

**MODEL LATIHAN RENANG GAYA DADA BERBASIS AUDIO VISUAL
UNTUK ATLET PEMULA KU III (12-13 TAHUN)**



SUHARMAWAN RAMADHAN

1606822022

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan
Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ABSTRACT

Swimming is one of the fundamental sports that requires mastery of movement coordination, particularly the breaststroke, which is often the first style learned by beginners. According to motor learning theory, the use of audio-visual media can enhance understanding and skill acquisition by providing clearer demonstrations and opportunities for repeated practice. This study employed a research and development (R&D) design using the ADDIE model, involving 66 beginner swimmers KU III (12-13 Ages Old) at a swimming club in East Jakarta. Data were collected through expert validation, limited trials, and an effectiveness test comparing a control group and an experimental group. The results indicated that the dryland breaststroke training model based on audio-visual media was valid and practical to be used in training. A t-test revealed a significant difference between the experimental group (posttest mean = 79.85) and the control group (posttest mean = 72.14), with $t = 0,00 < 0.05$. This finding confirms that the developed model is effective in improving the coordination of arm, leg, and breathing movements among beginner athletes. In addition, athlete motivation and enthusiasm increased due to a more varied, interactive, and engaging training process. In conclusion, the audio-visual based breaststroke training model is feasible and effective for implementation in beginner athlete training programs, and it offers an innovative solution to overcome conventional training methods that tend to be monotonous and less effective.

Keywords: Breaststroke Swimming, Audio-Visual Media, Beginner Athletes, Training Model

ABSTRAK

Renang merupakan salah satu olahraga dasar yang menuntut penguasaan koordinasi gerakan, khususnya gaya dada yang sering menjadi gaya pertama yang dipelajari oleh pemula. Menurut teori pembelajaran motorik, penggunaan media audio visual dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dengan menyediakan demonstrasi yang lebih jelas dan dapat diulang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model ADDIE, melibatkan 66 atlet renang pemula KU III (12-13 Tahun) di salah satu klub renang Jakarta Timur. Data diperoleh melalui validasi ahli, uji coba terbatas, serta uji efektivitas dengan eksperimen yang membandingkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan gaya dada di darat berbasis audio visual dinyatakan valid dan praktis digunakan dalam pelatihan. Uji-t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen (rata-rata postes = 79,85) dan kelompok kontrol (rata-rata postes = 72,14), dengan nilai $t = 0,00 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa model yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan koordinasi gerakan tangan, kaki, dan pernapasan atlet pemula. Selain itu, motivasi dan antusiasme atlet juga meningkat karena proses latihan yang lebih bervariasi, interaktif, dan menyenangkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan gaya dada berbasis audio visual layak dan efektif diterapkan dalam program latihan atlet pemula, serta dapat menjadi solusi inovatif untuk mengatasi metode konvensional yang cenderung monoton dan kurang efektif.

Kata Kunci: Renang Gaya Dada, Media Audio Visual, Atlet Pemula, Model Latihan

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or.

Tanggal: 29/01/2026



Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd.

Tanggal: 29/01/2026

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan
(Ketua)¹



4/02/2026

Dr. Sujarwo, M.Pd.
Koordinator Program Studi S2 Pendidikan
Jasmani
(Sekretaris)²



29/01/2026

Nama : Suharmawan Ramadhan
No. Registrasi : 1606822022
Angkatan : 2022
Tanggal Lulus :

Nomor Registrasi : 1606822022

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
SETELAH SIDANG TESIS**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Ketua Penguji)		29/01/2026
2	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Pembimbing I)		29/01/2026
3	Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd (Pembimbing 2)		29/01/2026
4	Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd., M.Pd (Penguji 1)		26/01/2026
5	Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd (Penguji 2)		29/01/2026

Judul Tesis :

MODEL LATIHAN RENANG GAYA DADA BERBASIS AUDIO VISUAL
UNTUK ATLET PEMULA KU III (12-13 TAHUN)

Nama : Suharmawan Ramadhan

Nomor Registrasi : 1606822022

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Suharmawan Ramadhan
NIM : 1606822022
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 11 Maret 1994
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Latihan Renang Gaya Dada Berbasis Audio Visual Untuk Atlet Pemula KU III” merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 September 2025
Yang Menyatakan,



Suharmawan Ramadhan
NIM. 1606822022



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 : Suharmawan Ramadhan
NIM : 1606822022
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : suharmawan.ramadhan@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 :

MODEL LATIHAN RENANG GAYA DADA BERBASIS AUDIO VISUAL UNTUK ATLET
PEMULA KU III (12-13 TAHUN)

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, 4 Februari 2026

Penulis



(Suharmawan Ramadhan)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Mahakuasa, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya Tesis yang berjudul **“Model Latihan Renang Gaya Dada Berbasis Audio Visual Untuk Atlet Pemula KU III (12-13 Tahun)”** dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

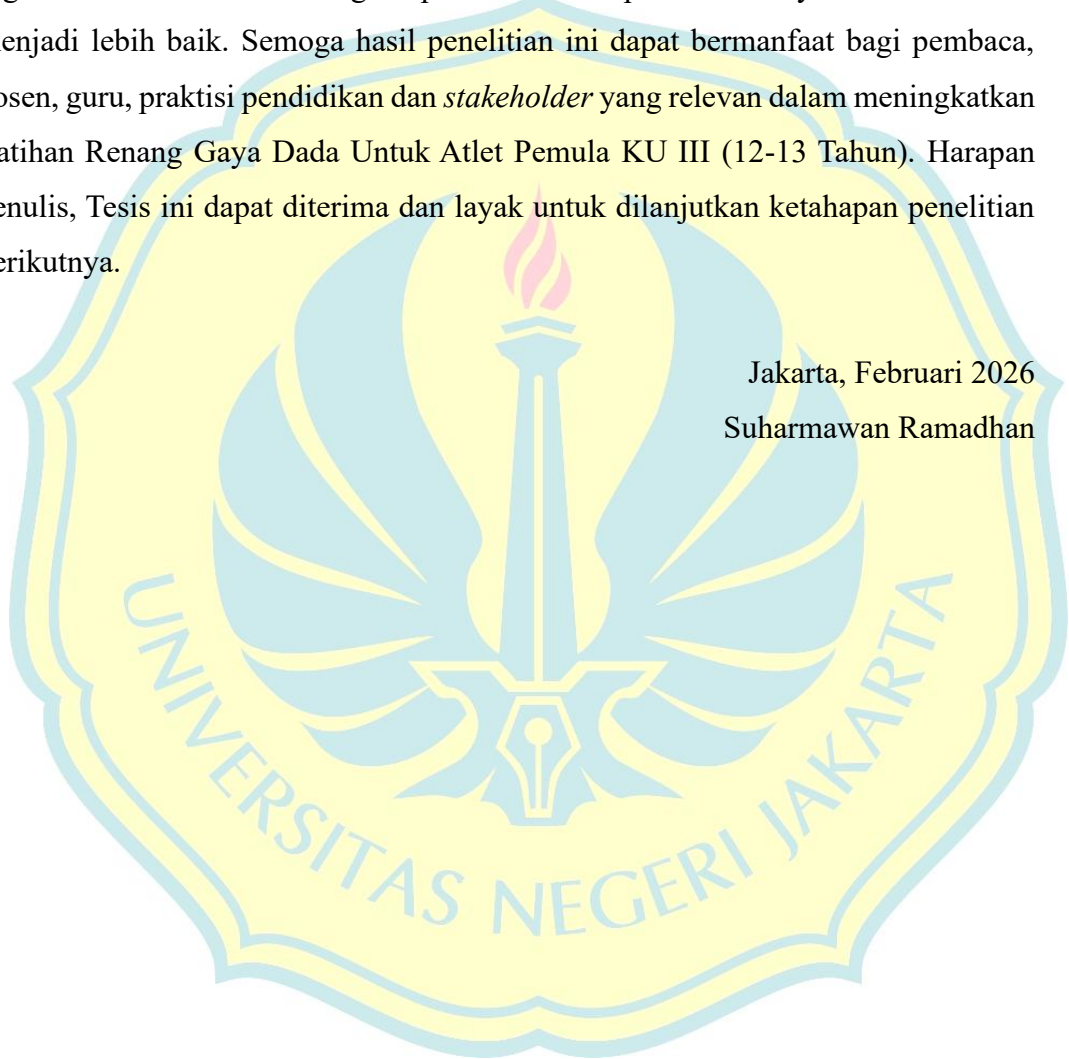
Penyusunan Tesis ini dapat selesai dengan baik karena mendapat dukungan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak dan Ibu Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or., sebagai Pembimbing I yang telah membimbing peneliti hingga tesis ini dapat selesai paripurna.
5. Prof. Dr. Drs. Hernawan, S.E., M.Pd., sebagai Pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga mencapai momen akademik terbaik ini.
6. Kusen Dony Hermansyah S.Sos., S.Sn., M.Sn., Sebagai Dosen Expert Judgement dari Institut Kesenian Jakarta dalam pembuatan video model latihan renang berbasis audio visual.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas akademika Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas akademika Program Studi S1 Fakultas Film dan Televisi Institut Kesenian Jakarta.

9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani yang telah menaruh simpati dan banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tesis ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tiada yang sempurna, begitupun dengan Tesis ini, segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam perbaikan karya ilmiah ini untuk menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dosen, guru, praktisi pendidikan dan *stakeholder* yang relevan dalam meningkatkan Latihan Renang Gaya Dada Untuk Atlet Pemula KU III (12-13 Tahun). Harapan penulis, Tesis ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan ketahapan penelitian berikutnya.

Jakarta, Februari 2026
Suharmawan Ramadhan



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TESIS	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. <i>State of The Art</i>	8
G. <i>Road Map</i> Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Konsep Pengembangan	13
B. Konsep Model yang Dikembangkan	25
C. Kerangka Teoretik	27
D. Rancangan Model Latihan	62
BAB III METODE PENELITIAN	65
A. Tujuan Penelitian.....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	65
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	66
E. Langkah-Langka Pengembangan Model	67
F. Validitas dan Analisis Data.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77

A. Hasil Pengembangan Produk Awal	77
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	97
C. Pembahasan Model.....	98
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	101
A. Simpulan	101
B. Implikasi	101
C. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103

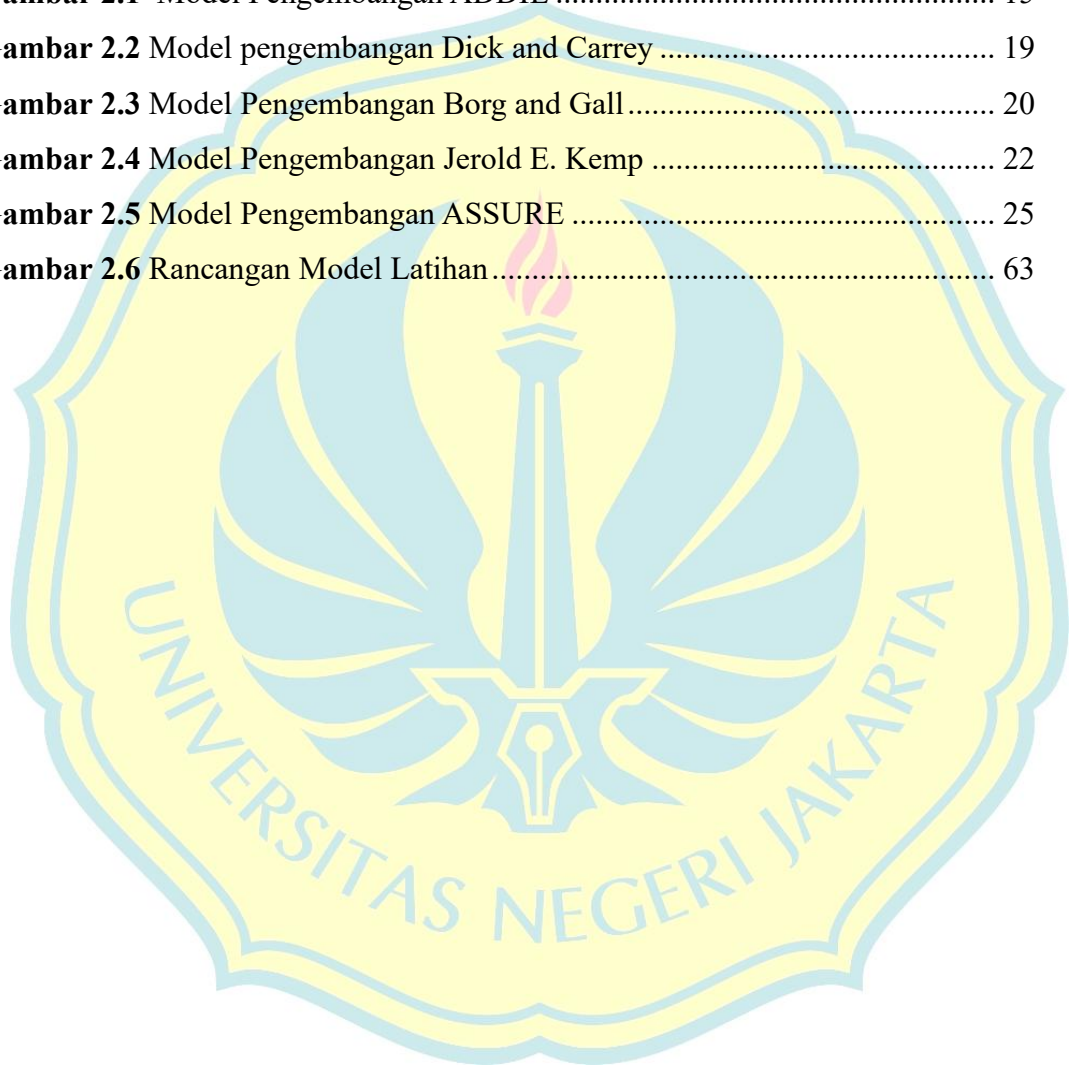


DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah-langkah pengembangan ADDIE	16
Tabel 2.2 Kesalahan dan Perbaikan Gaya Dada	36
Tabel 3.1 Instrumen Penilaian	73
Tabel 3.2 Indikator Penilaian.....	73
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	78
Tabel 4.2 Desain Model.....	81
Tabel 4.3 Validator Ahli.....	85
Tabel 4.4 Kelayakan Validasi Materi Item Model	86
Tabel 4.5 Saran dan Perbaikan Validator Ahli Materi	86
Tabel 4.6 Validator Media	88
Tabel 4.7 Saran dan Perbaikan Validator Ahli Audio Visual	89
Tabel 4.8 Statistik Deskriptif Pretes dan Postes kelompok eksperimen dan kontrol	92
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	93
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas	94
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i>	95
Tabel 4.12 Kategori <i>N-Gain Score</i>	95
Tabel 4.13 Hasil <i>N-Gain Score</i>	95
Tabel 4.14 Hasil Uji <i>Independent Sample T Test</i>	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Hasil Pengamatan Renang Gaya Dada di Klub	3
Gambar 1.2 Visualisasi Hamparan Istilah "Breaststroke"	9
Gambar 1.3 Visualisasi Kepadatan Istilah "Swimming"	9
Gambar 1.4 Roadmap Penelitian	12
Gambar 2.1 Model Pengembangan ADDIE	15
Gambar 2.2 Model pengembangan Dick and Carrey	19
Gambar 2.3 Model Pengembangan Borg and Gall	20
Gambar 2.4 Model Pengembangan Jerold E. Kemp	22
Gambar 2.5 Model Pengembangan ASSURE	25
Gambar 2.6 Rancangan Model Latihan	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Analisis Kebutuhan.....	107
Lampiran 2. Item Model Latihan	113
Lampiran 3. Instrumen Validasi Ahli	125
Lampiran 4. Rancangan Perlakuan.....	137
Lampiran 5. Surat Penelitian.....	141
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	151
Lampiran 7. Data Penelitian.....	159

