

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR RENANG KAKI GAYA
BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *FINS* DI
*SWIMMING SCHOOL SWIM WITH MISS RINA***



Intelligentia - Dignitas

Disusun Oleh:

Lisa Kamilla

1601621104

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

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

2026

ABSTRAK

Lisa Kamilla, 2026, Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Renang Kaki Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu Fins Di *Swimming School Swim With Miss Rina*.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan gerak dasar renang kaki gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *Fins*. Subjek penelitian ini adalah siswa di *Swimming School Swim With Miss Rina* KU (Kelompok Umur) IV yaitu pada usia (10-11 Tahun) dengan jumlah 10 Siswa. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan melalui 2 siklus dengan 4 tahapan pada masing-masing siklusnya. Yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Kemudian pengambilan data dilakukan dengan teknik pengamatan/observasi, dokumentasi, dan tes. Aktivitas belajar siswa mencapai kategori aktif-sangat aktif pada siklus I yaitu 80 %, dan siklus II 100% dari 10 siswa. Sedangkan hasil belajar siswa pada prasiklus hanya 20%. Berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan pada siklus I, ditemukan beberapa kekurangan yang mempengaruhi hasil belajar pada siklus I, mulai memperbaikinya pada siklus II. Pada siklus II, hasil belajar siswa melampaui batas ketuntasan yang diharapkan yaitu 100%. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Renang Kaki Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu *Fins* di *Swimming School Swim With Miss Rina* mengalami peningkatan.

Kata Kunci: Gerak Dasar Renang Kaki Gaya Bebas, Alat Bantu *Fins*

ABSTRACT

Lisa Kamilla, 2026. *Efforts to Improve Basic Freestyle Kick Swimming Techniques Using Fins at Swimming School “Swim With Miss Rina.”*

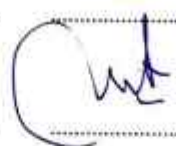
This research is Action Research aimed at determining the improvement of basic freestyle kick swimming techniques through the use of fins. The subjects of this research were students at the Swimming School “Swim With Miss Rina,” Age Group IV, aged 10 - 11 years, with a total of 10 students. This action research was conducted in two cycles, each consisting of four stages: planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques included observation, documentation, and tests. The activities of student learning reach to active category -very active in cycle I by 80% and achieved 100% in Cycle II from a total of 10 students. Meanwhile, students' learning outcomes in the pre-cycle were only 20%. Based on the observation results in Cycle I, several shortcomings affecting student performance were identified and subsequently improved in Cycle II. In Cycle II, students' learning outcomes exceeded the expected mastery level, reaching 100%. Based on these findings, it can be concluded that efforts to improve basic freestyle kick swimming techniques using fins at the Swimming School “Swim With Miss Rina” showed significant improvement.

Keywords: *Basic Freestyle Kick Swimming Technique, Fins Training Aid*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Dr. Oman Unju S, M.Pd. NIP. 196311061989031001		20/1/26

Pembimbing 2,		
Dr. Andi Hasriadi, M.Pd. NIP. 198601252020121003		20/1/26

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd ,M.Kes,AIFO. NIP. 19720522206042001	Ketua		24/1/26
2. Dr. Sujarwo, M.Pd. NIP.197604252003121001	Sekretaris		20/1/26
3. Dr. Oman Unju S, M.Pd. NIP. 196311061989031001	Anggota		20/1/26
4. Dr. Andi Hasriadi, M.Pd. NIP. 198601252020121003	Anggota		20/1/26
5. Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd. NIP. 196201051989031001	Anggota		20/1/26

Tanggal Lulus : 12 Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan 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 dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian 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 sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Lisa Kamilla

NIM. 1601621104



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 : Lisa Kamilla
NIM : 1601621104
Fakultas/Prodi : FIOK/Pendidikan Jasmani
Alamat email : kamillakoter@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 GERAK DASAR KAKI GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU FINS DI SWIMMING SCHOOL SWIM WITH MISS RINA

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, 22 Januari 2026

Penulis,

Lisa Kamilla

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Renang Kaki Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu Fins di *Swimming School Swim With Miss Rina*”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Jakarta.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin ,M Si. selaku rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti kuliah di Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Jakarta
3. Dr Wayuningtyas Puspitorini.S.Pd.,M.Kes.,AIFO selaku kaprodi yang selalu memberikan dukungan moril dan serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan penulis
4. Dr. Oman Unju S ,M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan studi ini.

5. Dr. Andi Hasriyadi, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan studi ini.
6. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing saya selama menjalani studi perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.
7. Rina Hartati, S.Pd selaku kepala *Swimming School Swim With Miss Rina* yang telah memperbolehkan peneliti mendapatkan sampel penelitian.
8. Adelia Cahya Mutiara, S.Psi selaku pelatih yang telah banyak membantu memperoleh data untuk skripsi ini.
9. Kedua orang tua dan kedua kakak saya yang telah banyak memberikan dukungan moral, spiritual dan material.
10. Serta saya ucapkan terima kasih kepada sahabat saya, Nurul Maulina Putri (Lulu) dan Retno Ajeng Limsihana(Ajeng), Yusmita dan Nisrina Kamila yang telah menemani saya dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dalam penulisan maupun analisis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 22 Januari 2026

Penulis,

Lisa Kamilla



DAFTAR ISI

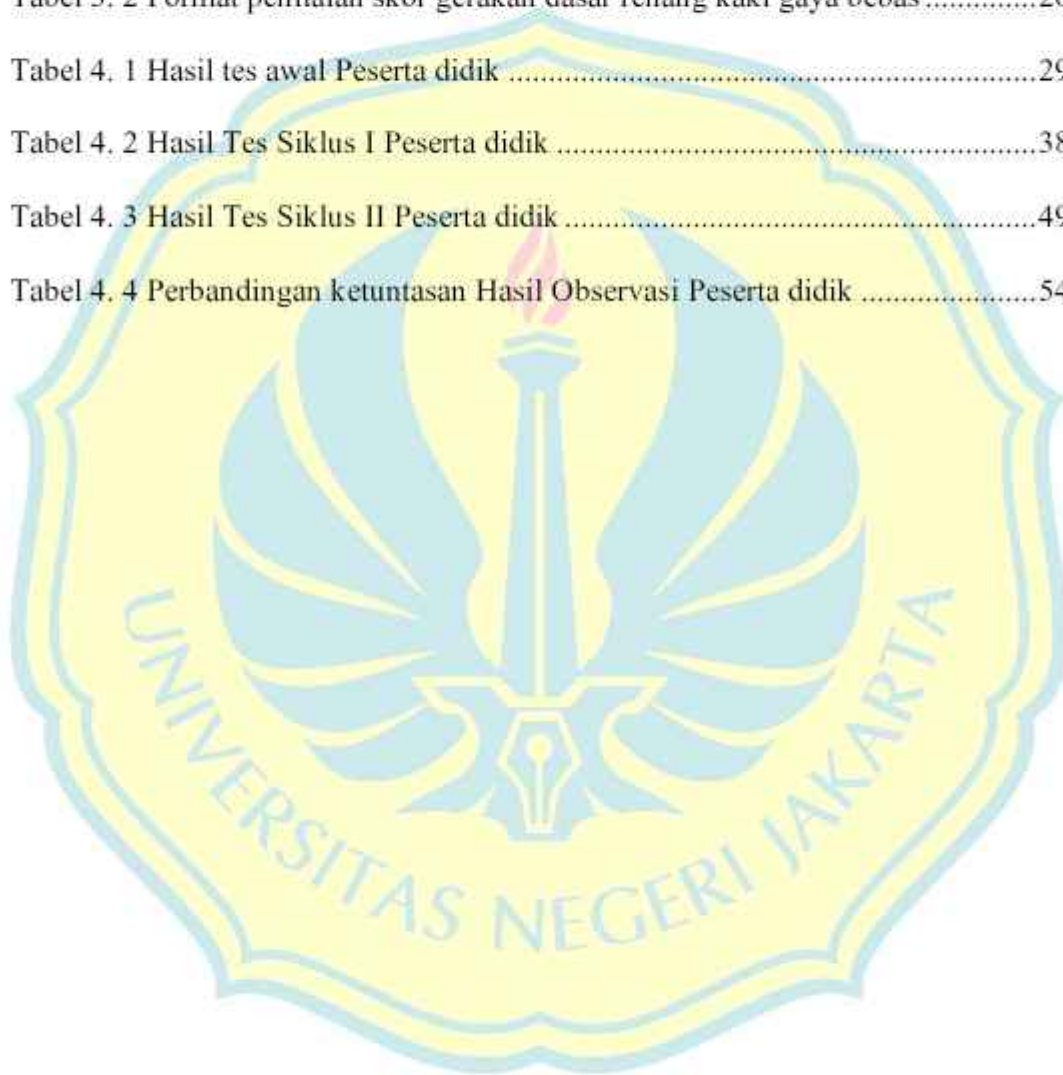
ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR ORISINALITAS	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
KAJIAN TEORETIK	8
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	8
B. Konsep Model Tindakan.....	11
C. Konsep Teoritik	11

1. Hakikat Gerak Dasar	11
2. Renang Gaya Bebas.....	19
METODE PENELITIAN	20
A. Tujuan Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data	23
A. Validasi Data	23
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
1. Tes Awal.....	28
2. Siklus I.....	31
3. Siklus II	42
B. Pembahasan	52
PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel penilaian dan deskripsi skor teknik gerakan renang kaki gaya bebas.....	24
Tabel 3. 2 Format penilaian skor gerakan dasar renang kaki gaya bebas	26
Tabel 4. 1 Hasil tes awal Peserta didik	29
Tabel 4. 2 Hasil Tes Siklus I Peserta didik	38
Tabel 4. 3 Hasil Tes Siklus II Peserta didik	49
Tabel 4. 4 Perbandingan ketuntasan Hasil Observasi Peserta didik	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model siklus Penelitian Tindakan	10
Gambar 2. 2 Gerakan meluncur	14
Gambar 2. 3 Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas	16
Gambar 4. 1 Distribusi Frekuensi hasil Tes Awal Peserta didik	30
Gambar 4. 2 Distribusi Frekuensi skor hasil Tes Awal Peserta didik	31
Gambar 4. 3 Distribusi Frekuensi hasil tes Siklus I Peserta didik	39
Gambar 4. 4 Distribusi Frekuensi skor hasil Tes Siklus I Peserta didik	40
Gambar 4. 5 Distribusi Frekuensi hasil Tes Siklus II Peserta didik	49
Gambar 4. 6 Distribusi Frekuensi skor hasil Tes Siklus II Peserta didik	51
Gambar 4. 7 Grafik Perbandingan ketuntasan	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Dosen Pembimbing	64
Lampiran 2 Surat Ketersediaan Pembimbing 1	65
Lampiran 3 Surat Ketersediaan Pembimbing 2	66
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	68
Lampiran 6 Instrumen pengumpulan data.....	69
Lampiran 7 Surat Validasi Dosen Ahli	71
Lampiran 8 Surat Validasi Pelatih	72
Lampiran 9 Program Latihan Siklus I.....	73
Lampiran 10 Program Latihan Siklus II	76
Lampiran 11 Dokumentasi.....	79