

**PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN RENANG GAYA
PUNGGUNG BERBASIS *PROBLEM BASED LEARNING*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SDN JATI 06**



**La Ode Ahmad Fikri
6135150228**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
MEI, 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Dr. Oman US. M.Pd
NIP. 196311061989031001

 23 / 08 22

Pembimbing II

Slamet Sukriadi. M.Pd
NIP. 198210282015041002

 25 / 08 22

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal


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

Ketua

 21 / 08 22

2. Dr. Sukiri, M.Pd
NIP. 195908161987031002

Sekretaris

 25 / 08 22

3. Dr. Oman US. M.Pd
NIP. 198411272010121004

Pembimbing I

 23 / 08 22

4. Slamet Sukriadi. M.Pd
NIP. 198210282015041002

Pembimbing II

 25 / 08 22

5. Dr. Setyo Purwanto. M.Pd
NIP. 197202192003121001

Dosen Penguji

 21 / 08 22

Tanggal Lulus: 10 Agustus 2022



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 : La Ode Ahmad Fikri
NIM : 6135150228
Fakultas/Prodi : Pendidikan Ilmu Olahraga
Alamat email : fikriahamd1302@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 :

“Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung Berbasis Problem Based Learning Pada Siswa Ekstrakurikuler SDN Jati 06”

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, 29 Agustus 2022
Penulis

(La Ode Ahmad fikri)

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, 25 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



La Ode Ahmad Fikri
No.Reg. 6135150228

**MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING
KESEIMBANGAN RENANG GAYA PUNGGUNG PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SDN JATI 06**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung Berbasis Problem Based Learning Pada Siswa Ekstrakurikuler SDN Jati 06. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode R&D (*Research and Development*). Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan uji justifikasi ahli. Jenis produk yang dihasilkan meliputi variasi pembelajaran LAF 1 sampai dengan variasi pembelajaran LAF 15. Hasil penelitian menunjukkan Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung Berbasis Problem Based Learning Pada Siswa Ekstrakurikuler SDN Jati 06 telah diuji melalui *expert judgement* dan menghasilkan produk berupa model pembelajaran sebanyak 14 model pembelajaran.

Kata Kunci: keseimbangan, problem based learning, gaya punggung



**LEARNING MODEL PROBLEM BASED LEARNING BACKSTROKE
SWIMMING BALANCE IN EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SDN
JATI 06**

ABSTRACT

This study aims to produce Backstroke Swimming Balance Learning Based on Problem Based Learning for Extracurricular Students at SDN Jati 06. This research was conducted using the R&D (Research and Development) method. The validation test used in this study was the expert justification test. The types of products produced include variations in LAF 1 learning up to LAF 15 learning variations. The results show that Backstroke Swimming Balance Learning Based on Problem Based Learning for Extracurricular Students at SDN Jati 06 has been tested through expert judgment and produced a product in the form of 14 learning models.

Keywords: balance, problem based learning, backstroke



LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh, alhamdulillah hanya itu yang bisa saya sampaikan hingga detik ini. Segala apa yang terjadi sampai hari ini, hanya syukur yang bisa saya ucapkan. Semua perjuangan ini kupersembahkan untuk kedua orangtuaku. Bapak La Ode Arfan dan ibu Rahmawati. Terimakasih atas segala apa yang telah kalian perjuangkan untukku, semua yang telah kalian berikan. Ari tidak akan bisa membalas semua yang papa dan mama sudah lakukan. Mudah-mudahan, papa dan mama selalu dijaga oleh Allah SWT dimanapun kalian berada. Maaf, ari belum bisa jadi anak yang sholeh, membanggakan ayah dan mamah. Untuk keluarga kecil dan kekasih saya terimakasih atas bantuan dan dukungannya dalam hal apapun, serta semua keponakanku yang selalu menghiburku.

Terimakasih juga untuk keluarga besar club bina taruna yang telah membuat saya banyak belajar sehingga bisa sampai saat ini dan telah membantu banyak dalam penelitian ini.

Terimakasih saya ucapkan kepada Perkumpulan Renang Universitas Negeri Jakarta yang sudah memberikan kesempatan kepada saya untuk berjuang atas almamter tercinta.

Saya ucapkan terimakasih banyak kepada senior senior renang dan teman-teman satu angkatan 2015 atas kebersamaannya, waktunya, ceritanya, perjuangannya dan hal apapun itu. Semoga tali silaturahmi selalu terurai dimana pun dan kapan pun.

Tak lupa saya ucapkan terimakasih banyak kepada teman-teman saya yang sudah mendukung dan membantu dalam penelitian ini. Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua dan semoga Allah melindungi dimanapun kalian berada. (Aamiin)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada pengembangan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dan memberikan arahan dalam menjalankan skripsi ini.
4. Bapak **Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk peneliti dalam pengembangan skripsi ini.
5. Bapak **Dr. Sukiri, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik yang selalu mendukung dan membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tua peneliti **La Ode Arfan** dan **Rahmawati** yang selalu memberikan semangat dan doa dalam menyelesaikan kuliah.
7. Teman teman peneliti Satu angkatan Anton, Asy, hapid, zahria, rama, putra, azrial, mardian dan eril yang selalu mau di repotkan
8. Teman dekat peneliti Widad, bimo, rama dan aini yang selalu memberikan peneliti semangat.
9. Yang terkasih fitri febriana landja yang selalu mau direpotkan memberikan masukan masukan selama penyusunan skripsi peneliti.

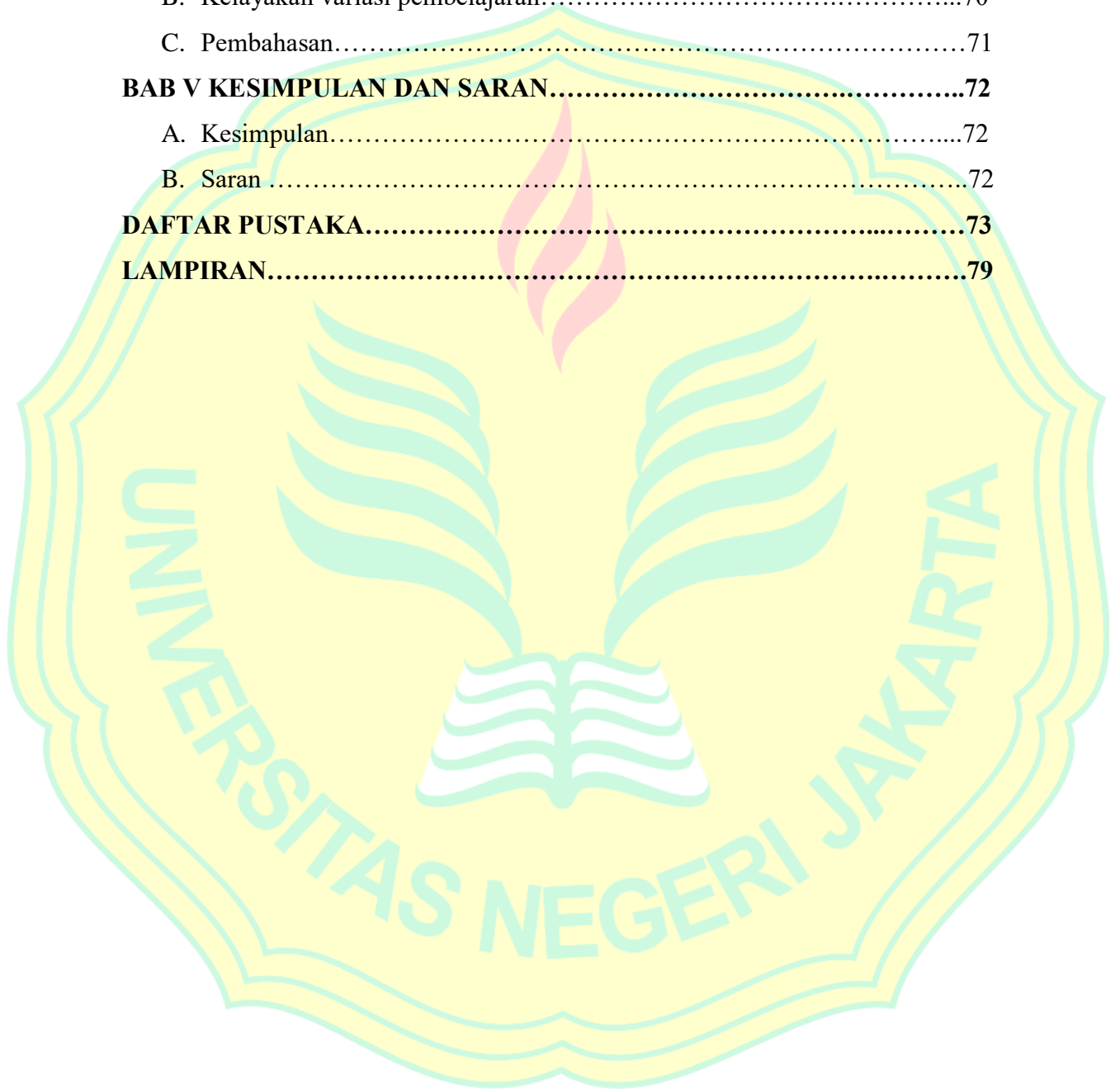
Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 25 Juli 2022
LAF

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Fokus penelitian.....	4
C. Perumusan masalah.....	4
D. Kegunaan masalah.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Hakikat pembelajaran.....	6
B. Hakikat Problem Based Learning	11
C. Kesimbangan.....	21
D. Hakikat media dan alat.....	23
E. Hakikat renang.....	26
F. Hakikat renang gaya punggung.....	32
G. Karakteristik siswa sekolah dasar.....	48
BAB III METODELOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan penelitian	51
B. Tempat dan waktu penelitian.....	51
C. Karakteristik pembelajaran yang dikembangkan.....	52
D. Langkah-langkah pengembangan pembelajaran.....	52

E. Validasi, Evaluasi, dan Revisi pembelajaran.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil pengembangan variasi pembelajaran.....	54
B. Kelayakan variasi pembelajaran.....	70
C. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	79



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Langkah-Langkah PBL	15
Tabel 2. Rancangan pelaksanaan pembelajaran Error! defined.	Bookmark not
Tabel 3. Tabel Penilaian	20
Tabel 4. Variasi final.....	54
Tabel 5. Distribusi Variasi	55
Tabel 6. Hasil kelayakan variasi	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Gaya punggung 1	37
Gambar 2. Gerakan Gaya Punggung 2.....	38
Gambar 3. Gerakan Gaya Punggung 3.....	39
Gambar 4. Gerakan Gaya Punggung 4.....	39
Gambar 5. Gerakan Gaya Punggung 5.....	40
Gambar 6. Gerakan Gaya Punggung 6.....	40
Gambar 7. Gerakan Gaya Punggung 7.....	41
Gambar 8. Gerakan Gaya Punggung 8.....	42
Gambar 9. Gerakan Gaya Punggung 9.....	42
Gambar 10. Gerakan Gaya Punggung 10.....	43
Gambar 11. Gerakan Gaya Punggung 11.....	43
Gambar 12. Gerakan Gaya Punggung 12.....	44
Gambar 13. Gerakan Gaya Punggung 13.....	44
Gambar 14. Gerakan Gaya Punggung 14.....	45
Gambar 15. Gerakan Gaya Punggung 15.....	45
Gambar 16. Gerakan Gaya Punggung 16.....	46
Gambar 17. Gerakan Gaya Punggung 17.....	46
Gambar 18. Gerakan Gaya Punggung 18.....	47
Gambar 19. Variasi LAF 1.....	56
Gambar 20. Variasi LAF 2.....	57
Gambar 21. Variasi LAF 3.....	58
Gambar 22. Variasi LAF 4.....	59
Gambar 23. Variasi LAF 5.....	60
Gambar 24. Variasi LAF 6.....	61
Gambar 25. Variasi LAF 7.....	62
Gambar 26. Variasi LAF 9.....	63
Gambar 27. Variasi LAF 10.....	64
Gambar 28. Variasi LAF 11.....	65

Gambar 29. Variasi LAF 12.....	66
Gambar 30. Variasi LAF 13.....	67
Gambar 31. Variasi LAF 14.....	68
Gambar 32. Variasi LAF 15.....	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi.....	79
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 3 Surat balasan penelitian.....	83
Lampiran 4 Alat Papan.....	84
Lampiran 5 Alat Pullboys.....	84
Lampiran 6 Alat Nudel.....	85

