pada penampilan diri,  
Tidak juga pada gemerlap perhiasan dan keindahan dunia.  
Ukuran kebahagiaan terkait erat pada hati kita

(Adheens San)

Jangan Pernah Memaksakan diri untuk seperti orang lain,  
tapi rubahlah dirimu menjadi diri yang berkualitas.

**Sesungguhnya beserta kesukaran ada kemudahan,  
maka apabila engkau telah selesai (dari Suatu Urusan),  
Maka kerjakanlah (urusan yang lain) dengan sungguh-sungguh,  
dan hanya kepada tuhanmu hendaklah engkau berharap.**

**(Q.S. AL- Insyiraah: 6-8)**

## PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk :

1. Untuk Kedua Orang tua saya, terutama adalah alm ayah saya yang telah mendorong saya dan memotivasi saya untuk melanjutkan pendidikan kejenjang Magister.
2. Untuk Istri saya yang selalu memberi dukungan selama menempuh Magister Pendidikan Olahraga ini.
3. Buat saudara kandung adik saya yang sepenuh hati mendukung dan mendoakan selama menempuh Magister pendidikan ini.
4. Untuk teman satu angkatan Pendidikan Olahraga angkatan 2017 yang selalu berjuang bersama dalam menyelesaikan studi magister pendidikan ini.
5. Pembimbing tesis Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd dan Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes yang selalu membimbing, arahan kepada saya untuk menyelesaikan Magister Pendidikan saya ini, dan memberi semangat dan nasehat agar cepat menyelesaikan tesis ini. Salam hormat untuk dosen pembimbing saya, kebaikan bapak tidak akan pernah saya lupakan.
6. Untuk Muhammad Syamsul Taufik,, S.Si, M.Pd senior saya yang sudah banyak memberikan arahan dan membantu proses pembuatan tesis ini hingga selesai dan terbentuknya tesis ini.

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN</b>	
<b>UNTUK UJIAN TESIS.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>11</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
B. Konsep Model <i>Borg and Gall</i> yang Dikembangkan.....	14
C. Kerangka Teoritik .....	18
1. Latihan.....	18
a. Prinsip-Prinsip Latihan.....	20
1) Prinsip beban berlebih ( <i>Over Load Principle</i> ).....	21
2) Prinsip Peningkatan secara bertahap ( <i>progresif</i>	
<i>principle</i> ) .....	22
3) Prinsip pengaturan latihan .....	23
4) Prinsip Kekhususan .....	23
2. Renang.....	25
a. Gaya bebas ( <i>free style</i> ) .....	43



1) Posisi badan .....	46
2) Gerakan Kaki .....	47
3) Gerakan Tangan .....	48
4) Pengambilan napas .....	48
5) Koordinasi gerakan .....	49
6) Komponen Olahraga Prestasi. ....	50
3. Rancangan Model.....	52

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... 55**

A. Tujuan Penelitian .....	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	55
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	56
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	56
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	60

1. Penelitian Pendahuluan .....**Error! Bookmark not defined.**

2. Perencanaan Pengembangan Model..... **Error! Bookmark not defined.**

F. Model Latihan Darat .....	63
------------------------------	----

G. Model Latihan Air.....	64
---------------------------	----

H. Validasi, evaluasi, dan Revisi Model**Error! Bookmark not defined.**

a. Telaah Pakar (*expert Judgement*)**Error! Bookmark not defined.**

b. Uji Coba Kelompok Kecil (*small Group Try-out*)**Error! Bookmark not defined.**

c. Uji Coba kelompok Besar (*Field Try-out*)**Error! Bookmark not defined.**

d. Uji Efektifitas .....**Error! Bookmark not defined.**

e. Revisi Produk .....**Error! Bookmark not defined.**

f. Implementasi Model.....**Error! Bookmark not defined.**

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 75**

A. Pengembangan Model .....	75
-----------------------------	----

1. Analisis Kebutuhan. ....**Error! Bookmark not defined.**

2. Hasil Analisis Kebutuhan.....**Error! Bookmark not defined.**

3. Kelayakan Model .....**Error! Bookmark not defined.**

a. Revisi Tahap 1 .....**Error! Bookmark not defined.**

b. Uji Coba Kelompok Kecil .....**Error! Bookmark not defined.**

- c. Revisi Tahap II .....**Error! Bookmark not defined.**
- d. Uji Coba Kelompok Besar .....**Error! Bookmark not defined.**
- 4. Hasil Uji Efektivitas .....**Error! Bookmark not defined.**

a. Uji –t ( <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> ) Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun Nilai Rerata.....	85
b. Koefesiensi Korelasi Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun.....	85
c. Uji Signifikansi Perbedaan Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun.....	86

B. Pembahasan.....	87
--------------------	----

- 1. Pembahasan Produk .....**Error! Bookmark not defined.**
- 2. Impelmentasi Produk .....**Error! Bookmark not defined.**

<b>BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>90</b>
A. Kesimpulan .....	90
B. Saran dan Rekomendasi .....	90

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>
-----------------------	-----------

**RIWAYAT HIDUP**

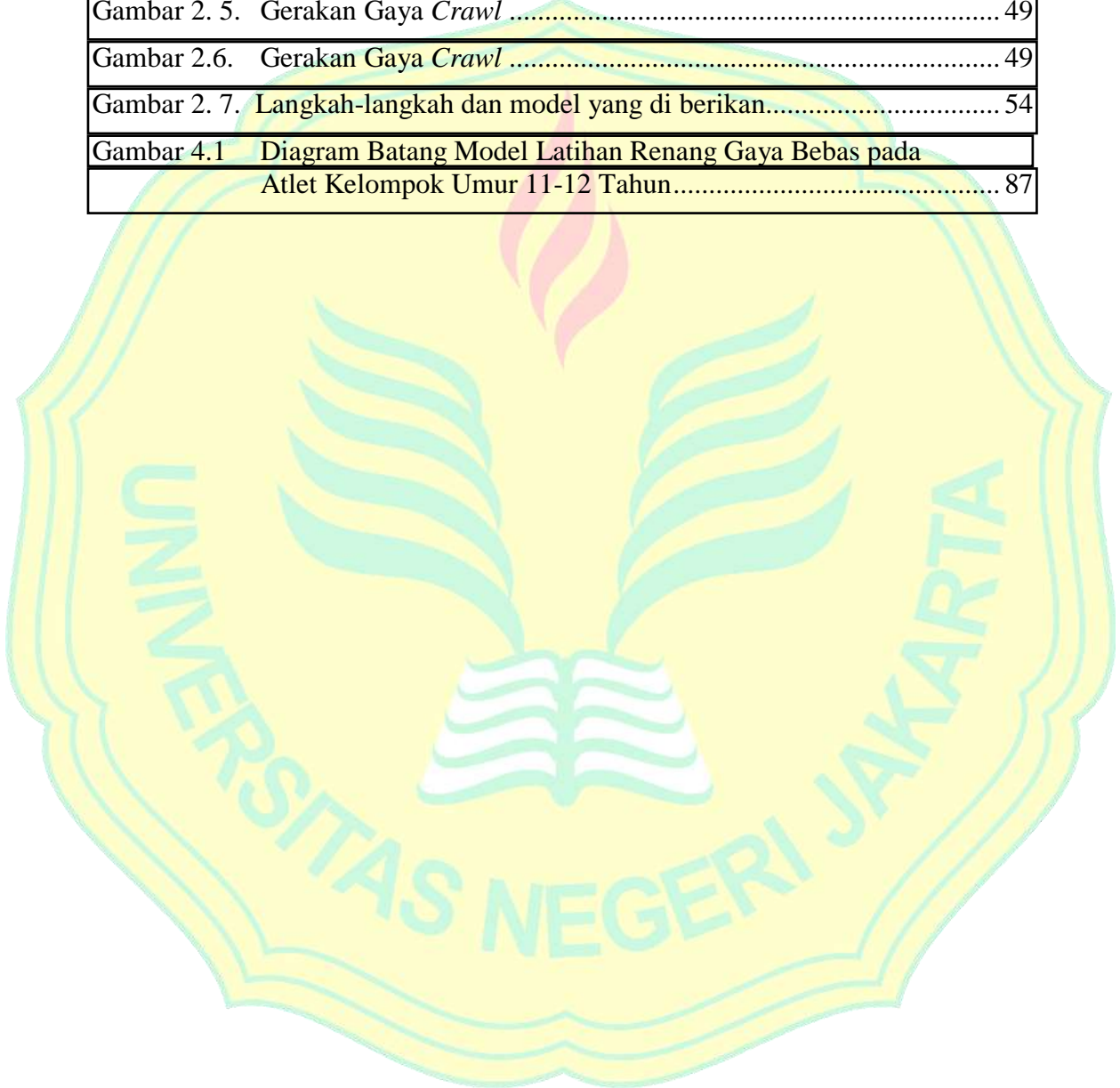
## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian dalam uji Efektifitas Model.....	67
Tabel 3.2	Instrumen Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas.....	69
Table 4.1	Hasil Analisis Kebutuhan dan Teman Lapangan. ....	77
Tabel 4.2.	Kesimpulan Uji Ahli ( <i>experts judgment</i> ) Terhadap model latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun.....	78
Tabel 4.3.	Saran dan Masukan Ahli pada Validasi Produk.....	79
Tabel 4.4	Kelompok Development (n=20).....	81
Tabel 4.5	Hasil Pretest Post Test Instrumen Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun.....	83
Tabel 4.6	Data Frekuensi Sampel Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun .....	84
Tabel 4.7	Nilai Rerata ( <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> ) Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun .....	85
Tabel 4.8	Koefesiensi Korelasi Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun Paired Samples Correlations .....	85
Tabel 4.9	Uji Signifikan Model Latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun .....	86



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>The Principles Of Training</i> .....	25
Gambar 2.2.	Gerakan Gaya <i>Crawl</i> .....	46
Gambar 2.3.	Gerakan Gaya <i>Crawl</i> .....	47
Gambar 2. 4.	Gerakan Gaya <i>Crawl</i> .....	48
Gambar 2. 5.	Gerakan Gaya <i>Crawl</i> .....	49
Gambar 2.6.	Gerakan Gaya <i>Crawl</i> .....	49
Gambar 2. 7.	Langkah-langkah dan model yang di berikan.....	54
Gambar 4.1	Diagram Batang Model Latihan Renang Gaya Bebas pada Atlet Kelompok Umur 11-12 Tahun.....	87



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin Penelitian PRI Bekasi Olympic Aquatic. ....	97
Lampiran 2. Surat izin Penelitian PRI Bekasi Central Aquatic.....	98
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian PRI Bekasi Olympic Aquatic.....	99
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian PRI Bekasi Central Aquatic.....	100
Lampiran 5. Instrument tes Keterampilan Renang Gaya Bebas.....	101
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Ahli .....	107
Lampiran 7. Program Latihan.....	117
Lampiran 8. Jadwal Latihan .....	118
Lampiran 9. Hasil Ujicoba Efektifitas Pre Test & Post Test.....	119
Lampiran 10. Produk Model.....	120

