

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *POWER* DENGAN  
METODE *FUNCTIONAL STRENGTH* UNTUK RENANG 50  
METER GAYA BEBAS PADA ATLET PELATNAS  
*SEA GAMES 2021***



**AHMAD AGUNG TURMUDI  
1604619092**

**Skripsi ini disusun sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Dr. Abdul Sukur, M.Si

NIP. 196911302000031001



15/02/22

Pembimbing II

Ricky Susiono, M.Pd

NIP. 197408292005011001



14/02/22

Nama

Jabatan

Tanda


Tanggal

Tangan

1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si

NIP. 197408152005011003

Ketua



18/02/22

2. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd

NIP. 198505042019032015

Sekretaris



18/02/22

3. Dr. Abdul Sukur, M.Si

NIP. 196911302000031001

Anggota



15/02/22

4. Ricky Susiono, M.Pd

NIP. 197408292005011001

Anggota



14/02/22

5. Heru Miftakhudin, M.Pd

NDK. 8922130021

Anggota



16/02/22

Tanggal Lulus: 7 Februari 2022



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 : Ahmad Agung Turmudi  
NIM : 1604619092  
Fakultas/Prodi : FIK / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : [gungslauks234@gmail.com](mailto:gungslauks234@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 LATIHAN POWER DENGAN METODE FUNCTIONAL STRENGTH UNTUK RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET PELATNAS SEA GAMES 2021

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, 7 Februari 2022

Penulis

( Ahmad Agung Turmudi )

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing dan validator.
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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



(Ahmad Agung Turmudi)

No. Reg 1604619092



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *POWER* DENGAN METODE  
*FUNCTIONAL STRENGTH* UNTUK RENANG 50 METER GAYA BEBAS  
PADA ATLET PELATNAS  
*SEA GAMES 2021***

***ABSTRACT***

Pengembangan model latihan *power* dengan metode *functional strength* ini, bertujuan sebagai variasi model latihan yang menyesuaikan dengan kebutuhan fisik pada nomor renang 50m gaya bebas. Penelitian ini dilakukan dengan metode ADDIE untuk mendapatkan model pengembangan yang sesuai dengan tujuan latihan *Power*, dimana berdasarkan metode *functional strength*, latihan yang dilaksanakan menyesuaikan dengan kebutuhan gerakan, beban latihan, dan peningkatan berbagai macam kelompok otot pada satu latihan. Penelitian ini dilakukan pada bulan oktober sampai bulan desember 2021 di Celebrity Fitness yang berlokasi di Fx Sudirman lantai 4, Jl. Jend. Sudirman, Pintu 1 Senayan, Jakarta Pusat. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan 3 ahli/pakar dalam bidang olahraga renang. Uji validasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji justifikasi ahli, dimana bentuk latihan yang telah dikembangkan diujicobakan pada atlet Pelatnas Sea Games 2021 kemudian dikonsultasikan dan dinilai kelayakan model oleh para ahli dalam olahraga renang. Melalui uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa pengembangan bentuk latihan *power* sebanyak 15 model latihan. Berdasarkan hasil penelitian, pengembangan model latihan *power* dengan metode *functional strength* telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan pada atlet Sea Games 2021 untuk nomor renang 50m gaya bebas.

**Kata Kunci:** *Model pengembangan, Latihan Power, Functional Strength, 50m Gaya Bebas*

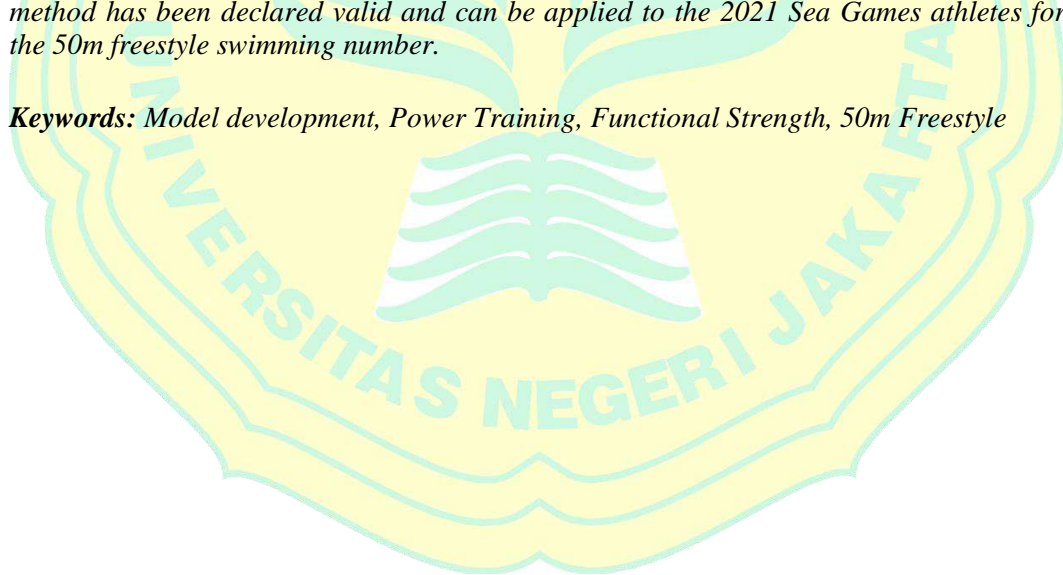


**DEVELOPMENT OF POWER TRAINING MODEL WITH FUNCTIONAL STRENGTH METHOD FOR 50 METERS FREE STYLE SWIMMING ON TRAINING ATHLETES SEA GAMES 2021**

**ABSTRACT**

*The development of a power training model with the functional strength method aims to be a variation of the training model that adapts to physical needs in the 50m freestyle swimming number. This research was conducted using the ADDIE method to obtain a development model that is in accordance with the objectives of Power training, where based on the functional strength method, the exercises carried out were adjusted to the needs of movement, training load, and improvement of various muscle groups in one exercise. This research was conducted from October to December 2021 at Celebrity Fitness located at Fx Sudirman 4th floor, Jl. Gen. Sudirman, Gate 1 Senayan, Central Jakarta. In this study, the researchers collaborated with 3 experts in the field of swimming. The validation test used in this study used an expert justification test, where the developed form of exercise was tested on the athletes of the 2021 Sea Games Pelatnas then consulted and assessed for the feasibility of the model by experts in swimming. Through expert justification test, this research produced a product in the form of developing a form of power training as many as 15 exercise models. Based on the research results, the development of a power training model with the functional strength method has been declared valid and can be applied to the 2021 Sea Games athletes for the 50m freestyle swimming number.*

**Keywords:** Model development, Power Training, Functional Strength, 50m Freestyle



## KATA PENGANTAR

Puji syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Power* dengan Metode *Fuctional Strength* untuk Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Pelatnas *Sea Games 2021*”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Koordinator Porgram Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga dan Dosen Penasihat Akademik, **Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si** selaku Dosen Pembimbing I dan **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II atas segala bimbingan, arahan, maupun saran yang telah diberikan kepada peneliti sehingga skripsi/karya ilmiah ini dapat terselesaikan. Seluruh staff /dosen pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Olahraga. Terima kasih juga kepada kedua orang tua peneliti, kepada Sylvia Salsyabilla selaku istri saya, coach **Van Rijckar, S.Pd**, coach **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd**, coach **Iwan, M.Pd**, dan pihak-pihak terkait yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Kepeleatihan Kecabangan Olahraga.

Jakarta, 7 Februari 2022  
AAT



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah Penelitian .....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>8</b>
A. KONSEP PENGEMBANGAN MODEL .....	8
1. Model ADDIE .....	11
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	18
1. Pengertian Model.....	18
2. Hakikat Latihan .....	20
3. Pengertian <i>Power</i> (Daya Ledak) .....	33
4. <i>Functional Strength</i> .....	40
5. Hakikat Olahraga Renang.....	42
6. Karakteristik Atlet .....	74
C. Kerangka Teoretik.....	75
D. Rancangan Model.....	77
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>80</b>
A. Tujuan Penelitian .....	80
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	80
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	81
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	81
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	82
1. Penelitian Pendahuluan .....	82
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	83
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	87
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>90</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	90
1. Analisis kebutuhan .....	91
2. Model Draft Awal.....	97
3. Model Draft Final .....	99
B. Kelayakan Model (Teoritik dan Empiris) .....	101
C. Pembahasan.....	104



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>109</b>
A. Kesimpulan .....	109
B. Saran.....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>115</b>

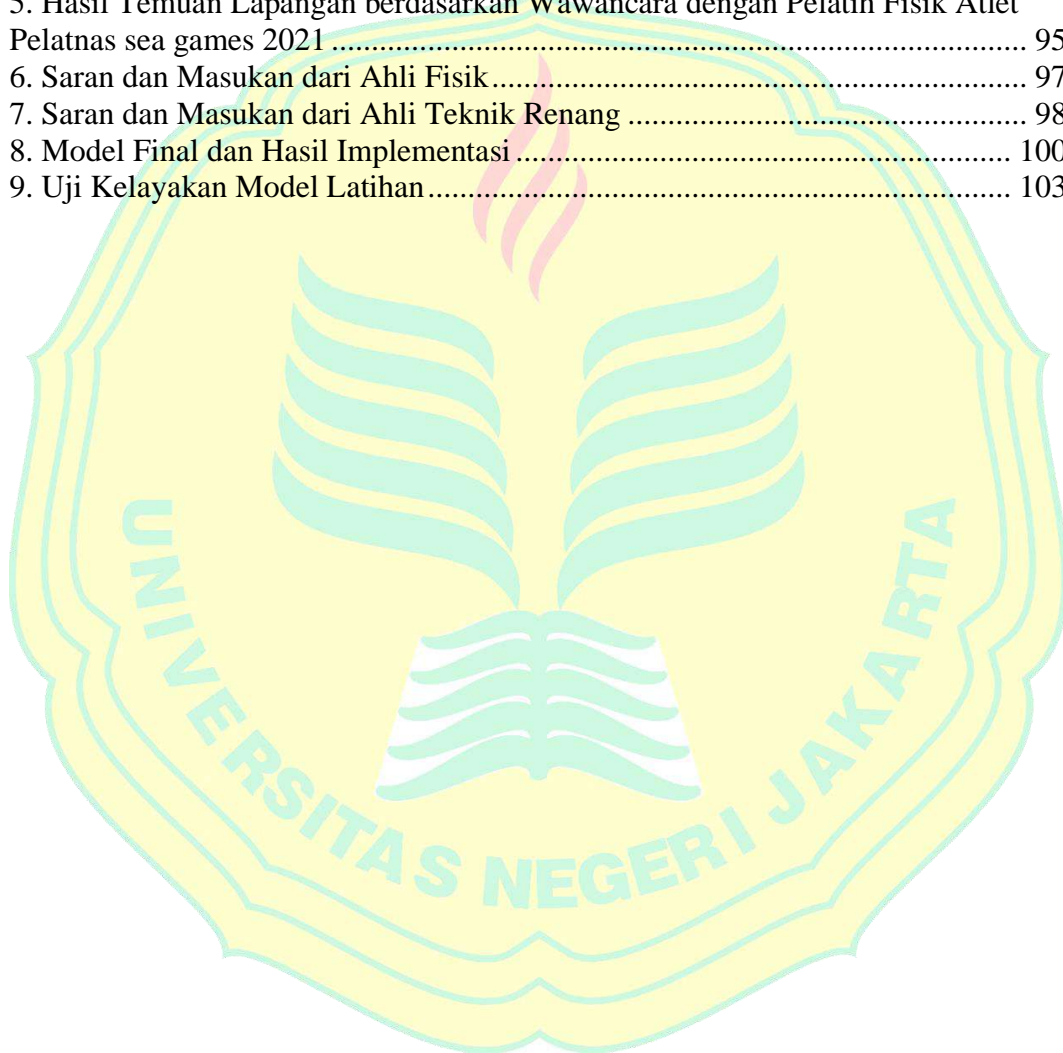


## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Pengembangan model ADDIE.....	13
2. Otot Tungkai .....	39
3. Otot Lengan.....	40
4. Teknik <i>Grab Start</i> .....	54
5. Teknik <i>Track Start</i> .....	55
6. Gerakan mengambang seperti batang kayu.....	59
7. Tendangan mengipas-ngipas.....	60
8. Posisi Gerakan Kaki Gaya <i>Crawl</i> .....	61
9. Pernapasan Renang Gaya Bebas .....	65
10. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 1.....	67
11. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 2.....	68
12. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 3.....	68
13. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 4.....	68
14. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 5.....	69
15. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 6.....	69
16. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 7.....	70
17. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 8.....	70
18. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 9.....	70
19. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 10.....	71
20. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 11.....	71
21. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 12.....	71
22. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 13.....	72
23. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 14.....	72
24. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 16.....	73
25. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 17.....	73
26. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> 18.....	73
27. Flowchart Rancangan Pengembangan Model Latihan.....	79
28. Perencanaan pengembangan model latihan .....	84

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Proporsi Intensitas.....	31
2. Nama Ahli Uji Validasi.....	87
3. Analisis Kebutuhan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	92
4. Analisa kebutuhan volume dan intensitas latihan dengan metode functional strength.....	94
5. Hasil Temuan Lapangan berdasarkan Wawancara dengan Pelatih Fisik Atlet Pelatnas sea games 2021.....	95
6. Saran dan Masukan dari Ahli Fisik.....	97
7. Saran dan Masukan dari Ahli Teknik Renang.....	98
8. Model Final dan Hasil Implementasi.....	100
9. Uji Kelayakan Model Latihan.....	103



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Temuan Lapangan .....	115
2. Dokumentasi Kegiatan .....	119
3. Buku Pedoman Penggunaan Model Latihan <i>Power</i> dengan Metode Functional Strength untuk Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Pelatnas Sea Games 2021 .....	129
4. Keterangan Validasi Pakar Ahli .....	152
5. Surat Permohonan Penelitian .....	155
6. Surat Balasan Penelitian .....	156
7. Hasil Kelayakan Model Latihan .....	157
8. Daftar Nama Atlet .....	158

