

**MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS BERBASIS
PROBLEM BASED LEARNING PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI MENTENG 02 PAGI**



ABDULLAH HAMID ATHAR FATURRACHMAN
Intelligentia - Dignitas
1601621048

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET 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 : Abdullah Hamid Athar Faturrachman
NIM : 1601621048
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan/ Pendidikan Jasmani (S1)
Alamat email : atharfaturrachman7@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 PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS BERBASIS *PROBLEM BASED*
LEARNING PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MENTENG 02 PAGI

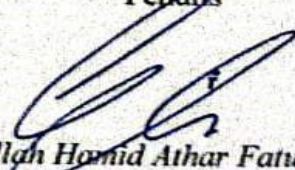
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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.

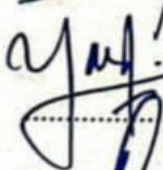
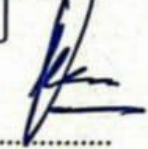
Jakarta, 1 Agustus 2025

Penulis


(Abdullah Hamid Athar Faturrachman)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Oman, M.Pd NIP. 196311061989031001		01/08 2025
Pembimbing II Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd NIP. 198210282015041002		01/08 2025

Nama	Jabatan	TTD	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO NIP. 197205222006042001	Penguji 1		01/08 2025
2. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd, M.Pd NIP. 199011272023211025	Penguji 2		29/07 2025
3. Dr. Oman, M.Pd NIP. 196311061989031001	Pembimbing 1		01/08 2025
4. Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd NIP. 198210282015041002	Pembimbing 2		01/08 2025
5. Prof. Dr. Taufik Rihatno NIP. 196410041992031001	Pembimbing Akademik		31/07 2025

Tanggal Lulus: 23 Juli 2025

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 adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa ada 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 di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 05 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Abdullah Hamid Athar Faturrachman
NIM 1601621048

**MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS BERBASIS *PROBLEM
BASED LEARNING* PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MENTENG 02
PAGI**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk model pembelajaran renang gaya bebas berbasis problem based learning pada siswa kelas 5 sekolah dasar negeri menteng 02 pagi. Model pembelajaran ini diharapkan dapat membantu guru pada saat proses pembelajaran Pendidikan jasmani. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Research & Development (R&D) dan menggunakan metode ADDIE. Hasil penelitian ini terdapat 16 model pembelajaran renang gaya bebas berbasis problem based learning yang mudah dan aman digunakan serta pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Model ini dinyatakan layak pada tahap validasi oleh 1 ahli pembelajaran dan 2 ahli bidang renang. Penelitian ini telah diterapkan pada proses pembelajaran Pendidikan jasmani, terutama pada pembelajaran renang gaya bebas dengan berbasis problem based learning.

Kata Kunci : model pembelajaran, renang, gaya bebas, problem based learning, model ADDIE, sekolah dasar

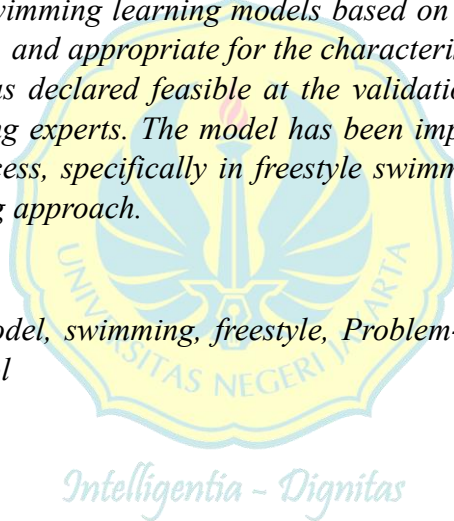
Intelligentia - Dignitas

***A PROBLEM-BASED LEARNING MODEL FOR FREESTYLE SWIMMING
INSTRUCTION FOR FIFTH-GRADE STUDENTS AT SD NEGERI MENTENG
02 PAGI***

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a freestyle swimming learning model based on Problem-Based Learning for fifth-grade students at SD Negeri Menteng 02 Pagi. This learning model is expected to assist teachers during the Physical Education learning process. The research was conducted using the Research & Development (R&D) method and applied the ADDIE development model. The results of this study produced 16 freestyle swimming learning models based on Problem-Based Learning that are easy, safe to use, and appropriate for the characteristics of elementary school students. This model was declared feasible at the validation stage by one learning expert and two swimming experts. The model has been implemented in the Physical Education learning process, specifically in freestyle swimming instruction using the Problem-Based Learning approach.

Keywords : *learning model, swimming, freestyle, Problem-Based Learning, ADDIE model, elementary school*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Problem Based Learning pada Siswa Kelas V SD Negeri Menteng 02 Pagi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan kepada :

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes** selaku Kaprodi S1 Pendidikan Jasmani Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
2. **Dr. Oman Unju, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan **Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

3. **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** dan **Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd**, serta ahli bidang renang dan guru SD Negeri Menteng 02 Pagi **Fadli Muiz, S.Pd**, yang telah meluangkan waktu dan memberikan penilaian, koreksi, serta validasi terhadap produk model pembelajaran yang penulis kembangkan. Kontribusi dan masukan dari para ahli tersebut sangat membantu dalam menyempurnakan hasil penelitian ini.
4. penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada kedua orang tua terutama mama **Endah Hamawiah** dan keluarga atas doa, dukungan, dan semangat yang tak pernah putus.
5. **Febrian Firmansyah** selaku sahabat yang telah membantu penelitian saya, **Muhammad Deni Akbar** selaku senior dan rekan seperjuangan yang telah menjadi sumber motivasi dalam proses penyelesaian studi ini, dan **Mayla Ahmad Nathania** selaku pasangan yang telah menemani penulis dalam pembuatan skripsi ini.
6. seluruh dosen dan staf di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas ilmu, dukungan, dan pelayanannya selama masa studi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa kelas V SD Negeri Menteng 02 Pagi yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya di tingkat sekolah dasar.



Jakarta, 24 Juli 2025

AHAF

DAFTAR ISI

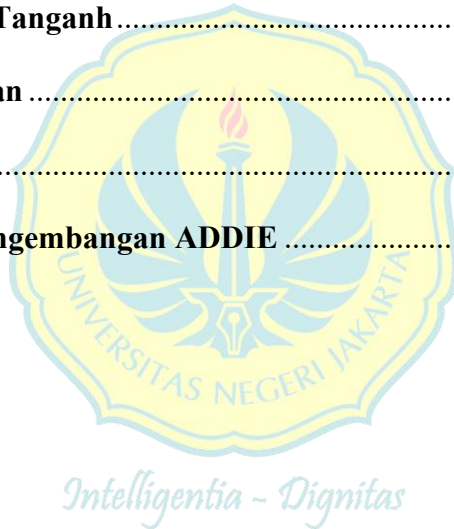
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Faktor Penelitian.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan	13
C. Kerangka Teoretik	17
1. Hakikat Pengertian Model.....	17
2. Hakikat Problem Based Learning.....	19
3. Hakikat Model Pembelajaran	21
4. Hakikat Renang Gaya Bebas.....	23
5. Hakikat Media & Alat.....	29
D. Rancangan Model	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Tujuan penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	36
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	36
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	38
1. Penelitian Pendahuluan	38
2. Perencanaan Pengembangan Model	40
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Pengembangan Model.....	49

1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	49
2. Model Final	50
B. Kelayakan Model	52
C. Ewektifitas Model	53
D. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62
RIWAYAT HIDUP	93



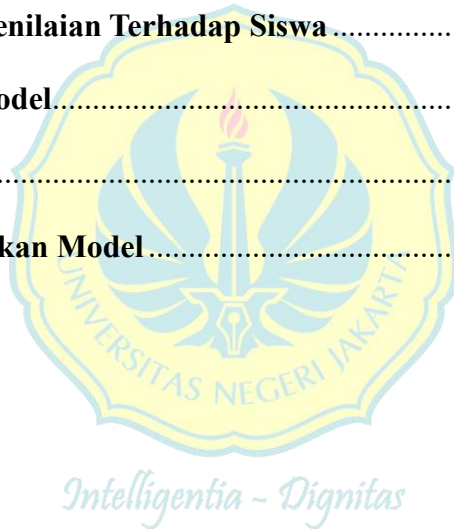
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi Tubuh	25
Gambar 2. 2 Gerakan Kaki.....	25
Gambar 2. 3 Gerakan Tangan.....	26
Gambar 2. 4 Pernapasan	27
Gambar 2. 5 Freestyle.....	28
Gambar 3. 1 Model Pengembangan ADDIE	40



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Matriks skema Pembuatan Pengembangan model pembelajaran renang gaya bebas.....	33
Tabel 2. 2 Perencanaan Model	34
Tabel 3. 1 Nama Ahli Validasi	43
Tabel 3. 2 Instrumen Penilaian Model Oleh Ahli	43
Tabel 3. 3 Instrumen Penilaian Terhadap Siswa	46
Tabel 4. 1 Distribusi Model.....	50
Tabel 4. 2 Model Final.....	51
Tabel 4. 3 Hasil Kelayakan Model.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat-Surat.....	62
Lampiran 2 Keterangan Validasi Ahli	65
Lampiran 3 Lampiran Model Final	68
Lampiran 4 Dokumentasi SDN Menteng 02 Pagi	84

