

**MODEL LATIHAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET  
PEMULA DI KLUB EMBUN PAGI JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

Fatchur Rohim

201910625011

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**MODEL LATIHAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET  
PEMULA DI KLUB EMBUN PAGI JAKARTA TIMUR**

Nama : Fatchur Rohim  
NPM : 201910625011  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 4 Agustus 2023

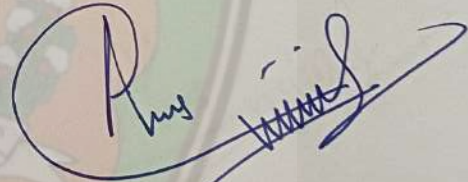
Disetujui Oleh

Pembimbing

Ketua Program Studi



Dr. Asrori Yudha Prawira., M.Pd  
NIP. 061708007



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu., M.Pd  
NIP. 1908434

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

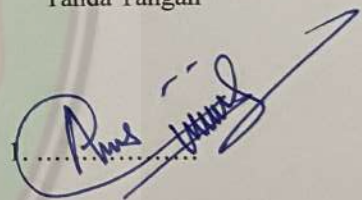
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Judul : Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Di  
Klub Embun Pagi Jakarta Timur  
NPM : 201910625011  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

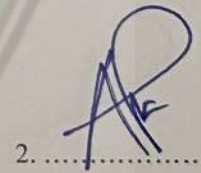
Jakarta, 4 Agustus 2023

Tim Penguji : Nama Tanda Tangan

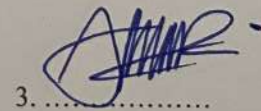
1. Ketua : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd

1. 

2. Sekertaris : Faridatul 'Ala, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd

3. 

## LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Fatchur Rohim  
Npm : 201910625011  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet  
Pemula Di Klub Embun Pagi Jakarta Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat, maka saya bersedia langsung bertanggung jawab, menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Jakarta, 4 Agustus 2023

Saya yang menyatakan



Fatchur Rohim  
201910625011

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fatchur Rohim  
NPM : 201910625011  
TTL : TATAKARYA, 13 Februari 2000  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Di Klub Embun Pagi Jakarta Timur”** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah inimenjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Agustus 2023



Fatchur Rohim  
201910625011

## ABSTRAK

Fatchur Rohim 2023. Model latihan teknik tenang gaya bebas pada atlet pemula di klub embun pagi jakarta timur. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional berbagai sistem tubuh sehingga atlet dapat mencapai hasil yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan model latihan teknik renang gaya bebas pada atlet pemula klub embun pagi jakarta timur yang di uji cobakan dengan teknik purposive sampling yang di ambil dalam penelitian ini dengan jumlah sampel 20 atlet. Jenis penelitian ini dengan menggunakan metode ADDIE yang terdiri dari analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi.

Penelitian ini menghasilkan model latihan renang gaya bebas yang telah dilakukan melalui beberapa tahap supaya model ini dapat berfungsi dan digunakan dengan baik. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dengan pembuatan produk model latihan teknik khususnya renang gaya bebas yang sudah layak di uji cobakan pada atlet klub embun pagi Jakarta timur. Dengan hasil data yang diberikan kepada validator cabang olahraga renang khususnya renang gaya bebas, yang dinyatakan sudah efektif dalam penggunaan proses latihan renang gaya bebas pada atlet pemula. Dan hasil produk model latihan teknik dalam meningkatkan penguasaan renang gaya bebas pada atlet menunjukkan ada perubahan yang lebih baik dalam melakukan teknik renang gaya bebas.

**Kata Kunci:** Model Teknik, Gaya Bebas

## ABSTRACT

*Fatchur Rohim 2023. Freestyle calm technique training model for novice athletes at the East Jakarta Morning Dew Club. Thesis. Faculty of Science Education. Jakarta Bhayangkara University.*

*Swimming is a sport that improves physical fitness and functional abilities of various body systems so that athletes can achieve better results. This study aims to improve the freestyle swimming technique training model for beginner athletes at the East Jakarta Morning Dew Club which was tested using a purposive sampling technique taken in this study with a sample size of 20 athletes. This type of research uses the ADDIE method which consists of analysis, design, development, implementation, and evaluation.*

*This research resulted in a freestyle swimming training model that has been carried out through several stages so that this model can function and be used properly. Based on the research that has been done by making product models for technical training, especially freestyle swimming, which is feasible to be tested on East Jakarta morning dew club athletes. With the results of the data provided to the validator in swimming, especially freestyle swimming, it was stated that it was effective in using the freestyle swimming training process for beginner athletes. And the results of the technical training model product in improving freestyle swimming mastery in athletes show that there is a better change in doing freestyle swimming techniques.*

*Keywords: Engineering Model, Freestyle*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas skripsi penelitian ini yang berjudul “Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur” adapun maksud dan tujuan diajukan skripsi penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu tugas akhir mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Tersusunya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan semua pihak dalam kesempatan penulisan menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang terhormat :

1. Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu serta mendampingi penyusunan skripsi ini.
5. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Bapak Supanto dan Ibu Hajiroh yang tiada hentinya memberikan dukungan dan mendoakan anakmu ini, semoga diberikan kesehatan, keberkahan umur panjang, serta bisa menjadi kebanggaan keluarga dan adik-adik saya Umi, Abi, dan Azizah.
6. Eky Lukman Hakim, S.Pd selaku kepala pelatih Klub Gading Aquatik yang telah memberikan jembatan bagi saya untuk bergulir di dunia olahraga hingga saya bisa melanjutkan pendidikan sarjana.
7. Dewan Adi Negara S.Pd sebagai pemilik *Swimming* Klub Embun Pagi Jakarta Timur yang telah memberikan tempat dan kesempatan penelitian ini dilakukan.
8. Teman-teman Prodi PKO angkatan 2019 yang selama ini selalu memberikan dukungan dan kebersamaan dan tidak akan saya lupakan.



9. Tidak lupa juga para senior dan alumni Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang selama ini baik dan perhatian, sukses buat kalian semua.
10. Kepada seluruh senior renang Bang Kamil, Bang Gun Gun, Bang Ersya serta lainnya yang selama ini telah mendukung dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir saya.
11. Tidak lupa juga sahabat saya kenal dari awal semester Arief Nur Fdillah yang selalu membantu dan mendukung penyusunan skripsi saya.
12. Vera Oktavia teman terdekat yang memberikan semangat, dan mendukung saya untuk terus berjuang menyelesaikan tugas akhir skripsi saya.



Jakarta, 4 Agustus 2023

Penulis,

Fatchur Rohim

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| PERSETUJUAN SKRIPSI .....                    | i    |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI .....                 | ii   |
| LEMBAR PERNYATAAN .....                      | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iv   |
| ABSTRAK .....                                | v    |
| <i>ABSTRACT</i> .....                        | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                         | vii  |
| DAFTAR ISI .....                             | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                           | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                          | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                        | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                      | 1    |
| A. Latar Belakang .....                      | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                     | 3    |
| C. Tujuan Penelitian .....                   | 4    |
| D. Manfaat Penelitian .....                  | 4    |
| E. Spesifikasi Produk Yang Diharapkan .....  | 5    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                  | 6    |
| A. Landasan Teori .....                      | 6    |
| B. Penelitian Relevan .....                  | 23   |
| C. Kerangka Berfikir .....                   | 25   |
| BAB III METODE PENELITIAN.....               | 26   |

|  |           |
|--|-----------|
| A. Model Pengembangan.....               | 26        |
| B. Posedur Pengembangan .....            | 27        |
| C. Uji Coba Produk .....                 | 37        |
| D. Jenis data.....                       | 37        |
| E. Instrumen Penelitian .....            | 38        |
| F. Analisis Data.....                    | 38        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>40</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                | 40        |
| B. Pembahasan .....                      | 57        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                | <b>59</b> |
| A. Simpulan .....                        | 59        |
| <b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>              | <b>61</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>            | <b>66</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir .....                  | 24 |
| Tabel 3. 1 Analisis uji pakar renang.....           | 28 |
| Tabel 4. 1 Analisis uji pakar renang.....           | 42 |
| Tabel 4. 2 Penilaian teknik renang gaya bebas ..... | 52 |
| Tabel 4. 3 Hasil validasi ahli.....                 | 52 |
| Tabel 4. 4 Penilaian Uji Coba Skala Kecil.....      | 53 |
| Tabel 4. 5 Penilaian Uji Coba Skala Besar .....     | 54 |
| Tabel 4. 6 Nilai rata-rata uji skala.....           | 55 |



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Prinsip <i>overload</i> .....        | 12 |
| Gambar 2. 2 Fase Tangan Masuk ke Dalam Air ..... | 17 |
| Gambar 2. 3 Fase Menangkap.....                  | 17 |
| Gambar 2. 4 Fase Mengayun .....                  | 18 |
| Gambar 2. 5 Fase Menangkap.....                  | 18 |
| Gambar 2. 6 Fase istirahat.....                  | 19 |
| Gambar 2. 7 Ayunan kaki .....                    | 20 |
| Gambar 2. 8 Koordinasi Gerak .....               | 22 |
| Gambar 3. 1 Tahapan ADDIE.....                   | 26 |
| Gambar 3. 2 Rancangan Model.....                 | 27 |
| Gambar 4. 1 Rancangan Model.....                 | 41 |
| Gambar 4. 2 Data uji reliabilitas .....          | 55 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1 Surat ijin penelitian.....              | 66 |
| Lampiran 2 Surat balasan penelitian .....          | 67 |
| Lampiran 3 Rancangan model renang gaya bebas ..... | 68 |
| Lampiran 4 Program Latihan Renang Gaya Bebas ..... | 74 |
| Lampiran 5 Penilaian Skala Kecil .....             | 85 |
| Lampiran 6 Penilaian Skala Besar .....             | 87 |
| Lampiran 7 Dokumentasi penelitian .....            | 90 |
| Lampiran 8 Dokumentasi para ahli .....             | 96 |
| Lampiran 9 Biodata penulis .....                   | 97 |



