

**MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS
KELOMPOK UMUR 12-13 TAHUN**



**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYRATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Dr. Hidayat Humaid, M.Pd

Tanggal : 06-12-2023

Co-Promotor



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

Tanggal : 06-12-2023

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

4/ **Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus**

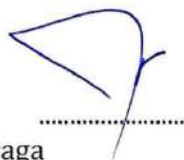
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)



17-01-2024

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd

Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Olahraga
(Sekertaris)

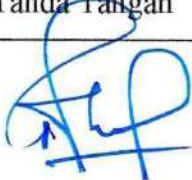



08-12-2023

Nama : Suandi Selian
No. Registrasi : 9904918010
Angkatan : 2018
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani
Tanggal Lulus :

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

Nama : Suandi Selian
No. Registrasi : 9904918010
Program studi : S3 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.,M.Bus (Ketua) (Direktur Pasca sarjana UNJ)		17-01-2024
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Sekretaris) (Koordinator program studi Pendidikan Olahraga)		08-12-2023
3	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd (Promotor)		06-12-2023
4	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd.,M.Si (Co- Promotor)		06-12-2023
5	Prof. Dr. Moch, Asmawi, M.Pd (Anggota Penguji)		07-12-2023
6	Dr. Yasep Setiakarnawijaya.,M.Kes (Anggota Penguji)		06-12-2023
7	Prof. Dr. M.E. Winarno ,M.Pd. (Penguji Luar)		06-12-2023

MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS KELOMPOK UMUR 12-13 TAHUN

Suandi Selian
Pendidikan Jasmani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan penelitian dan pengembangan produk model latihan renang gaya bebas berbasis imagery pada kelompok usia 12-13 tahun. Metode yang diadopsi berupa *Research and Development* dengan model Borg dan Gall. Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh atlet renang gaya bebas KU III Klub Tirta Prima Medan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan rubrik penilaian dan tes 50 Meter renang gaya bebas. Analisis data menggunakan *IBM SPSS v.25.0.*. Hasil temuan pertama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada tahap skala kecil tiga orang ahli menyatakan bahwa produk yang dibuat yaitu model latihan renang gaya bebas berbasis *imagery* pada kelompok usia 12-13 tahun dinyatakan layak namun ada sedikit saran atau revisi. Temuan kedua dalam penelitian ini menunjukkan bahwa di tahap uji skala besar tiga orang ahli menyatakan model ini layak digunakan untuk uji efektivitas pada atlet renang. Temuan ketiga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas yang signifikan dari penggunaan model latihan renang gaya bebas *imagery* terhadap peningkatan teknik dasar renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun ($p < 0.05$). Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa produk berupa model latihan renang gaya bebas *imagery* dinyatakan berhasil atau layak digunakan dalam olahraga renang dan model ini terbukti memiliki efektivitas yang baik dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas atlet usia 12-13 tahun.

Kata Kunci: Renang, 12-13 Tahun, Model Latihan, Renang Gaya Bebas

**SWIMMING TRAINING MODEL
FREE STYLE AGE GROUP 12-13 YEARS**

Suandi Selian
Physical Education

ABSTRACT

This study aims to conduct research and product development for imagery-based freestyle swimming training models in the 12-13 year age group. The method adopted is Research and Development using the Borg and Gall model. The research subjects used were all KU III Medan Tirta Prima Club freestyle swimming athletes. The instruments in this study used an assessment rubric and a 50 meter freestyle swimming test. Data analysis used IBM SPSS v.25.0. The first findings in this study showed that at the small scale stage three experts stated that the product created, namely an imagery-based freestyle swimming training model for the 12-13 year age group, was declared feasible but there were few suggestions or revisions. The second finding in this research shows that at the large-scale testing stage, three experts stated that this model was suitable for use to test effectiveness in swimming athletes. The third finding in this study shows that there is significant effectiveness of using the imagery freestyle swimming training model in improving basic freestyle swimming techniques in athletes aged 12-13 years ($p < 0.05$). Thus, this research confirms that the product in the form of an imagery freestyle swimming training model was declared successful or suitable for use in swimming sports and this model was proven to have good effectiveness in improving the freestyle swimming ability of athletes aged 12-13 years.

Keywords: Swimming, 12-13 Years, Training Model, Freestyle Swimming

SURAT PENYATAAN

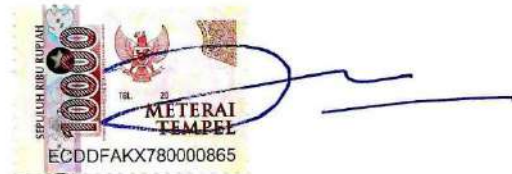
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suandi Selian
NIM : 9904918010
Jenjang : Doktoral
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2018
Semester : 119 (Ganjil) Tahun Akademik 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup 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, 1 Desember 2023
Yang membuat pernyataan,



(Suandi Selian)

PENYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suandi Selian
NIM : 9904918010
Tempat/Tanggal Lahir : K. Cane, 04 Nopember 1982
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2018

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian "**Model Latihan Renang Gaya Bebas Kelompok Umur 12-13 Tahun**" merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

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

Jakarta, 1 Desember 2023



(Suandi Selian)



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 : SUANDI SELIAN
NIM : 9904918010
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : soeandieselly@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 :

MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS KELOMPOK UMUR 12-13 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, 24 Januari 2024

Penulis


(Suandi Selian)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Waa Taala yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-nya sehingga penulisan disertasi yang berjudul **“MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS KELOMPOK UMUR 12-13 TAHUN”** ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Dalam kesempatan yang baik ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada seluruh pihak yang telah memotivasi, membantu dan membimbing dalam penyelesaian Disertasi ini, kepada Bapak Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus, Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S3 Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd sebagai Promotor, dan Bapak Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si sebagai Co-Promotor yang telah memberikan ilmu, pengetahuan dan pengalamannya selama penulis mengikuti perkuliahan sampai terselesaikannya Disertasi ini, Mahasiswa S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta angkatan Tahun 2018 dan tidak lupa yang tercinta Ibunda Hamidah dan Ayahanda Rahimahullah Djumadan Selian yang telah melahirkan dan membesarkanku serta mendukung baik secara moril maupun spiritual, Istri dan kedua anak tercinta yang selalu ada ketika saya membutuhkan bantuan serta tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat sehingga penulisan Disertasi ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga hasil karya berupa Disertasi ini dapat memberikan kontribusi yang nyata dalam dunia olahraga.

Disertasi ini disusun tentu saja bukan hasil yang sempurna, oleh karena itu masih banyak yang harus disempurnakan dan memerlukan perbaikan serta sangat terbuka atas segala saran dan kritik yang membangun.

Jakarta, Januari 2024

Suandi Selian

ACKNOWLEDGEMENT

Alhamdulillah, the author prays to the presence of Allah Subhanahu Waa Taala who has bestowed His grace, taufik and guidance so that the writing of this dissertation entitled "FREESTYLE SWIMMING TRAINING MODEL FOR THE 12-13 YEAR AGE GROUP" can be completed on time. On this auspicious occasion, with all humility the author would like to express his thanks and appreciation to all parties who have motivated, helped and guided in the completion of this dissertation, to the Chancellor of Jakarta State University, Prof. Dr. Komarudin, M.si, Director of Postgraduate Programs at Jakarta State University, Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus, Mr. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd as head of the Jakarta State University Doctoral Sports Education Study Program, Mr. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd as Promoter, and Mr. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si as Co-Promoter who has provided his knowledge, know-how and experience while the author was attending lectures until the completion of this Dissertation, Doctoral Student of Postgraduate Sports Education at Jakarta State University class of 2018 and not forgetting his beloved Mother Hamidah and My father, Rahimahullah Djumadan Selian, who gave birth and raised me and supported me both morally and spiritually, my beloved wife and two children who were always there when I needed help and the author does not forget to thank all parties involved so that the writing of this dissertation could be completed well. Hopefully the results of this work in the form of a dissertation can make a real contribution to the world of sports.

Of course, this dissertation is not a perfect result, therefore there is still a lot that needs to be perfected and requires improvements and is very open to all suggestions and constructive criticism.

Jakarta, Januari 2024

Suandi Selian

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN PROMOSI DOKTOR	ii
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ACKNOWLEDGEMENT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	8
F. <i>State of The Art</i>	9
G. <i>Road Map</i> penelitian.....	18
BAB II KAJIAN TEORITIK	19
A. Konsep Model	19
1. Model Borg and Gall.....	21
B. Renang Gaya Bebas.....	22
1. Posisi Tubuh (<i>body position</i>).....	24
2. Gerakan Tungkai (<i>kicking</i>).....	25
3. Gerakan Lengan (<i>pull</i>).....	26
4. Gerakan Mengambil Nafas (<i>breathing</i>).....	30

5. Gerakan Koordinasi (<i>coordination</i>)	31
6. Gerakan <i>Start</i> , Pembalikan dan <i>Finish</i>	37
C. Latihan	38
1. Pengertian Latihan	38
2. Tujuan latihan	39
3. Prinsip Latihan	39
a. Prinsip Beban Berlebih (<i>Overload</i>)	39
b. Prinsip <i>spesialisasi</i>	40
c. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (<i>Multilateral</i>)	40
d. Prinsip Intensitas (<i>Intensity</i>)	41
e. Prinsip Kualitas Latihan (<i>Quality of training</i>)	41
f. Prinsip Variasi Dalam Latihan (<i>Variation of training</i>)	41
g. Prinsip Kembali Asal (<i>Reversibility</i>)	42
h. Prinsip Spesifik (<i>Specificity</i>)	42
i. Prinsip Pemulihan (<i>Recovery</i>)	42
j. Prinsip Lama Latihan	42
D. <i>Imagery</i>	43
1. Pengertian <i>Imagery</i>	43
2. Latihan <i>Imagery</i>	43
E. Karakteristik Anak	44
1. Pengertian Karakter	44
2. Definisi Anak	44
3. Karakteristik Anak Usia 11-14 Tahun (KU III)	45
4. Kemampuan Motorik dan Olahraga Pada Anak	46
a. Kemampuan Motorik	46
b. Keterampilan Motorik Pada Anak	47
c. Olahraga Pada Masa Anak-anak	48
F. Pengembangan Atlet Jangka Panjang	49
1. Pengertian Pengembangan Atlet Jangka Panjang	49
2. Pentingnya Pengembangan Atlet Jangka Panjang	51
3. Tahapan Pengembangan Atlet Jangka Panjang	52
a. Mulai Aktif (<i>Active start</i>)	52
b. Dasar (<i>FUNDamentals</i>)	53
c. Belajar Berlatih (<i>Learning to train</i>)	53

d. Latihan Untuk Berlatih (<i>Tarining to train</i>)	53
e. Latihan Bersaing (<i>Training to compete</i>).....	53
f. Latihan Untuk Menang (<i>Training to win</i>)	53
g. Aktif Seumur Hidup (<i>Active for life</i>).....	54
4. Faktor Kunci Perkembangan Atlet Jangka Panjang	54
a. Literasi Jasmani	54
b. Spesialisasi	54
c. Usia.....	54
d. Kemampuan Untuk Dilatih.....	54
e. Perkembangan Intelektual, Emosional dan Moral.....	55
f. Keunggulan Membutuhkan Waktu.....	55
g. Periodisasi.....	55
h. Persaingan.....	55
i. Perbaikan Berkelanjutan.....	55
G. Analisis Otot Yang Digunakan Pada renang Gaya Bebas	56
1. Kelompok Otot Renang gaya Bebas.....	56
2. Otot Bagian Atas	58
3. Otot bagian Bawah	63
a. Kelompok <i>Anterior</i>	64
b. Kelompok <i>Medial</i>	64
c. Kelompok <i>Gluteal</i>	65
d. Kelompok <i>Posterior</i>	65
H. Rancangan Model Latihan <i>Imagery</i>	66
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	69
A. Tujuan Penelitian.....	69
B. Tempat, Subjek dan waktu Penelitian	69
1. Tempat.....	69
2. Subjek.....	69
3. Waktu	69
C. Metode Penelitian.....	70
D. Langkah-langkah Pengembangan Model	70
1. Tahap <i>Research and information collecting</i>	71

2. Tahap <i>Planning</i>	71
3. Tahap <i>Develop preliminary form of product</i>	71
4. Tahap <i>Preliminary field testing</i>	72
5. Tahap <i>Main product revision</i>	72
6. Tahap <i>Main field testing</i>	72
7. Tahap <i>Operational product revision</i>	72
8. Tahap <i>Operational field testing</i>	73
9. Tahap <i>Final product revision</i>	73
10. Tahap <i>Dissemination and implementation</i>	73
E. Penyusunan Instrumen Penelitian	73
1. Instrumen Penilaian Ahli Terhadap Model Latihan (Produk)	73
2. Instrumen Penilaian Proses Gerak Renang Gaya Bebas	78
3. Instrumen Teknik Dasar Renang gaya Bebas (Uji Efektivitas)	87
F. Teknik Analisis Data	87
1. Analisis Deskriptif	88
2. Uji Normalitas	88
3. Uji Hipotesis	88
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	89
A. Hasil Model Latihan	89
1. Model Latihan	89
2. Analisis Kebutuhan	89
3. Model Yang Dikembangkan	90
4. Kelayakan Model	94
5. Validasi Ahli Dan Revisi Tahap 1	94
6. Uji Penilaian Proses Gerak Renang Gaya Bebas	105
7. Uji Efektivitas Model	109
a. Uji Deskriptif Data	109
b. Uji Normalitas	110
B. Pembahasan	115
1. Penyempurnaan Produk	116
2. Pembahasan Produk	117
3. Keterbatasan Produk	118

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	119
A. Kesimpulan.....	119
B. Implikasi	119
C. Saran	119
DAFTAR PUSTAKA.....	121
LAMPIRAN.....	129



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	<i>Visualisasi Keterhubungan Variable</i>	9
Gambar 1.2	<i>Visualisasi Keterhubungan Variabel Imagery Renang</i>	10
Gambar 1.3	<i>Visualisasi Co-Occurrence Semua Cabang Olahraga</i>	10
Gambar 1.4	<i>Visualisasi Co-Occurrence Imagery Renang</i>	11
Gambar 1.5	<i>Road Map Penelitian</i>	17
Gambar 2.1	Langkah-langkah Penelitian R & D menurut Borg dan Gall	21
Gambar 2.2	Posisi tubuh horizontal saat berenang gaya bebas	24
Gambar 2.3	Posisi tubuh vertikal saat berenang gaya bebas	25
Gambar 2.4	Gerakan tungkai pada gaya bebas	26
Gambar 2.5	Gerakan lengan fase masuk permukaan air	27
Gambar 2.6	Gerakan lengan fase menarik	28
Gambar 2.7	Gerakan lengan fase menarik	28
Gambar 2.8	Gerakan lengan fase mendorong	29
Gambar 2.9	Gerakan lengan fase istirahat	29
Gambar 2.10	Gerakan memutar kepala ke arah kanan pada saat mengambil nafas ...	30
Gambar 2.11	Gerakan memutar kepala ke arah kiri pada saat mengambil nafas	30
Gambar 2.12	Posisi Awal Renangan Lengkap Gaya Bebas	34
Gambar 2.13	Posisi Kedua Renangan Lengkap Gaya Bebas	34
Gambar 2.14	Posisi Ketiga Renangan Lengkap Gaya Bebas	34
Gambar 2.15	Posisi Keempat Renangan Lengkap Gaya Bebas	34
Gambar 2.16	Posisi Kelima Renangan Lengkap Gaya Bebas	35
Gambar 2.17	Posisi Keenam Renangan Lengkap Gaya Bebas	35
Gambar 2.18	Posisi Ketujuh Renangan Lengkap Gaya Bebas	35
Gambar 2.19	Posisi Kedelapan Renangan Lengkap Gaya Bebas	35
Gambar 2.20	Posisi Kesembilan Renangan Lengkap Gaya Bebas	36
Gambar 2.21	Posisi Kesepuluh Renangan Lengkap Gaya Bebas	36
Gambar 2.22	Posisi Kesebelas Renangan Lengkap Gaya Bebas	36
Gambar 2.23	Posisi Keduabelas Renangan Lengkap Gaya Bebas	36
Gambar 2.24	Sistem Tangga (<i>The Step Type Approach</i>)	40
Gambar 2.25	Skema <i>Long Term Athlete Development</i>	51

Gambar 2.26	Kerangka Tujuh Tahap LTAD	52
Gambar 2.27	Kelompok Otot Yang Berperan Dalam Renang Gaya Bebas.....	56
Gambar 2.28	Lengan Depan Dan Lengan Belakang	58
Gambar 2.29	Otot <i>Triceps Brachii</i>	59
Gambar 2.30	Otot <i>Biceps Brachii, Brachialis, and Brachioradialis</i>	60
Gambar 2.31	Otot Lengan	60
Gambar 2.32	Otot Bilah Leher Bahu	62
Gambar 2.33	Otot Dada.....	63
Gambar 2.34	Bagian Otot Depan.....	64
Gambar 2.35	Bagian Otot Belakang	65
Gambar 2.36	Desain Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Bebas.....	67
Gambar 3.1	Langkah-langkah Penelitian R&D Menurut Borg dan Gall	71
Gambar 4.1	<i>Q-plot Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	111
Gambar 4.2	<i>Q-plot Posttest</i> Kelompok Eksperimen	111
Gambar 4.3	<i>Q-plot Pretest</i> Kelompok Kontrol	113
Gambar 4.4	<i>Q-plot Posttest</i> Kelompok Kontrol	113



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Beberapa Penelitian Sebelumnya	12
Tabel 3.1 Subjek Penelitian	69
Tabel 3.2 Instrumen Rubrik Penilaian Ahli Terhadap Model Latihan <i>Imagery</i>	74
Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Proses Gerakan Renang Gaya Bebas	79
Tabel 4.1 Data Hasil Studi Pendahuluan	89
Tabel 4.2 Draf Model Latihan	90
Tabel 4.3 Draf Hasil Model Latihan Skala Kecil	95
Tabel 4.4 Saran Dari 3 (Tiga) Ahli.....	100
Tabel 4.5 Hasil Validasi Ahli Skala Besar	101
Tabel 4.6 Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen.....	105
Tabel 4.7 Normalitas Kelompok Eksperimen	106
Tabel 4.8 Homogenitas Kelompok Eksperimen.....	106
Tabel 4.9 <i>Paired</i> Sampel <i>t-test</i> Kelompok Eksperimen.....	107
Tabel 4.10 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol.....	107
Tabel 4.11 Normalitas Kelompok Kontrol.....	108
Tabel 4.12 Homogenitas Kelompok Kontrol.....	108
Tabel 4.13 <i>Paired</i> Sampel <i>t-test</i> Kelompok Kontrol.....	109
Tabel 4.14 Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen.....	109
Tabel 4.15 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol.....	110
Tabel 4.16 Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	110
Tabel 4.17 Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	112
Tabel 4.18 Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	112
Tabel 4.19 Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	114
Tabel 4.20 Hasil Uji Efektivitas Kelompok Eksperimen.....	114
Tabel 4.21 Hasil Uji Efektivitas Kelompok Kontrol.....	115

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Kelompok Eksperimen	129
Lampiran 2 Data Mentah Kelompok Kontrol	130
Lampiran 3 Data Mentah Proses Gerak Renang Gaya Bebas <i>Pretest</i> Eksperimen ..	131
Lampiran 4 Data Mentah Proses Gerak Renang Gaya Bebas <i>Posttest</i> Eksperimen .	132
Lampiran 5 Data Mentah Proses Gerak Renang Gaya Bebas <i>Pretest</i> Kontrol	133
Lampiran 6 Data Mentah Proses Gerak Renang Gaya Bebas <i>Posttest</i> Kontrol	134
Lampiran 7 Instrumen Penilaian Proses Gerakan Renang Gaya Bebas	135
Lampiran 8 Data Deskriptif Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	145
Lampiran 9 Data Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	146
Lampiran 10 Data Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	148
Lampiran 11 Data Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol	150
Lampiran 12 Data Uji Efektivitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol	151
Lampiran 13 Buku Hasil Kejuaraan Renang Gaya Bebas 50 Meter	152
Lampiran 14 <i>Link</i> Video Latihan <i>Imagery</i> Atlet Renang Tirta Prima Medan	153
Lampiran 15 Foto Dokumentasi Penelitian	154
Lampiran 16 Validasi Ahli	162
Lampiran 17 Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal	165
Lampiran 18 Surat Izin Penelitian	166
Lampiran 19 Surat Keterangan Bebas Pustaka Pascasarjana UNJ	171
Lampiran 20 Surat Keterangan Bebas Pustaka Upt Perpustakaan UNJ	172
Lampiran 21 Formulir Verifikasi Artikel Ilmiah Seminar Kelayakan	173
Lampiran 22 Surat Keterangan Lulus Seminar Kelayakan Disertasi	174
Lampiran 23 Formulir Verifikasi Artikel Ilmiah Ujian Tertutup	175
Lampiran 24 Surat Keterangan Lulus Ujian Tertutup Disertasi	176
Lampiran 25 Formulir Verifikasi Artikel Ilmiah Ujian Terbuka	177