

**VARIASI LATIHAN GERAKAN RENANG GAYA DADA
UNTUK ATLET PEMULA PENYANDANG DISABILITAS
TUNANETRA USIA 9-15 TAHUN**



ACHMAD FAUZI
1601618061

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I,		
Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd, M.Pd NIP. 198411272010121004		20 - Juli - 2025

Pembimbing II,		
Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd. NIP. 198210282015041002		01 - Agustus - 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		01 - Agustus - 2025
2. Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001	Sekretaris		31 - Juli - 2025
3. Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd, M.Pd. NIP. 198411272010121004	Anggota		20 - Juli - 2025
4. Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd. NIP. 198210282015041002	Anggota		01 - Agustus 2025
5. Eko Prabowo, M.Pd. NIP. 198604172020121012	Anggota		28 - Juli - 2025

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINSALITAS

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 lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, penelitian, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat 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 ada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 juli 2025
Yang membuat pernyataan,


Achmad Fauzi
NIM. 1601618061



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 : ACHMAD FAUZI
NIM : 1601618061
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : 19achmadfauzi@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 :

**“VARIASI LATIHAN GERAKAN RENANG GAYA DADA UNTUK ATLET PEMULA
PENYANDANG DISABILITAS TUNANETRA USIA 9-15 TAHUN”**

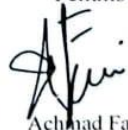
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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 4 Agustus 2025

Penulis

()
Achmad Fauzi

VARIASI LATIHAN GERAKAN RENANG GAYA DADA UNTUK ATLET PEMULA PENYANDANG DISABILITAS TUNANETRA USIA 9-15 TAHUN

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk membuat variasi latihan gerakan renang gaya dada tunanetra usia 9-15 tahun. Metode penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *research and development* (R&D) dari ADDIE yaitu dengan 5 tahapan, Analisis (*Analyze*), desain (*Design*), Pengembangan (*development*), Pelaksanaan (*Implement*), Evaluasi (*Evaluate*). Hasil penelitian menghasilkan *produk variasi* latihan gerakan renang gaya dada untuk atlet pemula penyandang disabilitas tunanetra usia 9-15 tahun sebanyak 11 variasi. yang telah direvisi oleh 1 dosen renang universitas Negeri Jakarta, 1 pelatih renang disabilitas dan 1 pelatih renang. Berdasarkan hasil penelitian variasi Latihan Gerakan renang gaya dada untuk atlet pemula penyandang disabilitas tunanetra usia 9-15 tahun, dapat diterapkan dan dikembangkan.

Kata Kunci : variasi latihan, renang gaya dada, atlet pemula tuna netra usia 9-15 tahun

***VARIATIONS OF BREASTSTROKE SWIMMING EXERCISES
FOR BEGINNER ATHLETES WITH VISUAL IMPAIRMENTS
AGED 9-15 YEARS***

ABSTRACT

This research aims to create variations of breaststroke swimming exercises for visually impaired athletes aged 9-15 years. The research method employed is the Research and Development (R&D) method based on the ADDIE model, which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The results of the research produced 11 variations of breaststroke swimming exercises for beginner visually impaired athletes aged 9-15 years, which have been revised by one swimming lecturer from Universitas Negeri Jakarta, one disability swimming coach, and one swimming trainer. Based on the research findings, the variations of breaststroke swimming exercises for beginner visually impaired athletes aged 9-15 years can be applied and further developed.

Keywords: *training variations, breaststroke swimming, beginner athletes with visual impairments aged 9-15 years*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada allah SWT, karena atas berkat dan Rahmat-nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmanai, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul dari skripsi ini adalah **“Variasi Latihan Gerakan Renang Gaya Dada Untuk Atlet Pemula Penyandang Disabilitas Tunanetra Usia 9-15 Tahun”**. Peneliti menyadari bahwa tanpa tanpa bantuan dan bimbingan skripsi ini sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlinda Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Bapak **Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd, M.Pd**, selaku dosen Pembimbing 1.
4. Bapak **Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd** selaku dosen pembimbing 2.
5. Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku pembimbing Akademik Universitas Negeri Jakarta.
6. Atlet **Tunanetra** yang tergabung di **Jakarta Paraswim** yang telah banyak membantu dalam memperoleh data yang penulis perlukan.

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

Jakarta, 12 Juli 2025

Achmad Fauzi



DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Konsep pengembangan model	7
1. Model pengembangan Sugiyono	8
2. Model pengembangan ADDIE.....	10
3. Model pengembangan Dick and Carey.....	12
B. Konsep model yang dikembangkan.....	14
C. Kerangka teoritik	15
1. Latihan	15
2. Variasi Latihan.....	16
3. Disabilitas Tuna Netra.....	18
4. Renang Gaya Dada.....	19

5. Klasifikasi renang disabilitas	26
D. Rancangan model.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Tujuan penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
C. Karakter model yang dikembangkan	30
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	31
E. Langkah-langkah pengembangan model	32
1. Penelitian pendahuluan	32
2. Perencanaan pengembangan model	33
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Pengembangan Model.....	38
1. Hasil analisis kebutuhan	38
2. Model Draf Awal.....	39
3. Model draf final	40
B. Kelayakan Model.....	53
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengembangan Sugiyono	8
Gambar 2.2 Model ADDIE	11
Gambar 2.3 Model dick and carey	12
Gambar 2.4 Gerakan kaki renang gaya dada	21
Gambar 2.5 Gerakan mengambil nafas.....	22
Gambar 2.6 Gerakan tangan renang gaya dada.....	23
Gambar 2.7 Gerakan renang gaya dada	24
Gambar 2.8 Konsep variasi latihan gerakan renang gaya dada untuk penyandang Disabilitas Tunanetra usia 9-15 tahun	29
Gambar 4.1 Variasi latihan kaki 1	42
Gambar 4.2 Variasi latihan kaki 2.....	43
Gambar 4.3 Variasi latihan kaki 3.....	44
Gambar 4.4 Variasi latihan kaki 4.....	45
Gambar 4.5 Variasi latihan tangan 1	46
Gambar 4.6 Variasi latihan tangan 3	47
Gambar 4.7 Variasi pengambilan nafas 1.....	48
Gambar 4.8 Variasi pengambilan nafas 2.....	49
Gambar 4.9 Variasi latihan koordinasi 1.....	50
Gambar 4.10 Variasi latihan koordinasi 2.....	51
Gambar 4.11 Variasi latihan koordinasi 3	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bagan tahapan pengembangan model	33
Tabel 3.2 Nama ahli uji validasi	36
Tabel 4.1 Model awal	39
Tabel 4.2 Hasil model final.....	40
Tabel 4.3 Kelayakan model	53



