

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN RENANG  
GAYA PUNGGUNG UNTUK ANAK USIA 8 - 10 TAHUN**



**MUHAMMAD FIRDAUS**

**9903817010**

Tesis Yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Memperoleh Gelar Megister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

# PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN RENANG GAYA PUNGGUNG UNTUK ANAK USIA 8 - 10 TAHUN

**MUHAMMAD FIRDAUS**

*Physical Education, State University Of Jakarta*  
Jl. Rawamangun Muka, RT11/RW14, Rawamangun, Pulogadung,  
Jakarta Timur 13220 Indonesia  
Email: muhammadfirdaus@unj.ac.id

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan pengembangan Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah peserta latihan anak usia 8-10 Tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan dari *Borg and Gall*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah hasil validasi pakar dan uji efektivitas melalui instrument penilaian dengan analisis data statistik uji-t. Hasil penelitian dan pengembangan Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun menunjukkan bahwa (1) Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun signifikan meningkatkan keterampilan renang gaya punggung peserta latihan, (2) Berdasarkan analisis data diperoleh nilai rata-rata pre test 9,9 dan rata-rata post test 17,2, 2.233 nilai t -20.679 taraf signifikasni 0,05 dapat dikatakan bahwa Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun dapat meningkatkan keterampilan renang gaya punggung serta efektif untuk diterapkan dalam proses Latihan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun.

**Kata Kunci:** Model Latihan, Renang Gaya Punggung

**DEVELOPMENT OF BACKSTYLE SWIMMING SKILLS EXERCISE MODEL  
FOR CHILDREN AGED 8-10 YEARS**

**MUHAMMAD FIRDAUS**

*Physical Education, State University Of Jakarta*  
Jl. Rawamangun Muka, RT11/RW14, Rawamangun, Pulogadung,  
Jakarta Timur 13220 Indonesia  
Email: muhammadfirdaus@unj.ac.id

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to produce the development of a backstroke swimming skill model for children aged 8-10 years. The subjects in this research and development were trainees of children aged 8-10 years. The research method used is a research and development model from Borg and Gall. The data collection technique used is the result of expert validation and effectiveness test through an assessment instrument with t-test statistical data analysis. The results of research and development of Backstroke Swimming Skills Training Model Development for Children aged 8 - 10 Years show that (1) The development of Backstroke Swimming Skills Training Models for Children 8-10 Years of Age significantly improves the backstroke swimming skills of trainees, (2) Based on Data analysis obtained the average pre-test value of 9.9 and post-test average of 17.2, 2.233 t-value -20,679 with a significance level of 0.05, it can be said that the Development of Backstroke Swimming Skills Training Model for Children aged 8-10 Years can improve backstroke swimming skills and is effective to be applied in the process of backstroke swimming for children aged 8-10 years.*

**Keywords:** *Model Workout, Backstroke Swimming*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II




Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si.

Dr. Hernawan, SE., M.Pd.

Tanggal : ..18-08-2021

Tanggal : ....18-08-2021

Nama



Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus

..... 30-08-2021

(Ketua)<sup>1</sup>

(Tanda tangan)

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd



..... 27-08-2021

(Sekretaris)<sup>2</sup>

(Tanda tangan)

(Tanggal)

Nama : Muhammad Firdaus

No. Registrasi : 9903817010

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2017

- <sup>1.</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
- <sup>2.</sup> Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Firdaus  
NIM : 9903817010  
Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 26 Juli 1994  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung untuk Anak Usia 8-10 Tahun” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021



Muhammad Firdaus

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Firdaus

NIM : 9903817010

Jenjang : S2

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Angkatan : 2017

Semester :

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan disertasi / ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.






Jakarta, 30 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,

A blue ink signature is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'SEPUJUH RIBU RUPIAH', 'TOL. 20', 'METERAI TEMPEL', and 'E2720AKX150632723'.

Muhammad Firdaus

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Magister Pendidikan Jasmani)		27-08-2021
2.	Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. (Pembimbing I)		18-08-2021
3.	Dr. Hernawan, SE., M.Pd. (Pembimbing II)		18-08-2021
4.	Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. (Penguji)		18-08-2021
5.	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. (Penguji)		23-08-2021

Nama : Muhammad Firdaus

No. Registrasi : 9903817010



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 : MUHAMMAD FIRDAUS  
NIM : 9903817010  
Fakultas/Prodi : PENJAS  
Alamat email : muhammadfirdaus@unj.ac.id

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 :

PENBEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN RENANG  
GAYA PUNBBUNG UNTUK ANAK USIA 8-10 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, 27-08-2021.

Penulis

(MUHAMMAD FIRDAUS)  
nama dan tanda tangan



## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah S.A.W. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Tesis dengan Judul “Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun” diselesaikan sebagai syarat kelulusan program Magister Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Pada penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapatkan peranserta motivasi, masukan, dan dukungan untuk menyelesaikannya, dalam kesempatan yang baik ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada orang-orang yang terlibat dalam penyusunan tesis ini, pertama-tama peneliti ingin mengucapkan apresiasi yang sangat mendalam kepada kedua orang tua yang tidak pernah henti mendoakan, mendukung, dan mengingatkan dalam penyelesaian tesis ini.

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Dr. Hernawan, SE., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang tinggi kepada Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. dan Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. atas masukan, bimbingan dan arahnya selaku penguji dalam penyelesaian tesis ini.

Ucapan rasa terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Elsa Manora Nasution dan Drs. Ardiansyah A. Siregar, SH., MM. selaku pemilik dan kepala pelatih Elsa Nasution Swimming Club, Donny Frant Afpama, S.Pd selaku kepala pelatih Tirta Jaya Banten, dan David Firdaus, S.Pd. selaku kepala pelatih Pyramid Swimming Club yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan memberikan arahnya sehingga tesis ini dapat terselesaikan.

Rasa syukur juga peneliti ucapkan kepada istri tercinta Siti Aghnia Afifah, AMd.RO untuk setiap dorongan dan dukungan untuk menyelesaikan tesis ini. Kepada anak tersayang Alghani Ausy Firdaus sebagai penyemangat dalam penyusunan tesis ini. Dan juga peran dua orang penting sahabat tersayang Yogi Yuliada, S.Or., M.Pd., AIFO dan Maryam Novita Sary, S.Or., M.Pd., AIFO yang tidak pernah henti memberikan arahan dan bimbingan, serta yang selalu menanyakan perkembangan dari penyusunan tesis ini sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Semoga penulisan tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian. Peneliti menyadari tesis ini masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangan. Sehingga dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Peneliti

M.F



## ACKNOWLEDGEMENT

Alhamdulillah rabil ‘alamin, the researcher expresses his highest gratitude to Allah subhanahu wa ta’ala for blessing, love, opportunity, health, and mercy to complete this undergraduate thesis. This undergraduate thesis entitled ***“DEVELOPMENT OF BACKSTROKE SWIMMING SKILLS EXERCISE MODEL FOR CHILDREN AGED 8-10 YEARS.”*** is submitted as the final requirement in accomplishing undergraduate degree at Master of Physical Education, Postgraduate Jakarta State University.

In arranging this thesis, a lot of people have provided motivation, advice, and support for the researcher. In this valuable chance, the researcher intended to express his gratitude and appreciation to all of them. First, the researcher’s deepest appreciation goes to his beloved parents, his mother, Lesmana for the endless love, pray, and support, and his father, Ana Sarna for the phone call every week in order to remind me to keep going and never giving up.

The researcher presents his sincere appreciation goes to Master of Physical Education, Postgraduate Jakarta State University. Also this thesis would not have been possible without the help, support and patience of my first advisor, Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. for his supervision, advice, and guidance from the very early stage of this research as well as giving me extraordinary experiences throughout the past few years. Then to his second advisor Dr. Hernawan, SE., M.Pd. who has helped him patiently finishing this undergraduate thesis by giving suggestion, guidance, and correction until the completion of this thesis. The researcher greatest appreciation also goes to Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. and Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. for her advice, supervision, and crucial contribution in the improvement of the result of this undergraduate thesis.

I gratefully thank to the Headcoaches of Elsa Manora Nasution and Drs. Ardiansyah A. Siregar, SH., MM. as an Owner and Headcoach of Elsa Nasution Swimming Club, Donny Frant Afpama, S.Pd as a Headcoach of Tirta Jaya Banten, and David Firdaus, S.Pd. as a Headcoach of Pyramid Swimming Club for allowing me to conduct my research in his Club. I could never have finished this without your great guidance.

My gratitude also goes to my beloved wife Siti Aghnia Afifah, AMd.RO for every support in any form especially for always push me in every single morning to complete this thesis. To my Junior Alghani Ausy Firdaus hope you have a brighter future.

Also to the two important persons, my beloved brother and sister, Yogi Yuliada, S.Or., M.Pd., AIFO and Maryam Novita Sary, S.Or., M.Pd., AIFO who never stop giving a guidance and asking about the progress of my thesis. Their text messages keep me annoyed but magically give me reason to be focus to finish my thesis as soon as possible, for that I am really grateful to have you two in my life.

Finally, I would like to thank everybody who was important to the successful realization of this undergraduate thesis. This undergraduate thesis is far from perfect, but it is expected that it will be useful not only for the researcher, but also for the readers. For this reason, constructive thought full suggestion and critics are welcomed.

The Reseacher

M.F

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>LEMBAR SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS</b> .....	vi
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ACKNOWLEDGEMENT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
E. <i>State of the Art</i> (Penelitian Relevan).....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b>	
A. Konsep Pengembangan Model .....	12
1. Model Pengembangan Dick and Carey .....	15
2. Model Pengembangan Kemp .....	18
3. Model Pengembangan Borg&Gall .....	19
4. Model Pengembangan Instruksional (MPI).....	24
5. Model Pengembangan ADDIE.....	25
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	27
C. Kerangka Teoritik.....	30

1. Model Latihan.....	30
2. Keterampilan .....	33
3. Renang Gaya Punggung .....	39
a. Posisi Tubuh .....	44
b. Gerakan Tungkai .....	46
c. Gerakan Lengan.....	48
d. Pernapasan.....	53
e. Koordinasi Tungkai, Lengan dan Pernapasan .....	55
f. Latihan untuk Gaya Punggung ( <i>Drill</i> ).....	57
4. Karakteristik Anak Usia 8 - 10 Tahun.....	59
D. Rancangan Model.....	61

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian.....	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	63
C. Karakteristik Metode yang Dikembangkan.....	64
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	66
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	67
1. Research and Informations Collecting .....	67
2. Planning.....	70
3. Develop Preliminary From Of Product .....	70
4. Preliminary Field Testing .....	72
5. Main Product Revision.....	73
6. Main Field Testing .....	73
7. Operational Product Revision .....	74
8. Operational Field Testing.....	74
9. Final Product Revision .....	76
10. Dessemination and Implementation .....	76
F. Instrumen Penelitian .....	77

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

A. Hasil Pengembangan Model.....	82
----------------------------------	----

1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	82
2. Model Draft Satu .....	85
3. Model Draft Dua.....	86
4. Model Final .....	87
B. Kelayakan Model.....	100
C. Efektifitas Model (Melalui Uji Coba) .....	108
D. Pembahasan .....	113

**BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	115
B. Implikasi.....	115
C. Saran.....	116

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>117</b>
----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>124</b>
-------------------------------	------------



## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

2.1 Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i> .....	16
2.2 Model Pengembangan <i>Kemp</i> .....	19
2.3 Model Pengembangan <i>Instruksional (MPI)</i> .....	24
2.4 Model Pengembangan <i>ADDIE</i> .....	26
2.5 Posisi Tubuh Gaya Punggung .....	44
2.6 Gerakan Tungkai Gaya Punggung .....	47
2.7 Gerakan Lengan Gaya Punggung.....	48
2.8 Pernapasan Gaya Punggung .....	55
2.9 Kordinasi Tungkai, Lengan dan Pernapasan Gaya Punggung .....	56
2.10 Langkah-langkah Penerapan Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun.....	62
3.1 Langkah-langkah Penelitian R&D menurut <i>Borg and Gall</i> .....	67
4.1 Diagram Hasil Pengembangan Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun....	112



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1 Tabel Analisis Kebutuhan .....	68
3.2 Tabel Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model.....	75
3.3 Tabel Indikator Proses Renang Gaya Punggung.....	77
3.4 Tabel Form Penilaian Proses Gerak Renang Gaya Punggung.....	79
4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	83
4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung .....	100
4.3 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	103
4.4 Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	107
4.5 Hasil Penilaian Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8-10 tahun (Pre Test) (Post Test) .....	108
4.6 Pengembangan Model Latihan Keeterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8-10 tahun dengan SPSS .....	111

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Pedoman wawancara Analisis Kebutuhan.....	124
2. Instrumen Renang Gaya Punggung.....	138
3. Angket Validasi Ahli.....	144
4. Hasil Penghitungan Uji Efektifitas.....	159
5. Surat-Surat.....	165
6. Dokumentasi.....	181
7. Model Final.....	188

