

**MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*
DALAM KESULITAN BELAJAR RENANG GAYA BEBAS
(PADA SISWA KELAS IX SMP 217 JAKARTA)**



MARDIANA MULYANTO

1601617104

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI 2022

**MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*
DALAM KESULITAN BELAJAR RENANG GAYA BEBAS
(PADA SISWA KELAS IX SMP 217 JAKARTA)**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan model pembelajaran *problem based learning* pada pembelajaran renang gaya bebas pada siswa sekolah menengah pertama dan menghasilkan variasi pembelajaran renang gaya bebas untuk mengatasi kesulitan pada gerakan lengan dan pernapasan gaya bebas dengan menggunakan metode *research & development (R&D)*. Sebanyak 36 siswa menjadi subjek penelitian, teknik pengumpulan data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil menunjukkan bahwa pembelajaran *problem based learning* layak untuk diterapkan pada siswa sekolah menengah pertama dan telah divalidasi oleh para ahli sebanyak 14 variasi pembelajaran renang gaya bebas yang terfokus pada gerakan lengan dan pernapasan untuk siswa tingkat sekolah menengah pertama.

Kata Kunci : Renang, Gaya Bebas, *problem based learning*.



**PROBLEM BASED LEARNING MODEL IN THE
DIFFICULTY OF LEARNING FREESTYLE SWIMMING (IN
CLASS IX STUDENTS OF SMP 217 JAKARTA)**

Abstract

This study aims to determine the feasibility of a problem based learning model in freestyle swimming lessons for junior high school students and to produce variations of freestyle swimming learning to overcome difficulties in arm movement and freestyle breathing using research & development (R&D) methods. A total of 36 students became the subject of research, data collection techniques were carried out qualitatively and quantitatively. The results show that problem based learning is feasible to be applied to junior high school students and has been validated by experts as many as 14 variations of freestyle swimming learning that focus on arm movements and breathing for junior high school students.

Keywords: *Swimming, Freestyle, problem based learning.*



LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

Nama

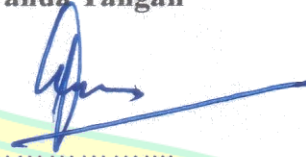
Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Oman, M.Pd

NIP. 196311061989031001

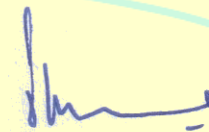


16/02/2022

Pembimbing II

Dr. Yusmawati, M.Pd

NIP. 196003201982032002



Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

Ketua



2. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 198210282015041002

Sekretaris



16/02 2022

3. Dr. Oman, M.Pd
NIP 196311061989031001

Anggota



16/02 2022

4. Dr. Yusmawati, M.Pd
NIP. 196003201982032002

Anggota



5. Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 197604252003121001

Anggota



15/02-2022

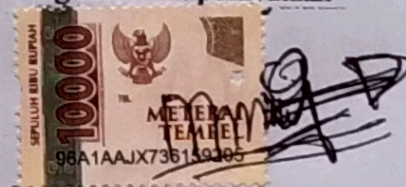
Tanggal Lulus : 04 Febuari 2022

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 lain, 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 ketidakbenaran 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, 4 Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Mardiana Mulyanto
NIM. 1601617104



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 : Mardiana Mulyanto
NIM : 1601617104
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Mardianmulyanto20@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 Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Kesulitan
Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas IX SMP
217 Jakarta

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 22 Februari 2022

Penulis

(Mardiana Mulyanto
nama dan tanda tangan)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Dalam Kesulitan Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas IX SMP 217 Jakarta”. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or. M.Or., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Dr. Taufik Rihatno, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Dr. Hernawan, Se., M.Pd., selaku Wakil dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi yang telah memberikan arahan dalam menjalankan skripsi ini.
6. Bapak Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik saya yang telah banyak membantu selama perkuliahan berlangsung.
7. Bapak Dr. Oman, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan waktu luangnya serta tenaga bahkan pikirannya untuk saya demi penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Dr. Yusmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi yang telah saya selesaikan ini.

Jakarta, 2022

Penulis,

Mardiana Mulyanto



DAFTAR ISI

Halaman	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Fokus Penelitian	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Hakikat Model.....	8
B. Hakikat Model Pembelajaran	9
C. Hakikat Model Pembelajaran Berbasis Masalah (<i>Problem Based Learning</i>)	10
D. Kurikulum 2013 Materi Renang.....	16
E. Hakikat Media & Alat.....	20
F. Hakikat Olahraga Renang	23
G. Hakikat Renang Gaya Bebas	25
H. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	33
I. Rancangan Model.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu	36
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	37
D. Langkah – Langkah Penerapan Model.....	38
1. Penelitian Pendahuluan	38
2. Perencanaan Penerapan Model.....	38
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penerapan Model	59
1. Hasil Analisis Kebutuhan	59
2. Model Final.....	63
B. Kelayakan Model	64

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi Streamline	26
Gambar 2. 2 Latihan Terapung-Telungkup.....	27
Gambar 2. 3 Gerakan Kaki Gaya Bebas	28
Gambar 2. 4 Periode Lengan Masuk ke Dalam Air	29
Gambar 2. 5 Periode Mending	30
Gambar 2. 6 Periode Mendorong	30
Gambar 2. 7 Periode Istirahat (recovery)	31
Gambar 2. 8 Gerakan Pernapasan	31
Gambar 2. 9 Gerakan Kordinasi.....	32
Gambar 3. 1 Model ADDIE	37
Gambar 3. 2 Gerakan Kaki Menggunakan Alat fins di Air.....	39
Gambar 3. 3 Simulasi Gerakan Pernapasan Gaya Bebas di Darat	40
Gambar 3. 4 Bubbling/Berdiri Mengambil dan Mengeluarkan Napas di Air	41
Gambar 3. 5 Simulasi Gerakan Pernapasan Gaya Bebas di Air.....	42
Gambar 3. 6 Simulasi Kordinasi Gerakan Pernapasan Gaya Bebas dan Kaki di Air	43
Gambar 3. 7 Berenang dengan Kordinasi Pernapasan dan Kaki Menggunakan Buoy/pelampung.....	44
Gambar 3. 8 Gerakan Meluncur Menggunakan Board/Papan	45
Gambar 3. 9 Simulasi Gerakan Lengan Gaya Bebas Menggunakan Stick/Tongkat di Darat	46
Gambar 3. 10 Simulasi Gerakan Lengan Gaya Bebas di Darat	47
Gambar 3. 11 Simulasi Gerakan Lengan Gaya Bebas di Air.....	48
Gambar 3. 12 Simulasi Gerakan Lengan Gaya Bebas di air menggunakan Alat Modifikasi (aqua knuckles)	49
Gambar 3. 13 Simulasi Kordinasi Kaki dan Lengan Gaya Bebas di Air	50
Gambar 3. 14 Berenang Dengan Kordinasi Lengan dan Kaki menggunakan buoys	51

Gambar 3. 15 Berenang dengan Kordinasi Lengan menyentuh Bahu
Menggunakan Buoy/pelampung 52
Gambar 3. 16 Kordinasi Seluruh Gerakan Gaya Bebas 53
Gambar 3. 17 Level Produk Model Peneliti..... 56



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Langkah – Langkah Model Pembelajaran Problem	14
Tabel 2. 2 Kompetensi Dasar, Materi Pokok, Kegiatan Pembelajaran	16
Tabel 2. 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	18
Tabel 3. 1 Draft Awal Variasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas	54
Tabel 3. 2 Nama Validator Dalam Uji Validasi	58
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	61
Tabel 4. 2 Data Hasil Penilaian Validasi Variasi Gerakan Renang Gaya Bebas ..	64
Tabel 4. 3 Kualifikasi Pencapaian.....	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Surat Pengajuan Dosen Pembimbing	72
Lampiran II : Angket Justifikasi Ahli	73
Lampiran III : Kriteria Penilaian Gerakan Napas & Lengan.....	76
Lampiran IV : Rekapitulasi Penilaian Gerakan Napas & Lengan.....	77
Lampiran V : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	78
Lampiran VI : Surat Izin Penelitian	81
Lampiran VII: Dokumentasi Penelitian.....	83

