

**MODEL PERMAINAN AIR BERBASIS *PHYSICAL LITERACY* UNTUK  
RENANG GAYA BEBAS PADA SPARTA *SWIMMING SCHOOL***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ARASEL VINZA NABILA**

**1605620045**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk**

**Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Abdul Kholik, M. Pd NIP. 197512282005011001	 .....	<u>16/7/2024</u>
<b>Pembimbing II</b> Dra. Aryati, M.Pd NIDK. 8973710021	 .....	<u>17/7/2024</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hartman Nugraha, M. Pd NIP. 197409092003121001	Ketua	 .....	<u>16/7/2024</u>
2. Drs. Iwan Barata, M. Pd NIP. 196803092001121001	Sekretaris	 .....	<u>15/7/2024</u>
3. Abdul Kholik, M. Pd NIP. 197512282005011001	Anggota	 .....	<u>16/7/2024</u>
4. Dra. Aryati, M.Pd NIDK. 8973710021	Anggota	 .....	<u>17/7/2024</u>
5. Dr. Aan Wasan, S. Sos., M.Si NIP. 197112192005011001	Anggota	 .....	<u>16/7/2024</u>

Tanggal Lulus, 10 Juli 2024

## 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 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 dipublikasikan orang lain, kecuali 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, sertasanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2024

Yang Menyatakan



Arasel Vinza Nabila

NIM. 1605620045



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 : Arasel Vinza Nabila  
NIM Fakultas/ : 1605620045  
Prodi Alamat : Olahraga Rekreasi  
email : avnrizal@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 PERMAINAN AIR *PHYSICAL LITERACY* UNTUK RENANG  
GAYA BEBAS PADA SPARTA *SWIMMING SCHOOL*

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, 18 Juli 2021

Penulis

(Arasel Vinza Nabila)

**MODEL PERMAINAN AIR BERBASIS *PHYSICAL LITERACY* UNTUK  
RENANG GAYA BEBAS PADA SPARTA SWIMMING SCHOOL**

**ABSTRAK**

Kajian ini membahas tentang model permainan air berbasis *physical literacy* untuk renang gaya bebas pada Sparta *Swimming School*, Gaya bebas ini terdiri dari lima gerakan dasar yaitu posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan kordinasi seluruh gerakan. Dalam prosesnya melakukan gerakan gaya bebas terdapat kendala dalam menggerakkan gerakan dasar tersebut, karena kurangnya efektifitas dan efisiensi dalam pelaksaan renang gaya bebas. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian model permainan air berbasis *physical literacy* yang terfokus dalam lima gerakan dan pernapasan renang gaya bebas. Penelitian di lakukan dengan metode *research and development* untuk menghasilkan produk 11 variasi permainan renang gaya bebas untuk pembelajaran dalam mengatasi kendala mengenai kurangnya variasi renang gaya bebas pada Sparta *Swimming School*.

Kata Kunci: Renang, Gaya Bebas, *Physical Literacy*.





**PHYSICAL LITERACY BASED WATER PLAY MODEL FOR FREESTYLE  
SWIMMING AT SPARTA SWIMMING SCHOOL**

**ABSTRACT**

*This study discusses the physical literacy-based water game model for freestyle swimming at the Sparta Swimming School. This freestyle consists of five basic movements, namely body position, leg movements, arm movements, breathing movements, and coordination of all movements. In the process of performing freestyle movements, there are obstacles in carrying out these basic movements, due to the lack of effectiveness and efficiency in implementing freestyle swimming. Therefore, researchers conducted research on physical literacy-based water game models that focused on five freestyle swimming movements and breathing. The research was carried out using the research and development method to produce 11 variations of freestyle swimming games for learning to overcome obstacles regarding the lack of variations in freestyle swimming at the Sparta Swimming School.*

*Keywords: Swimming, Freestyle, Physical Literacy.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah subhanahu wa taa a'la atas ridho dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul Model Permainan Air Berbasis *Physical Literacy* Untuk Renang Gaya Bebas Pada Sparta *Swimming School* untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi serta dalam memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak akan selesai apabila tanpa bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada seluruh pihak yang turut terlibat dalam penyusunan Skripsi ini, diantaranya:

1. Untuk Ibu, ayah dan seluruh anggota keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral ataupun material kepada penulis.
2. Kepada Bapak Dr. Hernawan, SE, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi, serta Pembimbing Akademik
4. Bapak Abdul Kholik, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, dan Mam Dra. Ariyati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2
5. Terima kasih juga kepada Pengelola Kolam Renang Kranggan Waterpark yang telah memberikan izin dalam usaha memperoleh data yang peneliti butuhkan
6. Serta Kepala Sparta Swimming School dan semua pelatih yang telah memberikan izin penulis untuk menjadikan murid Sparta menjadi sampel dalam skripsi ini
7. Tak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada kawan-kawan Olahraga Rekreasi 2020, yang telah menemani penulis dan bersama-sama memperjuangkan skripsi dan telah banyak membantu

menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap kebaikan yang telah diberikan selama ini Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 24 Juni 2024

AVN

NIM: 1605620045





## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	8
1. Model Pengembangan Borg dan Gall.....	10
2. Model Pengembangan 4D.....	14
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	23
C. Kajian Teoretik.....	24
1. Hakikat Permainan Air .....	24
2. Hakikat Renang Gaya Bebas .....	25
3. Hakikat Teori Physical Literacy .....	34
D. Unsur Literasi .....	38
1. Motivasi dan Percaya Diri (Afektif).....	38
2. Kompetensi Fisik (Fisik) .....	38
3. Pengetahuan dan Pemahaman (Kognitif) .....	38

4. Keterlibatan dalam Aktivitas Fisik Seumur Hidup (Perilaku) .....	38
E. Rancangan Model .....	41
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	43
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	44
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	45
F. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	52
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	52
2. Model Draft Awal .....	53
3. Model Draft Final .....	58
B. Kelayakan Model .....	59
C. Revisi Produk .....	61
D. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>
1. <i>Water Hole</i> .....	89
2. <i>Shark and minnows</i> .....	91
3. <i>Water in bucket</i> .....	93
4. <i>Sculling over the ball</i> .....	95

5. <i>Floating ball pass</i> .....	97
6. <i>Clapping water</i> .....	99
7. <i>Kick my board</i> .....	101
8. <i>Treasure Hunt</i> .....	103
9. <i>Throw The Water Ball</i> .....	105
10. <i>Bouys For Fun</i> .....	107
11. <i>Pick me up</i> .....	109
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>111</b>

