

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG  
TRAINING ZONE 3 PADA ATLET TUNA RUNGU  
(S15)**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ILHAM ACHMAD TURMUDZI**

**1604619067**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN  
OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**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 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 niali yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Unversitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



Ilham Ahmad Turmudzi  
No. Reg. 1604619067


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama  
Pembimbing I

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Abdul Sukur, M. Si  
NIP : 196911302000031001



22/7-24

Pembimbing II

Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd  
NIP : 199211122023211022



22/7-24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 <u>Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd</u> NIP : 198202022010121003	Ketua		.....
2 <u>Fajar Arie Mangun., M. Pd</u> NIDN : 0015029204	Sekretaris		22/7-24
3 <u>Prof. Dr. Abdul Sukur, M. Si</u> NIP : 196911302000031001	Anggota		22/7-24
4 <u>Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd</u> NIP : 199211122023211022	Anggota		22/7-24
5 <u>Dr. Mansur Jauhari, M. Si</u> NIP : 197408152005011003	Anggota		23/7-24

Tanggal Lulus :

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG TRAINING ZONE 3 PADA ATLET TUNA RUNGU (S15)**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan renang *Training zone 3* bagi atlet tuna rungu (S15). Model latihan ini dirancang berdasarkan denyut nadi dan waktu istirahat, dan terdiri dari 16 latihan yang berbeda. Penelitian ini menggunakan desain pengembangan (*Research and Development*) dengan model ADDIE. Subjek penelitian adalah 10 atlet tuna rungu dari *Para Swim Club Jakarta*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan renang *Training zone 3* layak, efektif, dan efisien untuk meningkatkan performa renang atlet tunarungu. Model ini dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan atlet. Penelitian ini memberikan referensi bagi pendidik dan pelatih renang untuk melatih atlet tuna rungu dengan lebih efektif. Model ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan model latihan renang yang lebih baik bagi atlet tunarungu.

Kata Kunci: Atlet tuna rungu, renang, *training zone 3*, model ADDIE.



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG  
TRAINING ZONE 3 PADA ATLET TUNA RUNGU (S15)**

**ABSTRACT**

*This study aimed to develop a Training zone 3 swimming training model for deaf athletes (S15). The training model was designed based on heart rate and rest time, and consisted of 16 different exercises. The study used a Research and Development (R&D) design with the ADDIE model. The research subjects were 10 deaf athletes from Para Swim Club Jakarta. The results of the study showed that the Training zone 3 swimming training model is feasible, effective, and efficient for improving the swimming performance of deaf athletes. The model can be used to improve the speed, strength, and endurance of athletes. This research provides a reference for swimming educators and coaches to train deaf athletes more effectively. The model can also be a basis for further research to develop better swimming training models for deaf athletes.*

*Keywords: Deaf athletes, swimming, training zone 3, ADDIE model.*





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [ib.unj.ac.id](http://ib.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 : Ilham Achmad Turmudzi  
NIM : 1604619067  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : ilhamachmadturmudzi@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 :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG TRAINING ZONE 3 PADA ATLET TUNARUNGU (L S15)

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, 29 Juli 2024

Penulis

(Ilham Achmad Turmudzi)

## 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 Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan 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 Prof Dr. Abdul Sukur M.Pd** dan **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd**. Selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Atlet Para Swim Jakarta Timur** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Turmudzi, Ibu Hj Siti Salasiah dan Kakak saya Siti Aminah Al Falathi dan Indah Jamiatun Hasanah** serta adik saya **Salma Al Fauziah** yang telah memberikan dukungan material maupun moral, 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, 9 Juli 2024  
IAT

## DAFTAR ISI

Halaman	
<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
C. Perumusan Masalah.....	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>13</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	13
1. Model Pengembangan Borg and Gall.....	16
2. Model Pengembangan Dick and Carey.....	20
3. Model Pengembangan ADDIE .....	23
4. Model Pengembangan Sugiyono .....	26
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	31
C. Kerangka Teoretik .....	34
1. Hakikat Model Latihan Renang.....	34
2. Hakikat Training Zone.....	53
3. Hakikat Atlet Tuna Rungu.....	60
D. Rancangan Model.....	64
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>66</b>
A. Tujuan Penelitian.....	66
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	66
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	67
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	67
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	72
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>78</b>
A. Hasil Penelitian.....	78
B. Pembahasan .....	109
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>107</b>
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran.....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>108</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b> .....	<b>114</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Frekuensi Denyut Nadi Maksimal.....	55
2. Desain Awal Bentuk Latihan <i>Training zone 3</i> .....	73
3. Nama – Nama Validasi Ahli .....	74
4. Hasil Analisis .....	77
5. Hasil Validasi .....	81
6. Hasil Uji Coba.....	105



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Skema prosedur pengembangan hasil adaptasi dari Borg & Gall .....	15
2. Model Pengembangan Dick and Carey .....	22
3. Model Pengembangan ADDIE.....	25
4. Model Pengembangan Sugiyono .....	26
5. Gaya Bebas.....	44
6. Gaya Punggung .....	46
7. Gaya Dada .....	47
8. Gaya Kupu – Kupu.....	48
9. <i>Training Zone</i> .....	56
10. Rancangan Model Latihan <i>Training Zone</i> .....	67
11. Metode R&D model Sugiyono.....	69
12. <i>Training Zone</i> .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Permohonan Dosen Pembimbing.....	114
2. Surat Tugas Dosen Pembimbing 1 .....	115
3. Surat Tugas Dosen Pembimbing 2 .....	116
4. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	117
5. Surat Balasan.....	118
6. Surat Keterangan Validasi Ahli 1.....	119
7. Surat Keterangan Validasi Ahli 2.....	120
8. Surat Keterangan Validasi Ahli 3.....	121
9. Lembar <i>Expert Judgment</i> .....	122
10. Dokumentasi Penelitian.....	125
11. Daftar Riwayat Hidup .....	128

