

**PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MELALUI
METODE INTEGRASI LATIHAN (*BLOCK PRACTICE, RANDOM PRACTICE*
DAN *VIDEO FEEDBACK*) UNTUK ANAK USIA 8-10 TAHUN**



ADITYA WIBOWO

1606824008

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MELALUI
METODE INTEGRASI LATIHAN (*BLOCK PRACTICE, RANDOM PRACTICE*
DAN *VIDEO FEEDBACK*) UNTUK ANAK USIA 8-10 TAHUN**

Aditya Wibowo

Magister Pendidikan Jasmani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada anak usia 8-10 tahun melalui penerapan metode integrasi latihan (*block practice, random practice, dan video feedback*). Latar belakang masalah ini adalah adanya stagnasi teknik, kebosanan anak akibat metode instruksional yang repetitif, serta kebingungan anak terhadap koreksi verbal dari pelatih. Penelitian tindakan (*Action Research*) ini menggunakan model Kemmis dan McTaggart yang dilakukan dalam dua siklus, meliputi tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa di Klub Renang SD Islam Ash-Shiddiqiyah. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan renang bebas dengan indikator keberhasilan klasikal sebesar minimal 80% siswa mencapai kategori "Baik". Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan yang sangat signifikan. Pada tahap pra-siklus, ketuntasan klasikal adalah 0%, di mana seluruh siswa (20 anak) hanya berada pada kategori "Cukup". Pada Siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 70% dengan 14 siswa meraih kategori "Baik". Setelah dilakukan perbaikan kedisiplinan dan fokus evaluasi gerak yang lebih utuh, tingkat ketuntasan pada Siklus II meningkat menjadi 95%, yaitu 19 siswa berada di kategori "Baik". Kesimpulannya, metode integrasi latihan terbukti sangat efektif untuk memecahkan permasalahan stagnasi teknik dan meningkatkan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun.

Kata kunci : Renang gaya bebas, Metode integrasi latihan, *Block practice, Random practice, Video feedback*, Anak usia 8-10 tahun.

IMPROVING FREESTYLE SWIMMING SKILLS AN INTEGRATED TRAINING METHOD (BLOCK PRACTICE, RANDOM PRACTICE, AND VIDEO FEEDBACK) FOR CHILDREN AGED 8–10 YEARS

Aditya Wibowo

Master of Physical Education

ABSTRACT

This study aims to improve freestyle swimming skills in children aged 8–10 years through the implementation of an integrated training method (block practice, random practice, and video feedback). The background of this research is the presence of technical stagnation, children's boredom due to repetitive instructional methods, and their confusion in understanding verbal corrections from coaches. This action research employs the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The research subjects consisted of 20 students from the Ash-Shiddiqiyah Islamic Elementary School Swimming Club. Data were collected using freestyle swimming skill tests with a success indicator defined as at least 80% of students achieving the "Good" category. The results showed a very significant improvement in skills. In the pre-cycle stage, classical completeness was 0%, with all students (20 children) only reaching the "Fair" category. In Cycle I, completeness increased to 70%, with 14 students achieving the "Good" category. After improvements in discipline and a more comprehensive movement evaluation focus, the completeness level in Cycle II increased to 95%, with 19 students in the "Good" category. In conclusion, the integrated training method proved to be highly effective in addressing technical stagnation and improving freestyle swimming skills in children aged 8–10 years.

Keywords: Freestyle swimming, Integrated training method, Block practice, Random practice, Video feedback, Children aged 8–10 years.

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Tanggal : 20-07-2026

Pembimbing II



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

Tanggal : 17-07-2026

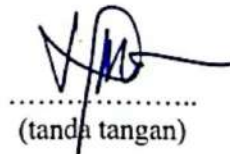
Nama

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


(tanda tangan)

20-07-2026
(tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd.
(Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)


(tanda tangan)

20-07-2026
(tanggal)

Nama : Aditya Wibowo

NIM : 1606824008

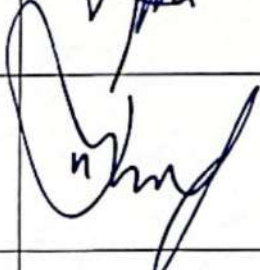
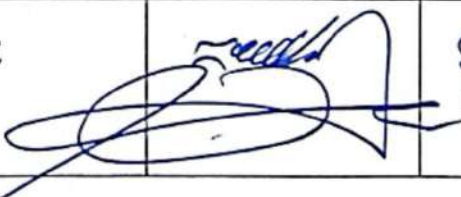
Angkatan : 2024

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Aditya Wibowo

NIM : 1606824008

Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		20/7 2026
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Pembimbing I)		20/7 2026
3	Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. (Pembimbing II)		17/7 2026
4	Dr. Oman US, M.Pd. (Penguji)		8/7 2026
5	Dr. Drs. Zulham, M.Si, MCE (Penguji)		8/7-2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Aditya Wibowo
No. Registrasi : 1606824008
Tempat, Tanggal Lahir : Totoharjo, 03 Februari 2002
Program : Magister
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan Judul " Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Melalui Metode Integrasi Latihan (Block Practice, Random Practice Dan Video Feedback) Untuk Anak Usia 8-10 Tahun " merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

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

Jakarta, 17 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Aditya Wibowo



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 : Aditya Wibowo
NIM : 1606824008
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : adityawibowo0302@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 Renang Gaya Bebas Melalui Metode Integrasi Latihan (*Block Practice*, *Random Practice*, dan *Video Feedback*) Untuk Anak Usia 8-10 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, 28 Juli 2026

Penulis

(Aditya Wibowo)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan tesis berjudul " Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Melalui Metode Integrasi Latihan (*Block Practice*, *Random Practice* dan *Video Feedback*) Untuk Anak Usia 8-10 Tahun". Tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini sekaligus sebagai dosen pembimbing tesis kedua yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
4. Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai dosen pembimbing tesis pertama, yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat.
6. Ibu Robiatul Adawiyah, S.Pd., Gr. Kepala SD Islam Ash-Shiddiqiyyah yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melakukan penelitian.

Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pendidikan jasmani, khususnya dalam Upaya meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas.

Jakarta, 17 Juni 2026



Aditya Wibowo

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
BUKTI PENGESAHAN	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	7
F. State Of The Art	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Konsep Penelitian Tindakan	9
B. Konsep Model Tindakan Yang Dilakukan	12
C. Kerangka Teoritik	14
D. Kerangka Konseptual	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
C. Prosedur Penelitian Tindakan	36
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Sumber Data	39
F. Instrumen Penelitian	41
G. Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penerapan Tindakan	48
B. Analisis Keberhasilan Tindakan	90
C. Pembahasan	92
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	94
A. Kesimpulan	94
B. Implikasi	95
C. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	104
BIODATA PENULIS	189



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Distribusi Keterampilan Renang	3
Gambar 1.2 Distribusi Keterampilan Renang Anak Usia 8-10 Tahun.....	4
Gambar 1.3 Stagnasi Skor Indikator Teknik Renang Usia 8-10 Tahun	4
Gambar 2.1 Model Penelitian Tindakan Kemmis dan McTaggart	12
Gambar 2.2 Gaya Kupu-Kupu (<i>butterfly stroke</i>)	15
Gambar 2.3 Gaya Punggung (<i>The Back Crawl Stroke</i>)	16
Gambar 2.4 Gaya Dada (<i>The Breast Stroke</i>).....	16
Gambar 2.5 Gaya Bebas (<i>The Front Crawl Stroke</i>).....	16
Gambar 2.6 Posisi Meluncur Gaya Bebas	17
Gambar 2.7 Gerakan Kaki Gaya Bebas	18
Gambar 2.8 Gerakan Tangan Gaya Bebas	19
Gambar 2.9 Gerakan Pengambilan Nafas Gaya Bebas	20
Gambar 2.10 <i>Block Practice</i> Renang Gaya Bebas	26
Gambar 2.11 <i>Random Practice</i> Renang Gaya Bebas.....	28
Gambar 2.12 <i>Video Feedback</i> Renang Gaya Bebas	30
Gambar 4.1 Perbandingan Tes Awal dan Siklus I	74
Gambar 4.2 Perbandingan Tes Awal, Siklus I dan Siklus II.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>State Of The Art</i>	7
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	36
Tabel 3.2 Instrumen Tes Renang Gaya Bebas	41
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas	44
Tabel 4.1 Data Tes Awal.....	48
Tabel 4.2 Data Perbandingan Tes Awal dan Siklus I	74
Tabel 4.3 Data Perbandingan Tes Awal, Siklus I dan Siklus II	88

