

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *FINSWIMMING BIFIN*
BAGI PEMULA**



**ABDUL KHOLIK
9904921030**

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

Intelligentia - Dignitas
**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA
DISERTASI/PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Prof. Dr. Widhiastuti, M.Pd.
Tanggal : 20/11/2025.....

Co. Promotor

Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd. M.Si
Tanggal : 20/11/2025.....

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹

23/11/2025

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²


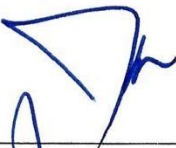


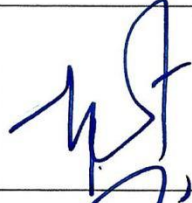

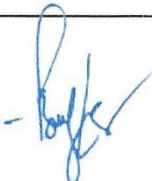
20/11/2025

Nama : Abdul Kholik
No. Registrasi : 9904921030
Angkatan : 2021/2022
Program Studi : S3/Pendidikan Jasmani
Tanggal Lulus :

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.M.Bus. (Ketua)		23/1/2025
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		20/1/2025
3	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Promotor)		20/1/2025
4	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si (Co-Promotor)		20/1/2025
5	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Penguji)		16/1/2025
6	Prof. Dr. Hernawan, S.E. M.Pd (Penguji)		16/1/2025
7	Prof. Dr. H.RD. Boyke Mulyana, M.Pd (Penguji Luar)		16/1/2025
<p>Nama : Abdul Kholik No. Registrasi : 9904921030 Program Studi : Pendidikan Jasmani Angkatan : 2021/2022</p>			

MODEL LATIHAN *FINSWIMMING BIFIN* BAGI PEMULA

Abdul Kholik

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk (1) menghasilkan model latihan *finswimming bifen* bagi pemula, (2) memperoleh data empiris tentang kelayakan model latihan *finswimming bifen* bagi pemula, (3) memperoleh data empiris tentang keefektifan model latihan *finswimming bifen* bagi pemula. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan model dengan desain yang dikemukakan oleh Borg & Gall melalui sepuluh tahapan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan gerak *finswimming bifen*. Dalam uji coba kecil menggunakan 10 orang coba dan uji coba besar menggunakan 40 orang coba dengan usia 16-19 tahun. Subject merupakan atlet pemula yang baru mempelajari *finswimming* tetapi memiliki kemampuan renang yang rata-rata. Perlakuan diberikan di kolam renang HS Agung, Jakarta Timur. sebanyak 40 item model yang di uji validasi ahli sehingga terdapat 36 metode latihan final yang diberikan meliputi model latihan posisi tubuh, model latihan gerakan tungkai, model latihan gerakan lengan, model latihan gerakan napas, dan model latihan koordinasi. Setiap model latihan dilakukan di darat dan di kolam renang. Hasil penelitian kelompok eksperimen menunjukkan nilai N-Gain persen dengan angka 76,2456% maka nilai ini memiliki tafsiran efektif, dan kelompok kontrol menunjukkan nilai N-Gain persen dengan angka 28,1746% maka nilai ini memiliki tafsiran tidak efektif. Artinya perlakuan berupa model latihan *finswimming bifen* bagi pemula dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterampilan *finswimming bifen* bagi pemula.

Kata kunci: Model Latihan, *Finswimming Bifen*, atlet pemula

Intelligentia - Dignitas

BIFIN FINSWIMMING TRAINING MODEL FOR BEGINNERS

Abdul Kholik

ABSTRACT

The purpose of this research is to (1) produce a bifin finsswimming training model for beginner , (2) obtain empirical data about feasibility of the bifin finswimming training model for beginner athletes, (3) obtain empirical data about the affectiveness of the bifin finswimming training model for beginners. This research is research and development model with design proposed by Borg & Gal through ten stages. The instrument used in this research was the finswimming bifin movement skills instrument. In a small trial using 10 people, and a large trial using 40 people aged 16-19 years. Subjects are beginner athletes who had just learned finswimming but average swimming abilities. The treatment was given at HS Agung swimming pool, East Jakarta. Was 40 model items which were tested by expert validation so there were 36 final training methods provided include body position training models, leg movement training models, arm movement training models, breathing movement training models, and coordination training models. Each training model was carried out on land and in the swimming pool. The research result of the experimental group shown an N-Gain percent value of 76.2456%, so this value has an affective interpretation, and the control group shows an N-Gain percent value of 28.1746%, so this value has an ineffective interpretation. This means that treatment in the form of a bifin finswimming training model for beginners is declared affective in improving bifin finswimming skills for beginner .

Keywords: Training Models, *Finswimming Bifin*, beginners athletes

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdul Kholik
NIM : 9904921030
Tempat/Tanggal Lahir : Brebes, 28 Desember 1975
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “ **Model Latihan Keterampilan *Finswimming Bifin* Bagi Pemula**” 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 unsur 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, Januari 2025

A handwritten signature in blue ink is written over a 20,000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', 'TEL. 20', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '179AMX168772744'. The signature is written across the stamp and extends slightly to the left and right.

Abdul Kholik

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdul Kholik
NIM : 9904921008
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021/2022
Semester : 121 (Ganjil) Tahun Akademik 2024/2025

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, Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Abdul Kholik



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 : ABDUL KHOLIK
NIM : 9904921030
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : kholikdwi@yahoo.co.id

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 KETRAMPILAN PINSWIMMING BIFIN
BAGI PEMULA

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 12 FEBRUARI 2021

Penulis

(ABDUL KHOLIK)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan hasil disertasi dengan judul “**Model Latihan Keterampilan *Finswimming Bifin* Bagi Pemula**”. Disertasi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar doktoral pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, kepada Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta., sekaligus sebagai Promotor dan Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si, selaku Co-Promotor yang telah membimbing dan mengarahkan serta memotivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi ini dengan baik dan tepat waktu.

Terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan disertasi ini. Penulis berharap semoga penyusunan disertasi yang telah penulis susun dapat bermanfaat bagi semua pihak. Semoga penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari hingga mencapai kesempurnaan. Amin.

Jakarta, Januari 2025

Abdul Kholik

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. State of the Art	7
1. Analisis Bibliometrik	7
2. Tinjauan Literatur	8
F. Peta Jalan Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORETIK	11
A. Konsep Pengembangan Model	11
1. Model Dick and Carey	12
2. Model Baker and Schutz	14
3. Model ADDIE.....	14
4. Model Bella H. Banathy	16
5. Model Instruksional (MPI)	17
6. Model Hannafin & Peck	18
7. Model Borg and Gall	18
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	26
C. Kerangka Teoretik.....	27
1. Latihan	27

2. Latihan Keterampilan Gerak	33
3. Transfer dalam Latihan	41
4. Tahapan Keterampilan Gerak.....	43
5. Finswimming	48
6. Karakteristik Atlet Pemula	69
D. Rancangan Model.....	71
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	73
A. Jenis Penelitian	73
B. Tempat dan Waktu Penelitian	74
C. Karakteristik Model yang dikembangkan	74
D. Langkah-langkah Pengembangan Model	75
1. Research and Information collection (penelitian dan pengumpulan data) 75	
2. Planning (perencanaan)	75
3. Develop Preliminary form of Product (pengembangan draf produk awal).....	76
4. Preliminary Field Testing (uji coba lapangan awal)	76
5. Main Product Revision (revisi hasil uji coba).....	76
6. Main Field Testing (uji lapangan produk utama).....	76
7. Operational Product Revision (revisi produk).....	76
8. Operational Field Testing (uji coba lapangan skala luas/uji kelayakan)	77
9. Final Product Revision (revisi produk final).....	77
10. Dissemination and Implementasi (Diseminasi dan implementasi) 77	
E. Pengumpulan Data dan Analisis Data	77
1. Jenis Data	77
2. Pengumpulan Data	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	86
A. Hasil Penelitian Model Latihan	86
1. Penyajian data hasil penelitian (analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan uji coba)	86
2. Hasil Analisis Kebutuhan.....	86
3. Pelaksanaan Pengembangan Model	88
4. Uji Coba Tahap I (Kelompok Kecil).....	95

5. Revisi Ujicoba Kelompok Kecil	97
6. Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	97
7. Revisi Ujicoba Kelompok Besar.....	98
8. Uji Efektifitas Model	98
9. Revisi Hasil Uji Efektifitas Model.....	101
10. Desiminasi dan Implementasi Produk	101
B. Pembahasan.....	102
C. Keterbatasan Penelitian.....	104
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	107
A. Simpulan	107
B. Implikasi	107
C. Rekomendasi.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Analisis Kebutuhan Tingkat Kesukaran Mempelajari <i>Finswimming</i>	3
Gambar 1.2 Kebutuhan Responden (pelatih <i>finswimming</i>).....	3
Gambar 1.3 Visualisasi Keterhubungan Variable	7
Gambar 1.4 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (<i>Co-Occurrence</i>)	8
Gambar 1.5 <i>Road Map</i> Penelitian.....	10
Gambar 2.1 Modal Design Dick and Carey.....	13
Gambar 2.2 Tahapan MPI.....	17
Gambar 2.3 Model Hannafin & Peck	18
Gambar 2.4 Model Borg and Gall	19
Gambar 2.5 Model Borg and Gall	27
Gambar 2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Latihan Keterampilan Gerak	38
Gambar 2.7 Tiga Tahapan Keterampilan Gerak Model Fitts dan Posner	45
Gambar 2.8 Peserta Kejuaraan Nasional Finswimming tahun 2014-2024.....	49
Gambar 2.9 Finswimming	51
Gambar 2.10 Teknik <i>Surface Finswimming</i>	52
Gambar 2.11 Teknik <i>Apnea</i>	53
Gambar 2.12 Teknik <i>Immersion Finswimming</i>	54
Gambar 2.13 Teknik <i>Bifin Finswimming</i>	55
Gambar 2.14 Posisi Tubuh <i>Finswimming</i>	57
Gambar 2.15 Posisi Gerakan Tungkai	58
Gambar 2.16 Otot Tungkai depan dan belakang.....	60
Gambar 2.17 Posisi Gerakan Lengan	61
Gambar 2.18 Otot bagian superfisial pada siku dan lengan bawah.....	63
Gambar 2.19 Posisi Latihan Napas.....	64
Gambar 2.20 Posisi Koordinasi Gerak	65
Gambar 2.21 Posisi <i>Start finswimming</i>	66
Gambar 2.22 Biomekanika <i>Finswimming</i>	68
Gambar 2.23 Rancangan Model	72
Gambar 3.1 Rumus Uji-t.....	83
Gambar 3.2 Rumus <i>N-Gain Score</i>	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Analisis SWOT	5
Tabel 2.1 Konsep Produk ADDIE	15
Tabel 2.2 Karakteristik Kinerja Pada Tiga Tahap Latihan	48
Tabel 3.1 Instrumen Keterampilan <i>Finswimming bfin</i>	78
Tabel 3.2 Penilaian Instrumen Keterampilan <i>Finswimming Bfin</i>	81
Tabel 3.3 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	83
Tabel 3.4 Pembagian <i>Score N-Gain</i>	84
Tabel 3.5 Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i>	84
Tabel 4.1 Data Identifikasi Masalah	87
Tabel 4.2 Draf Model Latihan Keterampilan <i>Finswimming Bfin</i>	89
Tabel 4.3 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Keterampilan <i>Finswimming Bfin</i> bagi atlet pemula	90
Tabel 4.4 Nama Ahli/Pakar	92
Tabel 4.5 Hasil Ujicoba Kelompok Kecil (n=10)	95
Tabel 4.6 Hasil Uji coba Kelompok Besar (n=40)	97
Tabel 4.7 Hasil uji Efektivitas Model Latihan <i>Finswimming bfin</i> Sebelum (<i>pretest</i>) dan Sesudah (<i>posttest</i>) Perlakuan pada Kelompok <i>Treatment</i> dan Kontrol	99
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>N-Gain Persen</i>	100
Tabel 4.9 Uji Normalitas Data Kelompok <i>Treatment</i> dan Kontrol	100
Tabel 4.10 <i>Independent Samples Test</i>	101

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Item Model Latihan.....	115
Lampiran 2. Data Penelitian	156
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	162
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	175
Lampiran 5. Surat Penelitian	181
Lampiran 6. Surat Validasi Ahli	188
Lampiran 7. Program Latihan <i>Finswimming Bifin</i>	200



Intelligentia - Dignitas