

**MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS DENGAN  
MENGUNAKAN *PULL BUOYS* PADA ANAK  
USIA 9-10 TAHUN**



**WIDARMAN**  
**No. Reg: 7216168263**

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2020**

# FRONT CRAWL SWIMMING TRAINING MODEL USING PULL BUOYS ON 9-10 YEAR OLD KIDS

WIDARMAN

## ABSTRAC

*This research is conducted to produce a training model using pull buoys on Front Crawl Swimming Technique for 9-10 year old kids. Research & development for this particular project uses the Borg and Gall approach. Subject for this research uses 20 students in a small group, 60 students in a larger group, and 40 students to test the efficiency of the training model. The front crawl swimming training model using pull boys have been validated by swimming experts both academically and non-academically. The result of the training model are based on small group test, larger group test and efficiency test using one-group pretest-posttest front crawl swimming test design. Based on the pretest the average result is 6,4750 and posttest result is 12.7250 and resulting price  $t_{count} = 34.810$  with significance 0,000. Resulting  $t_{tabel}$  from  $db = 39$  with significant rate of 5% is 2.042. Resulting the value of  $t_{count} > t_{tabel}$  ( $34.810 > 2.042$ ) and sig. (2 tailed) or  $p$ -value =  $0,000 < 0,05$ . Based on the following result, it is concluded that the effectiveness of the front crawl swimming training model using pull boys on 9-10 year old kids is 80%.*

**Keywords:** *Swimming, Pull Buoys, Front Crawl.*

# MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGUNAKAN *PULL BUOYS* PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN

WIDARMAN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk model latihan renang gaya bebas dengan menggunakan *pull buoys* pada anak usia 9-10 tahun. penelitian & pengembangan ini menggunakan pendekatan Borg And Gall. subjek yang digunakan 20 siswa untuk uji coba kelompok kecil, 60 siswa untuk uji coba kelompok besar, dan 40 siswa untuk uji efektifitas produk. model latihan renang gaya bebas dengan menggunakan *pull buoys* ini divalidasi ahli olahraga renang baik akademisi maupun non akademisi. Hasil uji coba kelompok kecil, model latihan renang gaya bebas ini dilakukan uji *coba melalui* uji coba kelompok kecil, uji kelompok besar dan Uji efektifitas produk menggunakan tes keterampilan renang gaya bebas rancangan *one-group pretest-posttest design*. Dari hasil *pretest* diperoleh rata-rata 6.4750 dan *posttest* 12.7250 dan diperoleh harga  $t_{hitung} = 34.810$  dengan signifikansi 0,000. Didapatkan  $t_{tabel}$  dari  $db = 39$  dari taraf signifikansi 5% adalah 2.042. Jadi nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $34.810 > 2.042$ ) dan sig. (*2 tailed*) atau *p-value* =  $0,000 < 0,05$ . Sehingga disimpulkan terdapat efektifitas hasil keterampilan renang gaya bebas dengan menggunakan *pull buoys* pada anak usia 9-10 tahun . Persentasi 80%.

**Kata Kunci:** Renang, Pull Bouys, Gaya Bebas.

## DAFTAR ISI

COVER .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>ABSTRAC</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	<b>i</b>
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Fokus Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Perumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Konsep Model Yang Dikembangkan..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Teoretik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Oahraga Renang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Renang Gaya Bebas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Model Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. <i>Pull Buoys</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Karakteristik Anak Usia 9-10 Tahun.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rancangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



- C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan **Error! Bookmark not defined.**
- D. Pendekatan Dan Metode Penelitian .... **Error! Bookmark not defined.**
- E. Langkah-Langkah Pengembangan Model **Error! Bookmark not defined.**
  - 1. Penelitian Pendahuluan ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 2. Perencanaan Pengembangan Model **Error! Bookmark not defined.**
  - 3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model **Error! Bookmark not defined.**
  - 4. Impelementasi Model ..... **Error! Bookmark not defined.**

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **Error! Bookmark not defined.****

- A. Hasil Pengembangan Model ..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Kelayakan Model ..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Efektivitas Model ..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**

**BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN **Error! Bookmark not defined.****

- A. Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Implikasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**

**DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.****



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan nikmat dan anugrah-Nya yang senantiasa selalu diberikan kepada kita semua serta karena berkah dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan proposal tesis ini dengan judul "*Model Latihan Renang Gaya Bebas Menggunakan Pull Buoys Untuk Anak Usia 9-10*" yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan tesis sangat menyadari begitu banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya peneliti di masa akan datang. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Komarudin.M.Si, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof.Dr.Nadiroh,M.Pd, Koordinator Program studi Magister Pendidikan Olahraga Dr. Ramdas Pelana,M.Or, Dosen Pembimbing I Bapak Dr. Samsudin, M.Pd, dan kepada yang terhormat Dr. Abdul Sukur, M.Si, selaku pembimbing II yang selalu memberikan saran-saran yang membangun dalam penyusunan tesis ini. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana beserta seluruh dosen dan staff administrasi Pascasarjan Universitas Negeri Jakarta.



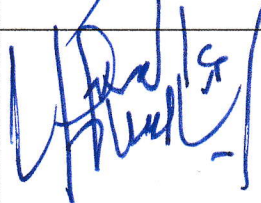
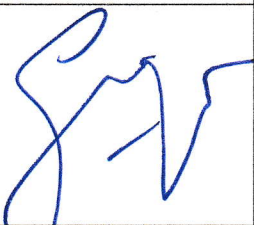

Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada kedua orang tua, Istri, anak dan tidak lupa kepada keluarga besar tercinta. Semoga Allah membalas atas semua doa dan dukungannya. Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari kesempurnaan, kritik dan saran yang sifatnya membangun mudah-mudahan bisa memberikan perbaikan bagi penulis. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Januari 2020

Widarman

### BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

Nama : Widarman  
No. Registrasi : 7216168263  
Prodi : S2 (Pendidikan Olahraga)  
Angkatan : 2016/2017

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator S2 POR)		17/2020. 12
2.	Dr. Samsudin, M.Pd (Pembimbing I)		14/02/2020
3	Dr. Abdul Sukur, M.Si (Pembimbing II)		14/02/2020
4.	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Penguji)		11/02/2020
5.	Dr. Yusmawati, M.Pd (Penguji)		13/02/2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**  
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : WIDARMAN

NIM : 7216168263

Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat Email : [widarman72wd@gmail.com](mailto:widarman72wd@gmail.com)

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

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

yang berjudul :

MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN PULL

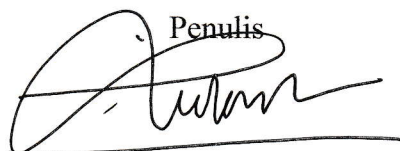
BUOYS PADA ANAK USIA 9 – 10 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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 18, APRIL 2020

Penulis  


( WIDARMAN )



## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

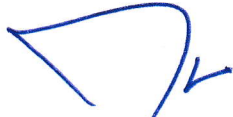
Jakarta, Januari 2020



Widarman

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

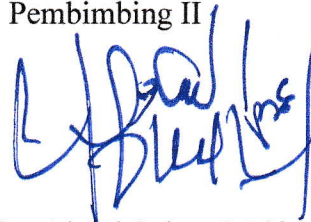
Pembimbing I



Dr. Samsudin, M.Pd.

Tanggal : 14/02/2020

Pembimbing II



Dr. Abdul Sukur, M.Si

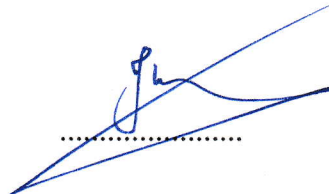
Tanggal : 14/02/2020

Nama

Tanda tangan


Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd.  
(Ketua)<sup>1</sup>



17/2/2020

Dr. Ramdan Pelana, M.Or  
(Sekretaris)<sup>2</sup>



17/2/2020

Nama : Widarman

No. Registrasi : 7216168263

Tanggal Lulus :

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta