

ABSTRAK

Jatmiko, Muhammad Aldi Dwi. 2022. *Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap Kelompok Pemula Club Por Suryanaga Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani . Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Shandy Pieter P,S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P

Kata Kunci : Pengembangan, Metode Latihan Nafas , Renang Gaya Bebas, Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna

Penelitian ini di latar belakang dari hasil pengamatan di lapangan, masalah yang sering di hadapi pelatih kepada atlet renang kelompok Pemula saat melakukan renang gaya bebas belum benar di saat bernafas, banyak kelompok Pemula yang sering mengangkat kepala pada saat berenang gaya bebas, sehingga menyebabkan hambatan pada saat berenang hambatan yang di peroleh pada saat kepala kurang masuk sangat besar, sehingga anak anak menjadi cepat Lelah dan mengakibatkan anak cepat bosan sehingga yang di inginkan pelatih kurang sesuai. di karenakan posisi badan di saat renang gaya bebas posisi kepala sampai kaki harus lurus tidak terkecuali kepala

yang harus melihat ke bawah. Perlu adanya metode latihan baru untuk mempermudah kelompok pemula melakukan gerakan renang gaya bebas. Agar proses Latihan berjalan sistematis, perlu adanya latihan yang berulang ulang agar mempermudah para kelompok pemula membiasakan terkait cara melakukan renang gaya bebas yang sesuai dengan apa yang pelatih inginkan. Tujuan Penelitian ini untuk mengembangkan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap Kelompok Pemula Club Por Suryanaga Surabaya.

Penelitian ini menggunakan *Research and Development* (Penelitian dan Pengembangan) Penelitian ini dilakukan dengan 7 langkah pengembangan yaitu : ; 1. Penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*). 2. Perencanaan (*planning*), 3. Pengembangan awal (*develop preliminary from product*), 4. Uji coba pengembangan awal (*preliminary field testing*), 5. Revisi hasil uji coba (*main product revision*), 6. Uji coba lapangan (*main field testing*), 7. Penyempurnaa produk hasil uji lapangan (*operation product revision*),Subjek penelitian ini pada kelompok kecil 8 orang Kelompok Pemula Renang dan kelompok besar 15 orang Kelompok pemula Club POR Surya naga Surabaya. Teknik pengumpulan data yang di gunakan berupa kuisisioner atau

angket. Teknik analisis data penelitian ini berupa deskriptif kualitatif.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa validasi dari ahli pembelajaran dan ahli renang dalam kategori sangat baik. Berdasarkan uji coba kelompok kecil 8 orang kelompok pemula dari hasil angket yang di berikan pada kelompok tersebut di peroleh hasil 89,4% dan uji coba kelompok besar 15 orang kelompok Pemula dari hasil angket yang di berikan pada atlet di peroleh hasil 93,16% maka metode pengembangan latihan nafas renang gaya bebas menggunakan media batu berwarna termasuk dalam kategori sangat baik dan layak untuk digunakan panduan Latihan renang.

ABSTRACT

Jatmiko, Muhammad Aldi Dwi. 2022. Development of the Freestyle Swimming Breath Training Method Using Colored Stone Media for Beginner Groups at Club Por Suryanaga Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Shandy Pieter P,S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P

Keywords :Development, Breathing Exercise Method, Freestyle Swimming, Using Colored Stone Media

This research is based on the results of field observations, the problem that is often faced by coaches of beginner swimming athletes when doing freestyle swimming is improper breathing, many beginner groups often raise their heads when swimming freestyle, thus hindering freestyle swimming movements. When swimming, the resistance that is obtained when the head does not enter is very large, so the child gets tired quickly and results in the child getting bored quickly so that what the coach wants is not appropriate. There needs to be a new training method to make it easier for beginner groups to do freestyle swimming movements. In order for the training process to run systematically, it is necessary to have repeated exercises so that the beginner group can more easily get used to how to do freestyle swimming according to what the coach wants. The purpose of this study was to develop a freestyle swimming breath training method using colored stones for beginner groups at Club Por Suryanaga Surabaya.

This study uses Research and Development (Research and Development). This research was conducted with 7 development steps, namely: 1. Research and data collection (research and information collecting), 2. Planning (planning), 3. Initial development (develop preliminary from product) , 4. Initial development trials (preliminary field testing), 5. Revision of trial results (main product revision), 6. Field trials (main field testing), 7. Completion of field test results (operation product revision), Subject This research was carried out in a small group of 8 people, the Beginner Swimming Group and a large group of 15 people, in the beginner group, Club POR Surya Naga Surabaya. Data collection techniques used in the form of a questionnaire. The data analysis technique of this research is descriptive qualitative.

The results showed that the validation of learning experts and swimming experts was in the very good category. Based on the small group trial of 8 beginners, the results of the questionnaire given to the group obtained a result of 89.4% and the large group trial of 15 beginners, the results of the questionnaire given to the athletes obtained a result of 93.16%. , so that the method of developing freestyle swimming breath exercises using colored stones is included in the very good category and is suitable for use as a swimming training guide.