

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *TRACK START*  
RENANG PADA KELOMPOK UMUR IV JANGKAR  
JAKARTA SWIMMING CLUB**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ALVIA AZZAHRA DAMAYANTI  
1602619089**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama ..... Tanda-Tangan ..... Tanggal .....  
Pembimbing I ..... 22/01  
Prof. Dr. Abdul Sukur., S.Pd., M.Si .....  
NIP. 196911302000031001 ..... 24

Pembimbing II ..... 17/01  
Juriana., M.Si., Psikolog .....  
NIP. 197606242005012005 ..... 24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo., S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002	Ketua	.....	22/01 24
2. Nur Fitranto., S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002	Sekretaris	.....	22/01 24
3. Prof. Dr. Abdul Sukur., S.Pd., M.Si NIP. 196911302000031001	Anggota	.....	22/01 24
4. Juriana., M.Si., Psikolog NIP. 197606242005012005	Anggota	.....	17/01 24
5. Dr. Rina Ambar Dewanti., M.Pd NIP. 197409042005012001	Anggota	.....	17/01 24

Tanggal Lulus :

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan:

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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dan 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, 04 Januari 2024  
Yang membuat pernyataan,



Alvia Azzahra Damayanti  
No Reg 1602619089

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *TRACK START* RENANG PADA KELOMPOK UMUR IV JANGKAR JAKARTA *SWIMMING CLUB***

### **ABSTRAK**

Saat ini aktivitas olahraga masih menjadi rutinitas yang banyak dilakukan dikalangan masyarakat, salah satunya yaitu olahraga renang. Olahraga ini merupakan aktivitas olahraga didalam air yang menggunakan kecepatan dan dapat membuat tubuh semakin sehat, karena hampir seluruh otot didalam tubuh bergerak pada saat berenang. Dalam penerapannya perlu dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada seperti memperhatikan metode latihan yang mana nantinya akan mempengaruhi kualitas berenang. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan *start* yang bervariasi, dan dapat dijadikan media latihan dalam meningkatkan kemampuan latihan *track start* renang untuk pemula pada perenang kelompok umur IV Jangkar Jakarta *Swimming Club*. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Develop, Implement dan Evaluate*). Untuk mendapatkan model latihan yang berkualitas peneliti melakukan uji kelayakan atau validasi kepada ahli bidang, yaitu dosen ahli renang 1, dosen ahli renang 2 dan pelatih renang Jangkar Jakarta *Swimming Club*. Hasil menunjukkan bahwa dari 12 model latihan *start* yang divalidasi oleh ketiga ahli terkait mengenai pengembangan model latihan *track start* berada pada kategori sangat layak untuk digunakan dan diterapkan dengan tetap memperhatikan lagi secara detail terkait proses dalam latihan.

**Kata Kunci** : Renang, Model Latihan, *Track Start*

**DEVELOPMENT OF A TRACK START SWIMMING TRAINING MODEL IN  
AGE GROUP IV JANGKAR JAKARTA SWIMMING CLUB**

**ABSTRACT**

*Currently, sports activities are still a routine that many people do, one of which is swimming. This sport is a sports activity in water that uses speed and can make the body healthier, because almost all the muscles in the body move when swimming. In its application, it needs to be carried out in accordance with existing procedures, such as paying attention to training methods which will later affect the quality of swimming. This research aims to produce a varied starting training model, and can be used as a training medium to improve the ability of swimming track start training for beginners among swimmers in the Jakarta Swimming Club's IV age group. This research was carried out using the research and development (R&D) method with the ADDIE (Analyze, Design, Develop, Implement and Evaluate) development model. To obtain a quality training model, the researchers conducted a feasibility or validation test with field experts, namely swimming expert lecturer 1, swimming expert lecturer 2 and the Jangkar Jakarta Swimming Club swimming coach. The results show that of the 12 start training models validated by the three relevant experts regarding the development of track start training models, they are in the very feasible category for use and application while still paying attention to the details related to the training process.*

**Keyword** : *Swimming, Model Training, Track Start*

## KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si, selaku koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Juriana, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak arahan, saran serta masukan terkait perkuliahan. Para perenang kelompok umur IV Jangkar Jakarta *swimming club* yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Kedua orang tua saya Bapak Joko Suyanto dan Ibu Mira Kasmawati serta keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Semua pihak yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 04 Januari 2024

AAD

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model pengembangan <i>Borg &amp; Gall</i> .....	7
2. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i> .....	8
3. Model ADDIE.....	10
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	11
C. Kerangka Teoritik.....	15
1. Model.....	15
2. Latihan.....	17
3. Start.....	22
4. Perenang Kelompok Umur IV.....	30
D. Rancangan Model.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	34
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	35
E. Langkah Langkah Pengembangan Model.....	37
1. <i>Analyze</i> .....	37
2. <i>Design</i> .....	37
3. <i>Development</i> .....	38
4. <i>Implementation</i> .....	40
5. <i>Evaluation</i> .....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	42
B. Kelayakan Model .....	43
1. <i>Analysis</i> (Analisis).....	44
2. <i>Design</i> (Perencanaan).....	45
3. <i>Development</i> (Pengembangan).....	46
4. <i>Implementation</i> (Implementasi) .....	60
5. <i>Evaluation</i> (Evaluasi).....	62
C. Pembahasan .....	63
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>65</b>



## DAFTAR TABEL

1. Telaah Pakar Ahli.....	40
2. Analisa Data .....	43
3. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase.....	44
4. Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	44
5. Hasil Penilaian Ahli .....	47
6. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase.....	48
7. Hasil Angket Pada Atlet.....	61

## DAFTAR GAMBAR

1. Model Pengembangan <i>Borg &amp; Gall</i> .....	7
2. Model Pengembangan <i>Dick and carey</i> .....	8
3. Langkah-Langkah Model ADDIE.....	10
4. <i>Hula Hoop</i> .....	12
5. <i>Swimming Noodle</i> .....	12
6. <i>Mini Plastic Ball</i> .....	13
7. <i>Pull Bouy</i> .....	13
8. Peluit .....	13
9. <i>Track Start Renang</i> .....	14
10. <i>Start Block Renang</i> .....	24
11. <i>Track Start Renang</i> .....	25
12. <i>Grab Start Renang</i> .....	26
13. <i>Backstroke Start Renang</i> .....	27
14. <i>Relay Start Renang</i> .....	28
15. Otot <i>Quadriceps</i> .....	29
16. Otot <i>Gastrocnemius</i> .....	29
17. Otot <i>Gluteus Maximus</i> .....	30
18. Rancangan Model.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian .....	70
2. Surat Balasan Penelitian.....	71
3. Validasi Ahli Dosen Renang 1 .....	72
4. Validasi Ahli Dosen Renang 2.....	74
5. Validasi Pelatih Renang .....	76