

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK RENANG GERAKAN
KAKI GAYA DADA DENGAN MEDIA PULL-KICKBOARD
PADA CLUB CITIUS AKUATIK BSD**



MUHAMMAD ILHAN MANSIZ

1601621120

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

Intelligentia - Dignitas

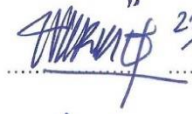
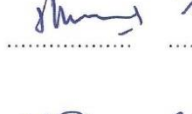
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		21/01 26
Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.		
NIP. 196311061989031001		
Pembimbing II		22/01 26
Prof. Dr. Yusmawaty, M.Pd.		
NIP. 196003201982032002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		22/01 26
2. Drs. Mustara, M.Pd. NIP. 196607072001121001	Sekretaris		22/01 26
3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. NIP. 196311061989031001	Anggota		21/01 26
4. Prof. Dr. Yusmawaty, M.Pd. NIP. 196003201982032002	Anggota		22/01 26
5. Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 197604252003121001	Anggota		20/01 26

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta ataupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini merupakan murni gagasan, rumusan serta pemikiran saya sendiri tanpa bantuan dari pihak manapun, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak mencatat karya maupun pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan disebutkan nama penulis dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila dikemudian hari terdapat penyalahgunaan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dalam bentuk pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ilhan Mansiz

No. Reg. 1601621120

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Muhammad Ilhan Mansiz
NIM : 1601621120
Fakultas/Prodi : FIOK/Pendidikan Jasmani kesehatan Dan Rekreasi
Alamat email : muhammadilhan.mi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul: **UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK RENANG GERAKAN KAKI GAYA
DADA DENGAN MEDIA PULL-KICKBOARD PADA CLUB CITIUS AKUATIK BSD**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Januari 2026
Penulis


(Muhammad Ilhan Mansiz)

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK GERAKAN KAKI GAYA
DADA DENGAN MEDIA *PULL-KICK BOARD* PADA CLUB
CITIUS AKUATIK BSD**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki Teknik kaki gaya dada melalui penggunaan media *pull-kick board* pada atlet renang *club citius* akuatik BSD. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*) yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di *Club Citius* akuatik BSD. Subjek penelitian berjumlah 15 atlet yang terdiri atas kelompok usia IV (10-11 tahun) dan kelompok usia III (12-15 tahun). Tindakan yang diberikan berupa pembelajaran Teknik kaki gaya dada dengan bantuan media *pull-kick board* yang dirancang untuk memfokuskan gerakan kaki secara optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media *pull-kick board* efektif dalam memperbaiki Teknik gerakan kaki gaya dada atlet. Perbaikan tidak hanya terlihat pada koordinasi dan efisiensi gerakan kaki, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap keseluruhan Teknik renang gaya dada, termasuk posisi tubuh dan keselarasan gerak. Dengan demikian, media *pull-kick board* dapat dijadikan alternative media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan Teknik renang gaya dada pada atlet usia dini dan remaja.

Kata Kunci : renang, gaya dada, *pull-kick board*

Intelligentia - Dignitas

***EFFORT TO IMPROVE BREAST STROKE LEG MOVEMENT
TECHNIQUE WITH A PULL-KICK BOARD AT THE CITIUS
AQUATIC CLUB BSD***

ABSTRACT

This study aims to improve the breaststroke leg technique through the use of pull-kick board media among swimmers of the Citius Aquatic BSD Club. The study employed an action research method conducted in December 2025 at the Citius Aquatic BSD Club. The research subjects consisted of 15 athletes from Age Group IV (10–11 years) and Age Group III (12–15 years). The intervention involved teaching the breaststroke leg technique using pull-kick board media designed to optimally focus on leg movements. The results showed that the use of pull-kick board media was effective in improving the athletes' breaststroke leg movement technique. Improvements were observed not only in the coordination and efficiency of leg movements but also in the overall breaststroke technique, including body position and movement alignment. Therefore, the pull-kick board media can be used as an effective alternative learning medium to enhance breaststroke swimming technique among young and adolescent athletes.

Keywords: *swimming, breaststroke, pull-kick board*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil alamin, puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Dengan izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan dan mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Abdul Karim Zailani dan Ibu Een Sumiati, Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin menyampaikan betapa berharganya kalian dalam hidup penulis. Yang telah memberikan cinta tanpa syarat dan kebijaksanaan tanpa batas. Terima kasih atas do'a yang tidak pernah berhenti kepada anak-anaknya, didikan selama ini, kerja keras dan dedikasi yang telah menghidupi penulis sampai saat ini. Doa dan harapan kalian selalu menjadi cahaya penuntun dalam hidup penulis.
2. Teruntuk saudara penulis, Nur Azizah, Zulva Aldiansyah, dan Fawwaz Ghazam penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas semua bantuan dan semangat nya yang selama ini diberikan hingga penulis mencapai di titik ini.
3. Teruntuk sahabat tercinta Shafa, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menemani penulis disaat masa-masa sulit saat perkuliahan dan selalu sabar menemani penulis.
4. Teruntuk teman-teman Caesar Pride, yaitu Kenji, Bayu, Shafa, Indah, Bunga, Fadli, Widya, Bramelvio, Saniya, Indri, Andita & Mas. yang sudah menemani penulis dimasa perkuliahan. Kalian orang-orang baik, semoga sehat selalu dan sukses dunia dan akhirat.
5. Teruntuk diri sendiri, Muhammad Ilhan Mansiz, terimakasih sudah berjuang sampai di titik ini. terima kasih kepada diri saya sendiri atas segala usaha, kerja keras, dan ketabahan yang telah dilalui hingga saat ini. Terima kasih untuk setiap langkah kecil yang telah membawa perubahan besar dalam ini. Untuk setiap saat ketika penulis tetap bertahan meskipun tantangan begitu berat. tumbuh, dan menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana.

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas rahmat dan hidayah-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna dan berharap untuk terus belajar serta menerapkan ilmu yang diperoleh, dengan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada :

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
2. **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Pd., M.Kes., AIFO**. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
3. **Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing I
4. **Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing II
5. **Drs. Mustara, M.Pd**. Selaku Pembimbing Akademik
6. Bapak **Dr. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd** selaku Dosen Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Dosen Ahli Renang.
7. Seluruh Dosen Dan Staff Program Studi Pendidikan Jasmani, Rekreasi, Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
8. Bapak Abdul Karim Zailani dan Ibu Een Sumiati selaku orang tua penulis
9. Keluarga Besar Citius Akuatik BSD.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, Januari 2026

Penulis

Ilhan

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
E. Identifikasi Masalah	6
F. Batasan Masalah	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Tindakan	12
C. Kerangka Teoritik.....	15
1. Hakikat Media	15

2.	Hakikat Belajar Gerak Dasar	18
3.	Hakikat Renang Gaya Dada	22
4.	Karakteristik Atlet Citius Akuatik BSD	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		29
A.	Tujuan Penelitian	29
B.	Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C.	Prosedur Penelitian Tindakan	29
D.	Teknik Pengumpulan Data	44
E.	Kriteria Ketuntasan KKM	50
F.	Validasi Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		51
A.	Deskripsi Hasil Penelitian	51
1.	Kondisi Awal (Pre-Test).....	52
2.	Siklus I.....	55
3.	Refleksi Siklus I	64
4.	Siklus II	68
B.	Pembahasan	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		82
A.	Kesimpulan.....	82
B.	Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....		85
LAMPIRAN.....		88
Lampiran 1. Program pembelajaran		88
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal Data Hasil Tes Awal Penilai 1		96

Lampiran 3 Data Hasil Tes Akhir Siklus I Data Hasil Tes Akhir Siklus I Penilai 1	100
Lampiran 4 Data Hasil Tes Akhir Siklus II.....	103
Lampiran 5. Surat Validasi Dosen Ahli	106
Lampiran 6. Surat Validasi Pelatih Renang Nasional	107
Lampiran 7. Surat Observasi	108
Lampiran 8. Surat Penelitian	109
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian	110
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	111
RIWAYAT HIDUP	112



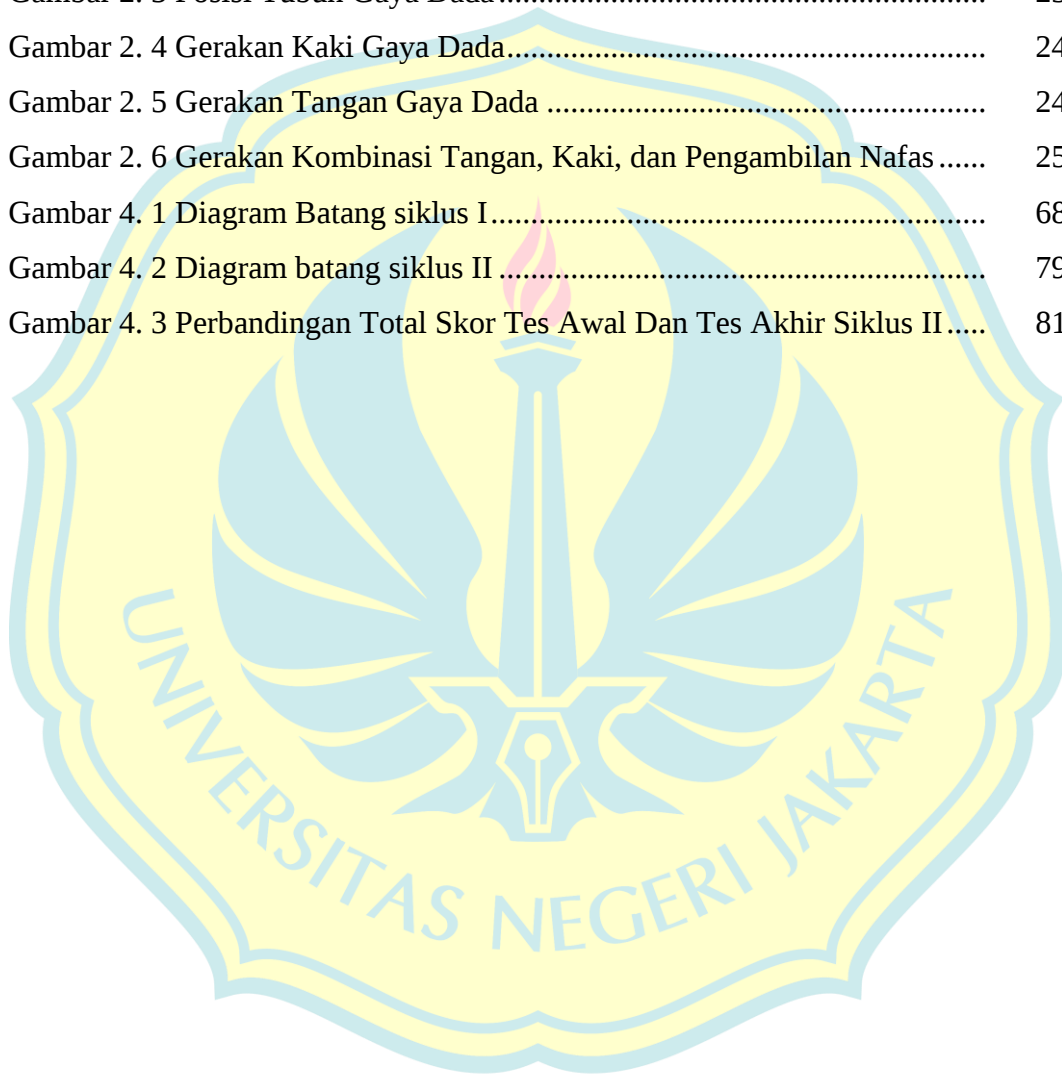
Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pertemuan 1 Siklus I	36
Tabel 3. 2 Pertemuan 2 Siklus I	37
Tabel 3. 3 Pertemuan 3 Siklus I	38
Tabel 3. 4 Pertemuan 4 Siklus I	39
Tabel 3. 5 Pertemuan 1 Siklus II	40
Tabel 3. 6 Pertemuan 2 Siklus II	41
Tabel 3. 7 Pertemuan 3 Siklus II	42
Tabel 3. 8 Pertemuan 4 Siklus II	43
Tabel 3. 9 kisi-kisi Instrumen	44
Tabel 3. 10 Format Penilaian Skor Gaya Dada	46
Tabel 4. 1 Distribusi Hasil Tes Awal	53
Tabel 4. 2 Persentase Tes Awal	54
Tabel 4. 3 Pertemuan 1 Siklus I	57
Tabel 4. 4 Pertemuan 2 Siklus I	58
Tabel 4. 5 Pertemuan 3 Siklus I	59
Tabel 4. 6 Pertemuan 4 Siklus I	60
Tabel 4. 7 Hasil Tes Akhir Siklus I	65
Tabel 4. 8 Presentase hasil tes siklus I	67
Tabel 4. 9 Pertemuan 1 Siklus II	70
Tabel 4. 10 Pertemuan 2 Siklus II	71
Tabel 4. 11 Pertemuan 3 Siklus II	72
Tabel 4. 12 Pertemuan 4 Siklus II	73
Tabel 4. 13 Hasil Tes Akhir siklus 1I	77
Tabel 4. 14 Presentase hasil tes siklus II	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Tindakan Kemmis dan Mc Taggart	13
Gambar 2. 2 Media <i>Pull-Kickboard</i>	17
Gambar 2. 3 Posisi Tubuh Gaya Dada	23
Gambar 2. 4 Gerakan Kaki Gaya Dada.....	24
Gambar 2. 5 Gerakan Tangan Gaya Dada	24
Gambar 2. 6 Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Pengambilan Nafas	25
Gambar 4. 1 Diagram Batang siklus I.....	68
Gambar 4. 2 Diagram batang siklus II	79
Gambar 4. 3 Perbandingan Total Skor Tes Awal Dan Tes Akhir Siklus II.....	81



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Pembelajaran.....	88
Lampiran 2. Data hasil test awal.....	96
Lampiran 3. Data Hasil Tes Akhir Siklus I.....	100
Lampiran 4. Data Hasil Tes Akhir Siklus II	103
Lampiran 5. Surat Validasi Dosen Ahli	106
Lampiran 6. Surat Validasi Pelatih Renang Nasional.....	107
Lampiran 7. Surat Observasi.....	108
Lampiran 8. Surat Penelitian.....	109
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian	110
Lampiran 10. Dokumentasi penelitian	111



Intelligentia - Dignitas