



**MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS
BERBASIS *PROBLEM BASED LEARNING* PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| | | |
|--|---|-----------------|
| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
| Pembimbing I |  | 25 / 24 / 01 |
| Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd NIP. 196311061989031001 | | |
| Pembimbing II |  | 29 / 24 / 01 |
| Slamet Sukriadi, M.Pd NIP. 198210282015041002 | | |

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|----------------|--|-----------------|
| 1. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd NIP. 198601252020121003 | Ketua |  | 18 / 24 / 01 |
| 2. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001 | Sekretaris |  | 29 / 24 / 01 |
| 3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd NIP. 196311061989031001 | Anggota |  | 25 / 24 / 01 |
| 4. Slamet Sukriadi, M.Pd NIP. 198210282015041002 | Anggota |  | 29 / 24 / 01 |
| 5. Dr. Setyo Purwanto, M.Pd NIP. 197202192003121001 | Anggota |  | 26 / 24 / 01 |

Tanggal Lulus: 15 - 01 - 2024



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 : Muhammad Deni Akbar
NIM : 1601618069
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : m.denibar2000@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 pembelajaran Penang Gaya Bebas Berbasis Problem Based Learning Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

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 05 Februari 2024

Penulis


(M. Deni Akbar)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan nilai akademik mata kuliah Seminar Proposal Skripsi, 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 nilai yang telah diperoleh karena makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Desember 2023
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Deni Akbar
No. Reg. 1601618069

**MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS
BERBASIS *PROBLEM BASED LEARNING* PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Kajian ini membahas tentang model pembelajaran renang gaya bebas berbasis *problem based learning* pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri jakarta, Gaya bebas ini terdiri dari lima gerakan dasar yaitu posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan kordinasi seluruh gerakan. Dalam gerakan pernapasan dan lengan gaya bebas mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami dan menguasai gerakan tersebut. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian model pembelajaran renang gaya bebas *problem based learning* yang terfokus dalam lima gerakan dan pernapasan renang gaya bebas. Penelitian di lakukan dengan metode *research and development* untuk menghasilkan produk 16 variasi pembelajaran renang gaya bebas sebagai referensi pembelajaran dalam mengatasi kesulitan belajar renang gaya bebas dalam mata kuliah teori dan praktek renang 1. Dan diterapkan pada perkuliahan dengan model *problem based learning* pada mahasiswa FIK UNJ.

Kata Kunci: *Renang, Gaya Bebas, Problem Based Learning.*



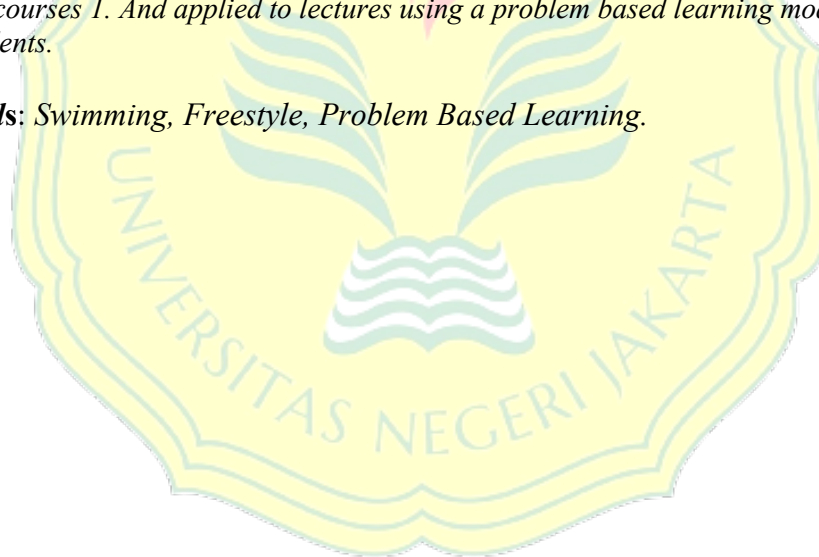
*Meucerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

***PROBLEM BASED LEARNING MODE OF FREESTYLE
SWIMMING FOR STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS
SCIENCE, JAKARTA STATE UNIVERSITY***

ABSTRACT

This study discusses the freestyle swimming learning model based on problem based learning for students of the Faculty of Sports Science, Jakarta State University. Freestyle consists of five basic movements, namely body position, leg movements, arm movements, breathing movements, and coordination of all movements. In freestyle breathing and arm movements, students experience difficulty in understanding and mastering these movements. Therefore, researchers conducted research on a problem-based learning model for freestyle swimming which focused on the five movements and breathing of freestyle swimming. The research was carried out using the research and development method to produce 16 variations of freestyle swimming learning as a learning reference in overcoming difficulties in learning to swim freestyle in swimming theory and practice courses 1. And applied to lectures using a problem based learning model for FIK UNJ students.

Keywords: *Swimming, Freestyle, Problem Based Learning.*



*Meucerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

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 gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan makalah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hermawan, S.E., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik; Bapak **Dr. Oman Unju, M.Pd** dan **Slamet Sukriadi, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd. Bazuri Fadilla Amin, M.Pd. Guntur Alito, S.Pd.** Dosen Ahli Renang dan pelatih renang PPLM DKI Jakarta yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran untuk saya dalam memvalidasi penelitian skripsi saya, **KOP Renang UNJ, Bimbel Tactical In Police, Pyramid SC**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data, material, serta prasarana yang saya perlukan, **Ibu Emi Saedah, Alm Ayah Den M Ali, Kakak Okki Pramudya Praditha**, serta **keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta teman-teman, rekan, sahabat, 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, 29 Desember 2023



MDA

*Meucerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | iv |
| DAFTAR GAMBAR | v |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | vi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Fokus Penelitian..... | 5 |
| C. Perumusan Masalah | 5 |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian..... | 5 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORITIK | 7 |
| A. Konsep Model Yang Dikembangkan..... | 7 |
| B. Kerangka Teoritik | 9 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 33 |
| A. Tujuan Penelitian | 33 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 33 |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan..... | 34 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian | 34 |
| E. Langkah-Langkah Pengembangan Model | 35 |
| F. Perencanaan Pengembangan Model..... | 36 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 58 |
| A. Hasil Penelitian | 58 |
| B. Kelayakan Model | 60 |
| C. Pembahasan..... | 63 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 65 |
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran..... | 65 |
| | |
| LAMPIRAN | 70 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 82 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Model Pengembangan Awal..... | 51 |
| 2. Draft Awal Variasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas | 53 |
| 3. Draft Awal Variasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas | 54 |
| 4. Model Final..... | 59 |
| 5. Distribusi Model | 60 |
| 6. Hasil Kelayakan Model | 62 |



*Meucerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Langkah-langkah Model ADDIE | 8 |
| 2. Renang Gaya Punggung | 13 |
| 3. Renang Gaya Dada | 14 |
| 4. Renang Gaya Kupu-kupu | 14 |
| 5. Posisi Streamline | 16 |
| 6. Posisi Streamline di Darat | 17 |
| 7. Gerakan Kaki Gaya Bebas (<i>Flutter Kick</i>)..... | 17 |
| 8. Periode Lengan Masuk Kedalam Air | 19 |
| 9. Periode Mendayung..... | 20 |
| 10. Periode Mendorong | 21 |
| 11. Periode Istirahat (<i>Recovery</i>)..... | 21 |
| 12. Gerakan Pernapasan | 22 |
| 13. Gerakan Kordinasi..... | 22 |
| 14. Model ADDIE | 35 |
| 15. Torpedo Streamline di darat | 36 |
| 16. Flying Streamline di darat | 37 |
| 17. Iron Man Streamline & Superman kicking..... | 38 |
| 18. Poolside Kicking..... | 39 |
| 19. Kicking In The Wall..... | 39 |
| 20. Superman Breath | 40 |
| 21. Red & Blue Kicking | 41 |
| 22. Red & Blue Superman Breath | 42 |
| 23. Flutter Kick Streamline | 43 |
| 24. Kicking With Ball..... | 44 |
| 25. Kicking With Noodle..... | 45 |
| 26. Freestyle with Noodle & Board..... | 46 |
| 27. Red & Blue Freestyle | 47 |
| 28. Freestyle with Finns & not Finns | 48 |
| 29. Freestyle..... | 49 |
| 30. Antonim Ice Breaking | 50 |
| 31. Level Produk Penelitian..... | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| 1. Surat-Surat..... | 70 |
| 2. Keterangan Validasi Ahli..... | 75 |
| 3. Alat..... | 78 |
| 4. Dokumentasi Penelitian | 80 |



*Meucerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*