

**PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS
BAGI PEMULA MELALUI PENUGASAN
(Studi Action research Pada Anak Usia 10-11 Tahun)**



MOCHAMAD DESTRI SUTISNA

1606823034

Proposal Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

PASCASARJANA

PENDIDIKAN JASMANI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Mohamad Destri Sutisna
 No. Registrasi : 1606823034
 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Prodi)		20-01-2026
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing I)		20-01-2026
3	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Pembimbing II)		20-01-2026
4	Dr. Herman Chaniago, M.M (Penguji I)		19/1-26
5	Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd., M.Pd (Penguji II)		20-01-2026

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK
YUDISIUM MAGISTER**

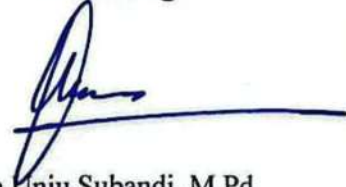
Pembimbing I



Prof. Dr. Widrastuti, M.Pd

Tanggal: 19/01/2026

Pembimbing II



Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd

Tanggal: 20/01/2026

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd

(Ketua)¹



(tanda tangan)

20/01/2026

(tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd

(Koordinator Prodi)²



(tanda tangan)

20/01/2026

(tanggal)

Nama : Mohamad Destri Sutisna

No. Registrasi : 1606823034

Angkatan : 2023

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

**LEMBAR PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohamad Destri Sutisna
NIM : 1606823034
Tempat/Tanggal Lahir : Karawang, 23 Desember 1994
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini dengan judul "PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS BAGI PEMULA MELALUI PENUGASAN (Studi *Action research* Pada Anak Usia 10-11 Tahun)". Merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Januari 2026



Mochamad Destri Sutisna



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 : Mochamad Destri Sutisna
NIM : 1606823034
Fakultas/Prodi : FIK / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : mochameddestrisutisna@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 :

"Peningkatan Keterampilan Berenang Gaya Bebas
Bagi Pemula Melalui Penugasan"

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

Penulis


(Moch. Destri S.)
nama dan tanda tangan

**Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Melalui
Penugasan (Studi *Action research* Pada Anak Usia 10-11 Tahun)**

Mochamad Destri Sutisna.
Pendidikan Jasmani, Pascasarjana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan renang gaya bebas bagi siswa pemula melalui penerapan metode penugasan. Penelitian dilaksanakan di Klub Marlin Swimming School Kabupaten Purwakarta dengan melibatkan 20 siswa pemula usia 10-11 tahun. Metode penelitian menggunakan *action research* model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam 10 pertemuan, terdiri dari 1 pertemuan tes awal, 8 pertemuan implementasi program penugasan praktik terstruktur, dan 1 pertemuan tes siklus I. Program penugasan dirancang dengan progresivitas keterampilan sistematis: *streamline* → *kicking* → *arm stroke* → *breathing* → *rotation* → koordinasi, dengan integrasi latihan darat (15 menit) dan latihan air (60-80 menit) di setiap pertemuan. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan menggunakan instrumen tervalidasi dan dokumentasi video. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor keterampilan dari 9,00 menjadi 15,00 (peningkatan 66,7%), dengan 95% siswa mencapai kriteria kelulusan. Peningkatan terjadi pada seluruh aspek: posisi tubuh (100% siswa skor ≥ 3), gerakan tungkai (95%), gerakan lengan (80%), pernapasan (70%), dan koordinasi (100% siswa skor ≥ 2). Kesimpulan penelitian ini adalah metode penugasan praktik terstruktur terbukti dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas bagi siswa pemula usia 10-11 tahun.

Kata Kunci: Keterampilan Renang Gaya Bebas, Metode Penugasan, *Action research*, Siswa Pemula

Improving *Freestyle Swimming Skills* for Beginners Through Assignment Method (*Action research* Study on Children Aged 10-11 Years).

Mochamad Destri Sutisna.

Physical Education

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of *freestyle swimming skills* for beginner students through the application of assignment method. The research was conducted at Marlin Swimming School Club, Purwakarta Regency, involving 20 beginner students aged 10-11 years. The research method used *action research* based on Kemmis and McTaggart model, implemented in 10 sessions consisting of 1 pre-test session, 8 sessions of structured practical assignment program implementation, and 1 cycle I post-test session. The assignment program was designed with systematic *skill* progression: *streamline* → *kicking* → *arm stroke* → *breathing* → *rotation* → *coordination*, integrating *dry land training* (15 minutes) and in-water training (60-80 minutes) in each session. Data were collected through *skill* observation using validated instruments and video documentation. The results showed an increase in average *skill* scores from 9.00 to 15.00 (66.7% improvement), with 95% of students achieving passing criteria. Improvements occurred in all aspects: body position (100% students scored ≥ 3), leg movement (95%), arm movement (80%), *breathing* (70%), and *coordination* (100% students scored ≥ 2). The conclusion of this study is that the structured practical assignment method has been proven to improve *freestyle swimming skills* for beginner students aged 10-11 years.

Keywords: *Freestyle Swimming Skills*, Assignment Method, *Action research*, Beginner Students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga tesis yang berjudul "Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Melalui Penugasan (*Studi Action Research* Pada Anak Usia 10-11 Tahun)" dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Magister di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., dan Bapak Dr. Oman, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tesis.
5. Bapak Aep Saepudin, S.Pd., selaku Pemilik Klub Marlin Swimming School.
6. Keluarga tercinta dan rekan-rekan mahasiswa Program Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2023.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga proposal tesis ini bermanfaat bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
B. Konsep Intervensi Tindakan	55
C. Hasil Penelitian yang Relevan	59
D. Hipotesis Tindakan.....	61
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	63
A. Tujuan Penelitian	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	63
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	63
D. Rancangan Tindakan yang Dikembangkan.....	67
E. Langkah-langkah Penerapan Tindakan	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Hasil Penerapan Tindakan.....	83
B. Analisis Keberhasilan Tindakan	93
C. Pembahasan.....	96
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	101
A. Kesimpulan	101
B. Implikasi.....	101
C. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	104

LAMPIRAN-LAMPIRAN	111
-------------------------	-----

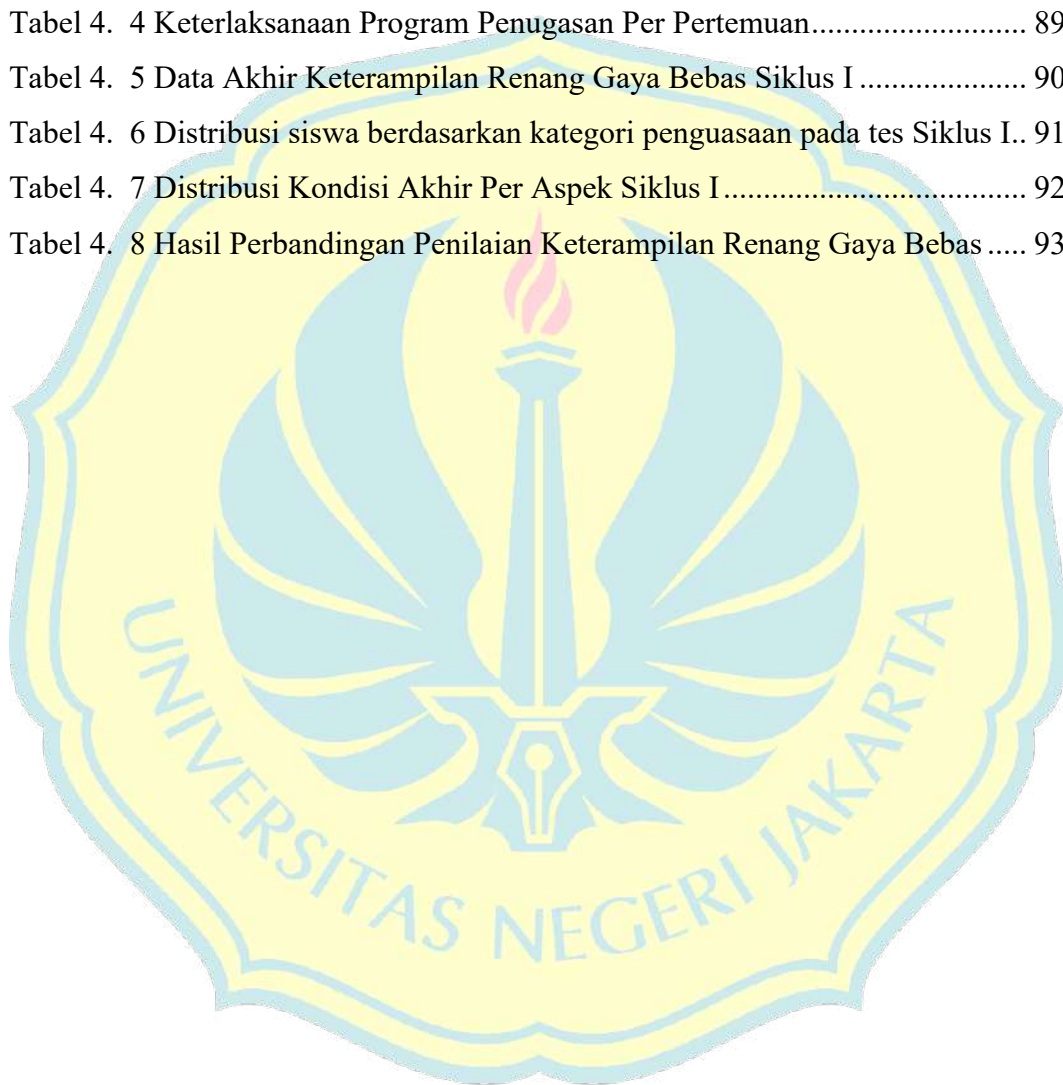


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pengaruh Keterampilan Motorik Dasar Pada Kinerja Keterampilan Khusus Olahraga	13
Gambar 2. 2 Tahapan Keterampilan Gerak Fitts dan Posner Secara Kontinum...	13
Gambar 2. 3 Klasifikasi Keterampilan: Rangkaian Terbuka-Tertutup	14
Gambar 2. 4 The Information Processing Model	16
Gambar 2. 5 Posisi Tubuh Renang Gaya Bebas	37
Gambar 2. 6 Gerakan Tungkai Kaki Renang Gaya Bebas	38
Gambar 2. 7 Gerakan Tangan Renang Gaya Bebas	40
Gambar 2. 8 Gerakan Mengambil Napas Renang Gaya Bebas	41
Gambar 2. 9 Otot-otot yang Terlibat dalam Renang Gaya Bebas Tampak Depan & Belakang.....	43
Gambar 3. 1 Model Penelitian Tindakan Kemmis dan McTaggart	65
Gambar 4. 1 Diagram Hasil Tes awal	86
Gambar 4. 2 Distribusi Skor Total Tes Observasi Siklus I	92
Gambar 4. 3 Hasil Perbandingan Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas ..	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Validasi Instrumen Penelitian	77
Tabel 4. 1 Data Awal Keterampilan Renang Gaya Bebas	83
Tabel 4. 2 Distribusi siswa berdasarkan kategori penguasaan Tes Awal	84
Tabel 4. 3 Distribusi Kondisi Awal Per Aspek	85
Tabel 4. 4 Keterlaksanaan Program Penugasan Per Pertemuan.....	89
Tabel 4. 5 Data Akhir Keterampilan Renang Gaya Bebas Siklus I	90
Tabel 4. 6 Distribusi siswa berdasarkan kategori penguasaan pada tes Siklus I..	91
Tabel 4. 7 Distribusi Kondisi Akhir Per Aspek Siklus I.....	92
Tabel 4. 8 Hasil Perbandingan Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas	93



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	112
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	115
Lampiran 3. Balasan Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 4. Surat izin Expert Judgement.....	117
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Latihan	123
Lampiran 6. Jadwal Penugasan	132
Lampiran 7. Program Penugasan	134
Lampiran 8. Hasil Tes Awal dan Tes Siklus I	204
Lampiran 11. Hasil Olah Data SPSS.....	206
Lampiran 12. Absensi Kehadiran.....	210
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	211
Lampiran 14. Riwayat Hidup.....	217

