

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN TARIKAN LENGAN GAYA
BEBAS MELALUI *FINGER PADDLE* ATLET DISABILITAS NETRA
(*VISION IMPAIRMENT*)**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**IZA FIKRI MAULANA
6825154501**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2023**

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN TARIKAN LENGAN GAYA
BEBAS MELALUI *FINGER PADDLE* ATLET DISABILITAS NETRA (*VISION
IMPAIRMENT*)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tarikan lengan gaya bebas melalui *finger paddle* sebagai media latihan pada atlet disabilitas netra (*vision impairment*). Penelitian ini dilakukan dengan metode *Action Research* dengan prosedur perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengambilan data teknik pengamatan dan observasi untuk data kualitatif, serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator sebagai data kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat peningkatan keterampilan tarikan lengan gaya bebas pada atlet disabilitas netra *Jakarta ParaSwim Club* dibuktikan dengan peningkatan hasil keterampilan pada atlet tersebut pada saat siklus I nilai rata-ratanya adalah 48 dan pada saat dilakukan siklus II nilai rata-ratanya 50,4%. Hanya ada 5 atlet yang berhasil pada saat tes awal atau 38 %, kemudian keberhasilan atlet pada saat tes siklus I adalah 9 siswa atau sebesar 69% , keberhasilan atlet dalam tes siklus II adalah 12 atlet atau sebesar 92%.

Kata Kunci : Renang, *Finger Paddle* , Atlet Disabilitas

EFFORTS TO IMPROVE FREESTYLE ARM PULLING THROUGH THE FINGER PADDLE VISION IMPAIRMENT ATHLETES

ABSTRACT

The aims of study to improve the freestyle arm pulling skills through finger paddles as a training medium for athletes with visual impairments (vision impairment). This research was conducted using the Action Research method with planning, implementation, observation and reflection procedures. Data collection techniques were observation and observation techniques for qualitative data, as well as the results of the research in the form of formative evaluations carried out by researchers and collaborators as quantitative data. The results showed: There was an increase in freestyle arm pulling skills in Jakarta ParaSwim Club blind disabled athletes as evidenced by an increase in skills results in these athletes during the first cycle the average value was 48 and during the second cycle the average value was 50.4%. There were only 5 athletes who were successful during the initial test or 38%, then the success of the athletes during the first cycle test was 9 students or 69%, the athlete's success in the second cycle test was 12 athletes or 92%.

Keywords : *Swimming, Finger Paddle, disability athletes*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

(Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd.)
NIP. 198411272010121004

 9/2/2023

Pembimbing II

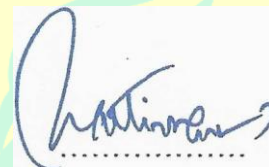
(Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd.)
NIDN. 0012119205

 4/2/2023

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal


1. (Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd.)
NIP. 198202022010121003

Ketua

 13/2/2023


2. (Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd.)
NIP. 19850504019032015

Sekretaris

 10/2/2023

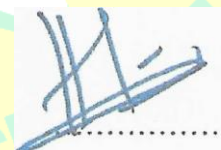
3. (Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd.)
NIP. 198411272010121004

Anggota

 9/2/2023

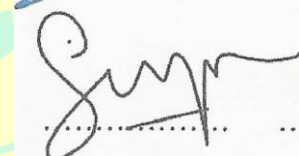
4. (Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd.)
NIDN. 0012119205

Anggota

 11/2/2023

5. (Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.)
NIP. 196306271988031001

Anggota

 4/2/2023

Tanggal Lulus : 3 Februari 2023

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 Perguruan Tinggi lainnya.
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 lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Januari 2023
Yang membuat pernyataan



Iza Fikri Maulana
No. Reg. 6825154501



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 : Iza Fikri Maulana
NIM : 6825154501
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Konsentrasi Kecabangan Olahraga
Alamat Email : Izaamaulana@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 : **Upaya Peningkatan Keterampilan Tarikan Lengan Gaya Bebas Melalui *Finger Paddle* Atlet Disabilitas Netra (*Vision Impairment*)**

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, 16 Februari 2023

Penulis

(Iza Fikri Maulana)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi mengkaji mengenai **Upaya Peningkatan Keterampilan Tarikan Lengan Gaya Bebas Melalui *Finger Paddle* Atlet Disabilitas Netra (*Vision Impairment*)** Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih

1. Kepada kedua orang tua yang telah mensupport secara langsung dan penuh bimbingan dari awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan.
2. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kecabangan Olahraga.
4. Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.** selaku Penasehat Akademik (PA) peneliti yang selalu memberikan masukan dan motivasi sehingga peneliti bisa sampai dititik ini.
5. Bapak **Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd.** selaku Dosen pembimbing 1 skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak **Heru Miftakhudin, M.Pd.** selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Pihak **Jakarta ParaSwim Club** yang telah banyak membantu dalam memperoleh data yang penulis perlukan.

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

Jakarta, 20 Januari 2023

Peneliti

IFM



DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Konsep Penelitian Tindakan	5
a. Pengertian Penelitian Tindakan	5
B. Konsep Model Tindakan	9
C. Kerangka Teoritik	12
1. Keterampilan	12
2. Disabilitas Netra	16
a. Disabilitas	16
b. Disabilitas Netra	18
3. Klasifikasi Kelas Renang Disabilitas	19
4. Renang Gaya Bebas	21
5. <i>Paddle</i>	31
a. Model <i>freestyle paddle</i>	32
b. Model <i>holed paddle</i>	32

c. <i>Finger paddle</i>	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Prosedur Penelitian Tindakan	36
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Validasi Data	42
1. Form Instrumen Tarikan Lengan Gaya Bebas	43
2. Penilaian Keterampilan Tarikan Lengan	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Awal	49
2. Pelaksanaan Siklus I	51
3. Pelaksanaan Siklus II	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian	58
1. Hasil Penelitian Siklus I	59
2. Hasil Penelitian Siklus II	61
3. Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	62
C. Hasil Pengamatan Kolaborator	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	
A. Lampiran Data	69
B. Lampiran Dokumentasi	76
C. Lampiran Dokumentasi Video	81
D. Lampiran Surat – Surat	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Awal Tarikan Lengan.....	50
2. Tabel 4.2 Distribusi Siklus I Tarikan Lengan	60
3. Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Akhir Tarikan Lengan.....	61
4. Tabel 4.4 Hasil Atlet yang Berhasil dan Belum Berhasil	64



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Siklus Penelitian Tindakan Model Kenmis dan McTaggart	12
2. Gambar Seorang anak disabilitas netra	19
3. Gambar Posisi Badan/Tubuh.....	23
4. Gambar Posisi Tungkai	23
5. Gambar Gerakan Lengan	24
6. Gambar Gerakan <i>cath phase</i>	26
7. Gambar Gerakan <i>pull phase</i>	27
8. Gambar Gerakan <i>push phase</i>	27
9. Gambar Gerakan <i>push phase</i>	28
10. Gambar Gerakan <i>recovery phase</i>	29
11. Gambar Teknik Pengambilan Nafas	29
12. Gambar Koordinasi Lengan dan Tungkai	30
13. Gambar Model <i>freestyle paddle</i>	32
14. Gambar Model <i>holed paddle</i>	33
15. Gambar Model <i>finger paddle</i>	34
16. Gambar Siklus Penelitian Tindakan Model Suharsimi Arikunto	39
17. Gambar Diagram Pie Hasil Tes Awal Tarikan Lengan	50
18. Gambar Diagram Pie Distribusi Siklus I Tarikan Lengan	60
19. Gambar Diagram Pie Hasil Tes Awal Tarikan Lengan.....	61
20. Gambar Grafik Hasil Tes Keseluruhan	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Data	69
2. Lampiran Dokumentasi Penelitian	76
3. Lampiran Dokumentasi Video.....	81
4. Lampiran Surat - Surat.....	82

