

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GAYA PUNGGUNG BERBASIS *BACK*

***FLOAT* UNTUK KELOMPOK UMUR 8-12 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

IRNINDITO PUTRA ALTATAG

1602621083

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

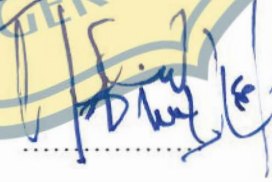
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si NIP. 196911302000031001		24-7-2025
Pembimbing II		
Dr. Juriana, S.Psi, M.Si.Psikolog. NIP. 197606242005012005		25/7/25
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002	Ketua	 24/7/25
2. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd NIP. 198112182010121002	Sekretaris	 24/7/25
3. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si NIP. 196911302000031001	Anggota	 24-7-2025
4. Dr. Juriana, S.Psi, M.Si.Psikolog. NIP. 197606242005012005	Anggota	 25/7/25
5. Lita Mulia, M.Pd NIP. 198612302024212001	Anggota	 24/7/25

Tanggal Lulus: 9 Juli 2025

LEMBAR 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari 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 gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



33FF8AMK438189909

Irnindito Putra Altatag

1602621083



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Imindito Putra Altatag
NIM : 1602621083
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : imindito25@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 GAYA PUNGGUNG BERBASIS BACK FLOAT UNTUK KELOMPOK UMUR 8-12 TAHUN**

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 2025

Penulis

(IRNINDITO PUTRA)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GAYA PUNGGUNG BERBASIS *BACK FLOAT* UNTUK KELOMPOK UMUR 8-12 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan gaya punggung berbasis *back float* bagi anak usia 8–12 tahun di Jangkar Jakarta *Swimming Club*. Latar belakang penelitian ini adalah perlunya metode latihan yang efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik anak usia dini, khususnya dalam menguasai teknik dasar gaya punggung yang seringkali menjadi tantangan bagi pemula. Model latihan yang dikembangkan memanfaatkan alat bantu *back float* untuk membantu anak mempertahankan posisi tubuh yang benar di air, meningkatkan rasa percaya diri, serta memudahkan proses pembelajaran teknik secara bertahap dan sistematis. Proses pengembangan model dilakukan melalui tahapan *analysis, design, development, implementation, dan evaluation*. Dari hasil penilaian ahli 100% menyatakan bahwa model latihan gaya punggung berbasis *back float* “Layak” digunakan, serta hasil penilaian atlet terhadap model latihan gaya punggung berbasis *back float* mudah sebesar 46% dan yang menyatakan bahwa model latihan gaya punggung berbasis *back float* sangat mudah sebesar 53%. Model ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih variatif dan sesuai dengan prinsip pelatihan anak usia dini, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembinaan renang di klub.

Kata kunci: Model Latihan, Gaya Punggung, *Back Float*

DEVELOPMENT OF BACKSTROKE TRAINING MODEL BASED ON BACK FLOAT FOR 8–12 YEAR OLD AGE GROUP

ABSTRACT

This study aims to develop a backstroke training model based on back float for children aged 8–12 years at Jangkar Jakarta Swimming Club. The background of this research is the need for an effective, safe training method that aligns with the motor development characteristics of early childhood, particularly in mastering the basic backstroke technique, which often poses challenges for beginners. The developed training model utilizes a back float aid to help children maintain the correct body position in the water, increase confidence, and facilitate a gradual and systematic learning process of the technique. The model development process was conducted through the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. Based on expert assessments, 100% stated that the backstroke training model based on back float is "feasible" for use. Athlete assessments showed that 46% found the model easy to use, and 53% found it very easy to use. This model is expected to serve as a reference for coaches in designing more varied training programs that comply with the early childhood training principles and contribute to improving the quality of swimming development at the club.

Keywords: Training Model, Backstroke, Back Float

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kami panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas berkat rahmat dan ke hadirat-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Gaya Punggung Berbasis *Back Float* Untuk Kelompok Umur Usia 8–12 Tahun Jangkar *Swimming Club*” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih Sebesar-besarnya kepada Ibu **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si**, selaku Dosen Pembimbing I, Ibu **Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog** selaku Dosen Pembimbing II, dan Ibu **Lita Mulia, M.Pd**, selaku Pembimbing Akademik, juga kepada Bapak/Ibu dosen, karyawan FIKK UNJ serta teman-teman di dalam maupun di luar KOP Renang UNJ yang banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Rasa terima kasih yang sangat mendalam juga saya sampaikan kepada ayah dan mama atas doa yang tidak pernah henti serta dukungan moral maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT membalas kemuliaan hati semua pihak yang telah mendukung selama ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 20 Juli 2025

IPA

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Pengembangan Model	7
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	11
C. Kerangka Teoritik.....	13
1. Renang Gaya Punggung	13
2. Hakikat Latihan.....	28
3. Hakikat Anak Usia Dini Kelompok Umur 8- 12 tahun.....	33
4. <i>Back Float</i>	38
5. Jangkar Jakarta <i>Swimming Club</i>	39
D. Rancangan Model	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	42
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	42
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	42

E. Langkah Langkah Pengembangan Model	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Pengembangan Model.....	51
B. Kelayakan Model.....	52
C. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	79
RIWAYAT HIDUP PENULIS	88



DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Telaah Pakar Ahli.....	47
2. Tabel 3.2 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	48
3. Tabel 3.3 Hasil Uji Coba Kelompok Besar	49
4. Tabel 4.1 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase	52
5. Tabel 4.2 Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	53
6. Table 4.3 Hasil Penilaian Ahli.....	55
7. Table 4.4 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase	56
8. Table 4.5 Hasil Angket Pada Atlet	72



DAFTAR GAMBAR

1. Model Pengembangan <i>Borg & Gall</i>	7
2. Model Pengembangan <i>Dick and carey</i>	8
3. Langkah-Langkah Model ADDIE	10
4. Rangkaian gerakan renang gaya punggung	12
5. Posisi Badan Renang Gaya Punggung	22
6. Posisi Gerakan Tungkai	23
7. Posisi Gerakan Lengan	25
8. Gerakan Bernapas	25
9. Koordinasi Gerak	26
10. Start Gaya Punggung	27
11. Pembalikan Gaya Punggung	27
12. Rancangan Model	40



DAFTAR LAMPIRAN

1. Validasi Ahli Pelatih Renang	75
2. Validasi Ahli Dosen Renang 1	77
3. Validasi Ahli Dosen Renang 2	79
4. Surat Izin Penelitian	81
5. Surat Balasan Penelitian	82

