

**MODEL LATIHAN KAKI GAYA PUNGGUNG PESERTA
EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA RENANG DI SDN BENDUNGAN**

HILIR 05 PAGI



NAURA ULFA

1601620030

Skripsi Ini Disusun Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

MODEL LATIHAN KAKI GAYA PUNGGUNG PESERTA EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA RENANG DI SDN BENDUNGAN HILIR 05 PAGI

ABSTRAK

latihan kaki gaya punggung bukan merupakan hal yang baru dalam proses latihan berenang. Dalam proses model latihan kaki gaya punggung belum banyak yang memvariasinya, bahkan masih banyak yang menggunakan sarana dan prasarana yang kurang cocok untuk siswa sekolah dasar. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah membuat model latihan kaki gaya punggung pada siswa sekolah dasar yang menggunakan model dan sarana yang cocok untuk siswa Sekolah Dasar, tidak lupa untuk memperhatikan keamanan siswa dengan cara menggunakan permainan alat yang aman bagi siswa Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, penelitian dan pengembangan (research and development) dengan model Sugiyono. Dimana terdapat 6 tahapan dalam model Sugiyono, yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, dan uji coba produk. Model Sugiyono mampu menghasilkan suatu produk dengan nilai validasi tinggi, karena melalui serangkaian uji coba serangkaian uji coba dilapangan dan divalidasi ahli. Model latihan kaki gaya punggung peserta ekstrakurikuler olahraga renang sekolah dasar yang dikembangkan dalam penelitian ini berjumlah 10 model yang layak dan telah di uji coba ahli. Produk Model latihan kaki gaya punggung peserta ekstrakurikuler olahraga renang di SDN Bendungan Hilir 05 Pagi yang dikembangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk digunakan oleh pendidik sebagai pendoman bagi para guru dan pelatih dalam memberikan materi latihan gerakan kaki gaya punggung untuk tingkat sekolah dasar.

Kata kunci : model latihan, renang, gaya punggung, dan sekolah dasar



**MODEL LATIHAN KAKI GAYA PUNGGUNG PESERTA EKSTRAKULIKULER
OLAHRAGA RENANG DI SDN BENDUNGAN HILIR 05 PAGI**






ABSTRAK

Backstroke leg training is not something new in the swimming training process. In the process of backstroke leg training models, not many have varied it, even many still use facilities and infrastructure that are not suitable for elementary school students. Therefore, the purpose of this study is to create a backstroke leg training model for elementary school students using models and facilities that are suitable for elementary school students, not forgetting to pay attention to student safety by using safe equipment games for elementary school students. The research method used in this study is research and development with the Sugiyono model. Where there are 6 stages in the Sugiyono model, namely potential and problems, data collection, product design, design validation, design revision, and product trials. The Sugiyono model is able to produce a product with a high validation value, because through a series of trials in the field and validated by experts. The backstroke leg training model for elementary school swimming extracurricular participants developed in this study amounted to 10 models that were feasible and had been tested by experts. The product of the backstroke leg exercise model for extracurricular swimming participants at SDN Bendungan Hilir 05 Pagi developed in this study aims to be used by educators as a guideline for teachers and coaches in providing backstroke leg movement exercise material for elementary school level.

Keywords: *exercise model, swimming, backstroke, and elementary school*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 197202192003121001		22/07 2024
Pembimbing II <u>Dr. Herman Chaniago, M.M</u> NIP. 19640411989011001		24/07 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd</u> NIP. 197008252005012002	Ketua		25/07 2024
2. <u>Dwi Indra Kurniawan, M.Pd</u> NIDN. 8916950022	Sekretaris		23/07 2024
3. <u>Dr. Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 197202192003121001	Anggota		22/07 2024
4. <u>Dr. Herman Chaniago, MM</u> NIP. 19640411989011001	Anggota		24/07 2024
5. <u>Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd</u> NIP. 196311061989031001	Anggota		23/07 2024

Tanggal lulus : 03 July 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, dengan adanya bantuan dari pihak lain, dan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juni 2024

Yang membuat pernyataan,




(Naura Ulfa)

NIM. 1601620030



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 : Naura Ulfa
NIM : 1601620030
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Nauraulfa09@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 Kaki Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Renang Di SDN Bendungan Hilir 05 Pagi

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, 26 Juli 2024

Penulis

(Naura Ulfa)

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 untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari beberapa 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. Hermawan, S.E, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak **Dr. Setyo Purwanto, M.Pd** dan Bapak **Dr. Herman Chaniago, M.M**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya menyusun skripsi ini. Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** sebagai Dosen ahli pembelajaran Pendidikan Jasmani, Bapak **Dr. Oman, M.Pd** sebagai Dosen ahli Gerak Dasar, Bapak **Hermanto, M.Pd** sebagai pembimbing akademik, Bapak **Aditya Suryandini, S.Pd** sebagai Pelatih Renang SDN 05 BENDUNGAN HILIR, yang telah meluangkan waktu dan pengarahannya kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Ayah **Syarifudin**, Ibu **Maryamah**, Kakak **Linadini Yasmin** dan Abang **Yusron Arizki** beliau adalah orang yang paling saya sayangi, yang senantiasa tulus memberikan motivasi dan do'a, juga memberikan dukungan penulis baik material dan moril dalam memfasilitasi segala kebutuhan perkuliahan sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 28 Juni 2024



Naura Ulfa

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Konsep Pengembangan Model	8
1. Model pengembanag sugiyono	9
B. Konsep Model Latihan	14
C. Kerangka Teoritik	15
1. Hakikat Renang	15
2. Latihan Renang Kaki Gaya Punggung	19
3. Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Dasar	27
D. Rancangan Model	31
BAB III METODELOGI PENELITIAN	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Karakteristik Model	33
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	33
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	35
1. Peneliti Pendahuluan	36
2. Perencanaan Pengembangan Model	36

3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	40
4. Menentukan Efektivitas Model Latihan renang kaki gaya Punggung	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 45

A. Hasil Model Pembelajaran	45
1. Hasil Analisis kebutuhan	45
2. Model Draft Awal.....	46
3. Model Draft Final	47
B. Kelayakan Model.....	48
C. Efektivitas Model.....	50
D. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 53

A. Kesimpulan	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran	54

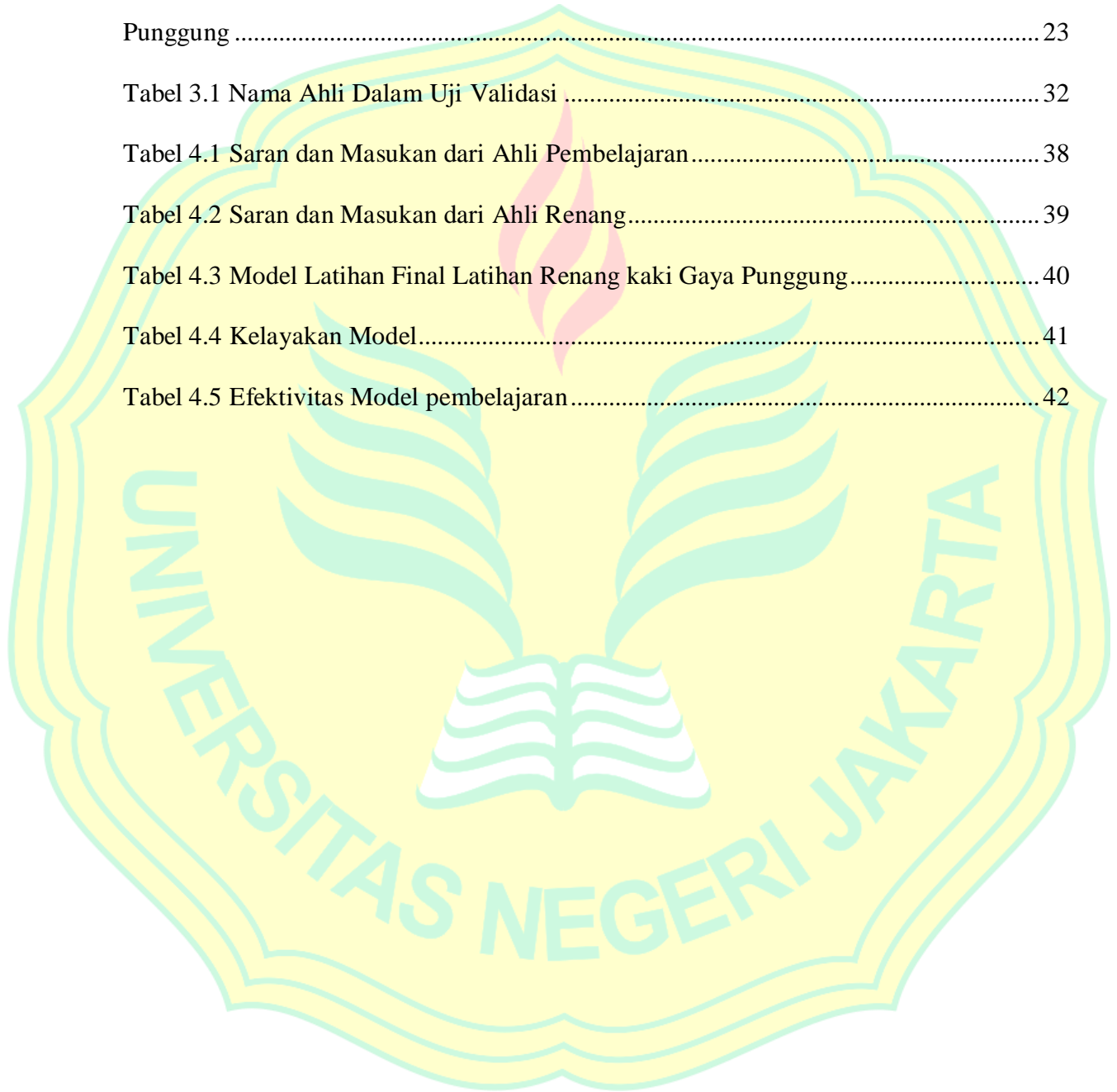
DAFTAR PUSTAKA 56

LAMPIRAN 5



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Matriks Skema Pembuatan Pengembangan Model Latihan Renang Kaki Gaya Punggung	23
Tabel 3.1 Nama Ahli Dalam Uji Validasi	32
Tabel 4.1 Saran dan Masukan dari Ahli Pembelajaran.....	38
Tabel 4.2 Saran dan Masukan dari Ahli Renang.....	39
Tabel 4.3 Model Latihan Final Latihan Renang kaki Gaya Punggung.....	40
Tabel 4.4 Kelayakan Model.....	41
Tabel 4.5 Efektivitas Model pembelajaran.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema penelitian pengembangan sugiyono	11
Gambar 2.2	Renang gaya punggung.....	16
Gambar 2.3	Posisi renang gaya punggung	18
Gambar 2.4	Gerakan kaki gaya punggung	24
Gambar 2.5	Skema Model Latihan Kaki Gaya Punggung Olahraga Renang	29
Gambar 3.1	Model Pengembangan Sugiyono	29

