

## RINGKASAN

**Sinar Tri Utami Chaniago, Model latihan peningkatan otot tungkai menggunakan swiss ball pada renang gaya bebas atlet renang Sekolah Olahragawan Ragunan. SKRIPSI. JAKARTA. Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Januari 2015.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana model latihan peningkatan otot tungkai menggunakan media *swiss ball* untuk cabang olahraga renang dan hasil dari proses latihan kekuatan menggunakan media *swiss ball* pada cabang olahraga renang.

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan September 2014 sampai dengan bulan Januari 2015. Pengambilan data yang dilaksanakan di Kolam Renang Gelanggang Olahraga Ragunan Jakarta Selatan dan meneliti peningkatan model latihan menggunakan media *swiss ball*. Dengan menggunakan metode *Research and Development*. yaitu memberikan item model latihan peningkatan kekuatan otot menggunakan media *swiss ball* untuk cabang olahraga renang.

Teknik yang digunakan untuk menganalisis model ini adalah dengan cara peneliti mengundang para ahli/pelatih olahraga renang, kemudian para ahli tersebut melihat dan menilai sekaligus memutuskan setiap item yang ada, apakah termasuk model latihan kekuatan otot tungkai untuk cabang renang atau tidak. Setelah diadakan penelitian jumlah keseluruhan item model beserta variasi-variasinya adalah 13 macam model latihan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang. dan telah diputuskan oleh para ahli/pakar maka model latihan kekuatan otot tungkai menggunakan media *swiss ball* untuk cabang olahraga renang adalah sebanyak 6 item dengan bermacam variasi gerakan.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkat, hikmat dan rahmat serta izin-Nya, sehingga dapat menyusun skripsi ini sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta. Adapun masalah yang dikemukakan dalam skripsi ini adalah "*Model Latihan Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan media Swiss Ball Pada renang gaya Bebas Atlet Renang Sekolah Olahragawan Ragunan*".

Saya mengucapkan terima kasih banyak kepada berbagai pihak yang turut membantu penyusunan skripsi yang jauh dari sempurna ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Samsudin, M.Pd selaku Pembantu Dekan 1, Bapak Drs. Kurnia Tahki, M.Pd, selaku Pembantu Dekan 2, Drs. Iman Sulaiman, M.Pd, selaku Pembantu Dekan 3, Bapak Drs. Mustara Musa M.Pd selaku Pembantu Dekan 4, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.si, selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Bapak Hidayat Humaid, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Bapak Iwan Hermawan, M.Pd selaku dosen Pembimbing 1, Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO, selaku dosen Pembimbing 2, dan ibu Dr. Ika Novitaria Maharani, S.Pd, SE, M.Si, selaku pembimbing akademik yang telah bersedia memberi petunjuk dan membimbing dengan sangat baik dan mudah dimengerti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

Tidak luput dari restu dan doa dari kedua orang tua yang telah membesarkan hingga sampai saat ini saya dapat menyelesaikan sarjana, Bapak Minarto Harry, M.Pd dan Ibu Sustri Minarti Chaniago.

Sudah tentu akan terdapat kekurangan-kekurangan dalam penyelesaian skripsi yang saya buat ini. Karena itu segala kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk penyempurnaan karya ilmiah di masa yang akan datang, akan saya terima dan sambut dengan sangat berterima kasih.

Jakarta, 6 Februari 2015

Ajeng

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Masalah .....	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b>	
A. Konsep Model yang Dikembangkan .....	9
1. Hakikat Latihan .....	13
2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai.....	15
3. Hakikat <i>swiss ball</i> .....	19
4. Hakikat Gaya Bebas.....	22
a. Posis Badan.....	24
b. Gerakan Kaki.....	25
c. Gerakan Tangan.....	26
d. Pernafasan.....	27
e. Kordinasi Gerakan.....	28
B. Rancangan Model .....	29
C. Kerangka Teoritik.....	45
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	47
D. Pendekatan dan Model Penelitian .....	47

E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	48
1. Penelitian Pendahuluan .....	48
2. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	48
a. Uji Coba Skala Kecil.....	49
b. Uji Coba Skala Besar.....	50
3. Implementasi Model.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi .....	52
B. Hasil Pengembangan Model .....	52
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	53
2. Model Draft .....	53
C. Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran... ..	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tungkai.....	17
Gambar 2 Tungkai.....	17
Gambar 3 <i>Bola Swiss Ball</i> .....	19
Gambar 4 Gerakan Gaya Bebas.....	23
Gambar 5 Posisi Badan gaya Bebas.....	24
Gambar 6 Gerakan Tangan Gaya Bebas.....	25
Gambar 7 Gerakan Kaki Gaya Bebas.....	27
Gambar 8 Gerakan Gaya Bebas.....	29
Gambar 9 Model Pengembangan.....	30
Gambar 10 Model 1.....	31
Gambar 11 Model 2.....	32
Gambar 12 Model 3.....	34
Gambar 13 Model 4 .....	35
Gambar 14 Model 5.....	36
Gambar 15 Model 6.....	37
Gambar 16 Model 7.....	38
Gambar 17 Model 8.....	40
Gambar 18 Model 9.....	41
Gambar 19 Model 10.....	43
Gambar 20 Model 11.....	44
Gambar 21 Model 12.....	45
Gambar 22 Model 13.....	46
Gambar 23 Model1.....	56
Gambar 24 Model 2.....	58
Gambar 25 Model 3.....	59
Gambar 26 Model 4.....	60
Gambar 27 Model 5.....	61
Gambar 28 Model 6.....	63
Gambar 29 Melakukan Latihan.....	72

Gambar 30 Melakukan Latihan .....	72
Gambar 31 Melakukan Latihan.....	73
Gambar 32 Melakukan Latihan .....	73
Gambar 33 Melakukan Latihan.....	74
Gambar 34 Melakukan Latihan .....	74
Gambar 35 Melakukan Latihan.....	75
Gambar 36 Melakukan Latihan .....	75
Gambar 37 Melakukan Latihan.....	76
Gambar 38 Melakukan Latihan .....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian Kecil.....	68
Lampiran 2 Instrumen Penelitian Besar.....	75
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	79