

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG GAYA PUNGGUNG
BAGI ATLET PEMULA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

MUHAMMAD ARRIZAL MULKI
(41182191170188)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG GAYA PUNGGUNG BAGI
ATLET PEMULA**

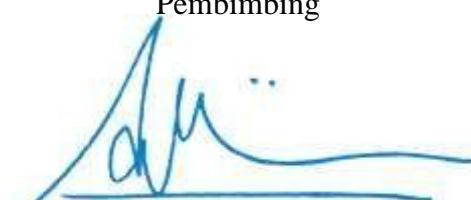
Oleh

Muhammad Arrizal Mulki

41182191170188

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Andini Dwi Intani M. Or

Mengetahui,



Dekan FKIP Unisma "45" Bekasi

Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG GAYA PUNGGUNG BAGI
ATLET PEMULA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Muhammad Arrizal Mulki

41182191170188

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada 8 Agustus 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (.....)

Penguji I : Dr. Apti Mylsidayu, M.Or (.....)

Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd (.....)

Penguji III : Adli Azhari, M.Pd (.....)

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Arrizal Mulki

Npm : 41182191170188

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 17 Januari 2022



Muhammad Arrizal Mulki

NPM.41182191170188

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

SELALU BERSEMANGAT DAN PANTANG MENYERAH

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena kepadaNyalah kami menyembah dan kepadaNyalah kami memohon pertolongan dan kemudahan.

Sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada:

1. Ibu yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk saya
2. Untuk Alm. Ayah saya yg sudah tiada yang selalu memotivasiiku

ABSTRAK

Muhammad Arrizal Mulki, NPM: 41182191170188, “Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula” yang dapat digunakan oleh pelatih renang sebagai inovasi dalam penyampaian materi latihan renang gaya punggung melalui pendekatan multilateral bagi atlet pemula.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah- langkah penelitian ini mengadopsi dari lagkah penelitian Sugiyono yang menggunakan 10 langkah, namun karena status Pandemi *Covid-19* di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang dikemukakan oleh Sugiyono. Uji Validasi model latihan renang gaya punggung dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli renang, ahli analisis gerak motoric dan ahli kepelatihan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan renang gaya punggung adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau *rating scale*. Data Hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil penelitian menunjukan bahwa model latihan renang gaya punggung melalui pendekatan multilateral bagi atlet pemula layak digunakan sebagai pedoman latihan renang gaya punggung melalui pendekatan bagi atlet pemula. hal ini ditunjukan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli renang, ahli analisis gerak motorik dan ahli kepelatihan. Hasil Akhir penilaian produk oleh ahli renang menunjukan bahwa model latihan renang gaya punggung melalui pendekatan bagi atlet pemula dinyatakan “layak dilanjutkan” dengan persentase kelayakan 90%, hasil akhir penilaian produk oleh ahli motorik menunjukan “layak dilanjutkan” dengan persentase kelayakan 92,5% dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan renang menunjukan “layak ketahap penelitian selanjutnya” dengan persentase 95%.

Kata Kunci : *Model Latihan; Renang Gaya Punggung; Bagi Atlet Pemula*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Adapun judul Skripsi ini adalah “Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Maka dari itu perkenankahlah saya untuk mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.

4. Ibu Andini Dwi Intani M.Or selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
 5. Teman-teman rekan seperjuangan PJKR A angkatan 2017 telah memberikan bantuan dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.
- Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Bekasi, 17 Januari 2022

Penulis

Muhammad Arrizal Mulki

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Spesifikasi Produk.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakikat Renang	7
1. Pengertian Renang.....	7
2. Sejarah Renang	8
3. Sejarah Renang di Indonesia	9
B. Hakikat Renang Gaya Punggung	9
C. Metode Latihan Renang Gaya Punggung.....	11
a. Teknik Dasar Latihan Renang Gaya Punggung	12
b. Kesalahan pada Renang Gaya Punggung.....	16
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	

A. Metode Penelitian.....	22
B. Waktu Penelitian.....	23
C. Tempat Penelitian	23
D. Desain Penelitian.....	24
E. Definisi Operasional Penelitian.....	25
F. Prosedur Pengembangan	25
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Produk Pengembangan	36
1. Analisis Kebutuhan	36
2. Deskripsi Draf Produk Awal.....	36
3. Model Latihan Renang Gaya Punggung yang Telah Direvisi	47
4. Deskripsi data validasi ahli	57
a. Validasi Draf Produk Awal	57
b. Revisi Draf Produk Awal	57
c. Deskripsi Validasi Ahli Renang	58
d. Deskripsi Validasi Ahli Motorik	59
e. Deskripsi Validasi Ahli Kepelatihan	60
5. Kajian Produk Akhir	61
B. Pembahasan.....	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Renang Gaya Punggung.....	10
Gambar 2.2 Teknik Meluncur	12
Gambar 2.3 Gerakan Kaki	13
Gambar 2.4 Gerakan Tangan	13
Gambar 2.5 Pengambilan Nafas	14
Gambar 2.6 Koordinasi Gerakan	15
Gambar 2.7 Teknik Start.....	15
Gambar 2.8 Teknik Membalik.....	16
Gambar 2.9 Kolam Renang	19
Gambar 2.10 Lintasan Kolam Renang	20
Gambar 3.1 Langkah – Langkah Penelitian Pengembangan.....	24
Gambar 4.1 Latihan Mengapung.....	47
Gambar 4.2 Latihan mengapung dengan bola.....	48
Gambar 4.3 Latihan meluncur dengan papan.....	49
Gambar 4.4 Latihan gerak tungkai	50
Gambar 4.5 Latihan gerak lengan.....	51
Gambar 4.6 Latihan gerak lengan kanan dengan gerak tungkai dan papan	52
Gambar 4.7 Latihan gerak lengan kiri dengan gerak tungkai dan papan	53
Gambar 4.8 Latihan gerak kedua lengan dengan gerak tungkai dan papan	54
Gambar 4.9 Latihan gerak tungkai dan lengan dibantu dengan teman	55
Gambar 4.10 Latihan gerak tungkai dan lengan	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian R&D	27
Tabel 3.2 Keterangan.....	32
Tabel 3.3 Kategori Persentase Kelayakan Dalam Skala Persentase	34
Tabel 4.1 Perbedaan Antara Draf Produk Awal dengan Revisi.....	37
Tabel 4.3 Penilaian Ahli Renang.....	58
Tabel 4.4 Penilaian Ahl Motorik.....	59
Tabel 4.5 Penilaian Ahli Kepelatihan	60
Tabel 4.7 Kategori Kelayakan Skala Persentase	62