

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus 1, Jl. Ngagel Hadid II/30-77 Telp. (031) 3931127, 3981997 Fax. (031) 3982081 Surabaya 60243
 Kampus II, Jl. Duhok Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Nomor : 649/Ak.2/FPP/VII/2022
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
 POR SURYANAGA SURABAYA
 Krida Tirta Gumingsari Kolatmar Kodikmar, Jl. Golf 1 Surabaya, Gn. Sari, Kec. Dukuhpakis,
 Kota SBY, Jawa Timur 60224
 di SURABAYA

Dengan hormat,
 Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua POR SURYANAGA SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko
 NIM : 195900131
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Penelitian : PENGEMBANGAN METODE LATIHAN NAFAS RENANG
 GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BATU
 BERWARNA TERHADAP ATLET KELOMPOK UMUR V
 CLUB POR SURYANAGA SURABAYA

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 15 Juli 2022






Renika Hadli, M.Kes.
 NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Format Revisi Produk dan Format revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I. Jl. Ngagel 1 Dadi III-40/077 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II. Jl. Dikdik Mesanggil XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
 Web: www.upgrisab.ac.id

LEMBAR REVISI BUKU PEMBELAJARAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko
 NIM : 195900131
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Bat Bwarna Terhadap Atlet Kelompok Umur V

| No | Materi Revisi |
|----|--|
| 1 | Perubahan reparasi terkait pedalaman kolam multi event |

Keterangan Penelitian
 1. Tidak Baik
 2. Kurang Baik
 3. Baik
 4. Sangat Baik

Surabaya, 25 Agustus 2022
 Validator

 Abdul Haris, S.Pd., M.Pd.



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/07 Telp. (031) 5553127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II : Jl. Dakah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://www.unwri.ac.id>

LEMBAR REVISI BUKU PEMBELAJARAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko
 NIM : 195900131
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Bat Berwarna Terhadap Atlet Kelompok Umur V

| No | Materi Revisi |
|----|--|
| 1 | Foto, email sumber tidak terdapat karena Orisinal Rungas sendiri |
| 2 | Judul bab IX ditambahi dengan kata media buku berwarna |

Keterangan Penelitian
 1. Tidak Baik
 2. Kurang Baik
 3. Baik
 4. Sangat Baik

Surabaya, 25 Agustus 2022
 Validator

Shandy Pieter P.S. Pd., M. Pd

Lampiran 3 Surat keterangan Validasi ahli Renang dan Ahli Pembelajaran

Surat keterangan Validasi Ahli Pembelajaran

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.

Pekerjaan : Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Menyatakan Bahwa produk yang berupa Buku Pedoman Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Batu Berwarna yang dibuat oleh :

Nama : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko


Status : Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani

Judul Penelitian : Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap Atlet Kelompok Umur V Club Por Suryanaga Surabaya

Telah divalidasi dan memenuhi syarat untuk diuji cobakan dalam uji kelompok kecil dan uji kelompok besar

Demikian surat ini di buat agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya

Surabaya September 2022



Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.

Surat keterangan Validasi Ahli Renang

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Abdul Haris, S.Pd., M.Pd

Pekerjaan : Ketua Pelatih Renang Club POR Suryanaga Surabaya

Menyatakan Bahwa produk yang berupa Buku Pedoman Latihan Nafas Renang Gaya Bebas
Menggunakan Media Batu Berwarna yang dibuat oleh :

Nama : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko


Status : Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani

Judul Penelitian : Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan
Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap Atlet Kelompok Umur
V Club Por Suryanaga Surabaya

Telah divalidasi dan memenuhi syarat untuk diuji cobakan dalam uji kelompok kecil dan uji kelompok besar

Demikian surat ini di buat agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya








Surabaya September 2022


Abdul Haris, S.Pd., M.Pd

Lampiran 4 Berita Acara Bimbingan Skripsi

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko
 NIM : 195900131
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 21 Desember 2022
 Judul Skripsi : Pengembangan metode Latihan
 nafas renang gaya bebas
 menggunakan media batu berwarna
 terhadap kelompok pemula club
 POR Suryanaga Surabaya
 Pembimbing : Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.

| Tanggal | Paraf Pembimbing | Keterangan |
|-------------------|---|----------------------------|
| 07 Maret 2022 |  | Penetapan judul skripsi |
| 14 Maret 2022 |  | Pengajuan BAB 1,2,3 |
| 17 Maret 2022 |  | Pengajuan revisi BAB 1,2,3 |
| 25 Maret 2022 |  | Pengesahan BAB 1,2,3 |
| 12 September 2022 |  | Pengajuan BAB 4,5 |
| 14 September 2022 |  | Revisi BAB 4,5 |
| 27 September 2022 |  | Pengesahan BAB 4,5 |

Kaprodi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

Surabaya, 21 Desember 2022
Mengetahui
Dosen Pembimbing I


















Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0729058804

Lampiran 5 Format Revisi Skripsi

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko
 NIM : 195900131
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 21 Desember 2022
 Judul Skripsi : Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap Kelompok Pemula Club Por Suryanaga Surabaya
 Penguji I : Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
 Penguji II : Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
 Penguji III : Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

| No | Materi Revisi | Penguji I | Penguji II | Penguji III |
|----|--|---|---|---|
| 1 | Diperjelas lagi tujuan anda melakukan penelitian |  |  |  |
| 2 | Pengembangan metodelatihan harus signifikan dampaknya dari latihan yang biasanya di latih |  |  |  |
| 3 | Pernyataan keaslian tulisan +materi |  |  |  |
| 4 | Redaksi penulisan bab I - V |  |  |  |
| 5 | Dafta table ,gambar,daftar lampiran setelah daftar isi, rumusan masalah peletakkan halaman,diskusikan dengan pembimbing tentang tujuan penulisan |  |  |  |

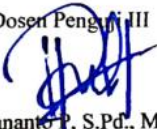
Dosen Penguji I


 Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
 NIDN. 07290508804

Dosen Penguji III


 Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
 NIDN. 0030087007

Dosen Penguji III


 Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
 NIDN. 0701058802

Lampiran 6 contoh Angket Penelitian

Angket Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Kelompok Besar
Instrumen Oengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas
Menggunakan Media Batu Berwarna pada Pelatih dan atlet kelompok umur V
CLUB POR SURYANAGA SURABAYA

Petunjuk Pengisian

1. Mohon untuk mengisi instrument ini dengan sejujurnya.
2. Mohon untuk mengamati Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Batu Berwarna dengan cara memberika tanda (X) pada sala satu pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Skor pada setiap jawaban :
 - 1= Tidak baik
 - 2= Kurang baik
 - 3= baik
 - 4= Sangat Baik
4. Mohon memberikan masukan atau saran terhadap Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Batu Berwarna pada titik titik yang telah disediakan.

Pertanyaan

1. Apakah Batu Berwarna di taruh di kolam terlihat pada saat melakukan latihan?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
2. Apakah Latihan Menggunakan Batu Berwarna Menarik ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
3. Apakah Latihan Batu berwarna Cocok Di gunakan pada saat air kolam keruh ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik

- 2100
4. Apakah Botol Berwarna Terlihat jika di taruh di samping Kolam ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
 5. Apakah dengan Latihan dengan batu berwarna membuat semangat Latihan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
 6. Apakah latihan ini bisa di gunakan setiap hari ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
 7. Apakah Latihan batu berwarna menarik di lakukan setiap hari ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
 8. Apakah Latihan Menggunakan Media batu berwarna menyenangkan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
 9. Apakah Latihan ini membuat kalian bersemangat latihan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
 10. Apakah Latihan batu berwarna muda di lakukan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik

AmZar

Angket Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Kelompok Besar
 Instrumen Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas
 Menggunakan Media Batu Berwarna pada Pelatih dan atlet kelompok umur V
 CLUB POR SURYANAGA SURABAYA

Petunjuk Pengisian

1. Mohon untuk mengisi instrument ini dengan sejujurnya
2. Mohon untuk mengamati Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Batu Berwarna dengan cara memberika tanda (X) pada sala satu pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Skor pada setiap jawaban :
 1= Tidak baik
 2= Kurang baik
 3= baik
 4= Sangat Baik
4. Mohon memberikan masukan atau saran terhadap Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Batu Berwarna pada titik titik yang telah disediakan.

Pertanyaan

1. Apakah Batu Berwana di taruh di kolam terlihat pada saat melakukan latihan?
 Sangat Baik
 Baik
 Kurang Baik
 Tidak Baik
2. Apakah Latihan Menggunakan Batu Berwarna Menarik ?
 Sangat Baik
 Baik
 Kurang Baik
 Tidak Baik
3. Apakah Latihan Batu berwarna Cocok Di gunakan pada saat air kolam keruh ?
 Sangat Baik
 Baik
 Kurang Baik
 Tidak Baik

4. Apakah Botol Berwana Terlihat jika di taruh di samping Kolam ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
5. Apakah dengan Latihan dengan batu berwarna membuat semangat Latihan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
6. Apakah latihan ini bisa di gunakan setiap hari ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
7. Apakah Latihan batu berwarna menarik di lakukan setiap hari ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
8. Apakah Latihan Menggunakan Media batu berwarna menyenangkan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
9. Apakah Latihan ini membuat kalian bersemangat latihan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik
10. Apakah Latihan batu berwarna muda di lakukan ?
 - a. Sangat Baik
 - b. Baik
 - c. Kurang Baik
 - d. Tidak Baik

Lampiran 7 Hasil Angket Uji Coba Kelompok kecil oleh 8
Atlet

| Butir soal | Atlet | | | | | | | | Rata Rata | <i>f</i> | N | % | Kategori |
|-------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|----------|----|------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | |
| 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,75 | 30 | 32 | 93,7 | Sangat Baik |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3,625 | 28 | 32 | 87,5 | Sangat Baik |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3,5 | 28 | 32 | 87,5 | Sangat Baik |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3,75 | 30 | 32 | 93,7 | Sangat Baik |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 28 | 32 | 87,5 | Sangat Baik |
| 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3,375 | 27 | 32 | 84,4 | Sangat Baik |
| 7 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,875 | 31 | 32 | 96,9 | Sangat Baik |
| 8 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3,75 | 30 | 32 | 93,7 | Sangat Baik |
| 9 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3,375 | 27 | 32 | 84,4 | Sangat Baik |
| 10 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3,375 | 27 | 32 | 84,4 | Sangat Baik |
| Jumlah Skor | | | | | | | | | 35,625 | 284 | | | |

| | | | | | |
|------------|--|--|--|------|-------------|
| Presentase | | | | 89,4 | Sangat Baik |
|------------|--|--|--|------|-------------|

Lampiran 8 Hasil Angket Uji Coba kelompok besar oleh 15 Atlet

| Atlet | | | | | | | | | | | | | | | | Rata Rata | f | N | % | Kategori |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-----------|-----|----|-------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,87 | 58 | 60 | 96,7 | Sangat Baik |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3,67 | 55 | 60 | 91,7 | Sangat Baik |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3,73 | 56 | 60 | 93,3 | Sangat Baik |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3,73 | 56 | 60 | 93,3 | Sangat Baik |
| 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3,73 | 56 | 60 | 93,3 | Sangat Baik |
| 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3,73 | 56 | 60 | 93,3 | Sangat Baik |
| 7 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,73 | 56 | 60 | 93,3 | Sangat Baik |
| 8 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3,8 | 57 | 60 | 95 | Sangat Baik |
| 9 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3,6 | 54 | 60 | 90 | Sangat Baik |
| 10 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3,67 | 55 | 60 | 91,7 | Sangat Baik |
| Jumlah Skor | | | | | | | | | | | | | | | | 37,27 | 559 | | | |
| Presentase | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 93,16 | Sangat Baik |

Lampiran 8 Dokumentasi



Pelatih memberikan arahan terkait Latihan nafas dengan bantuan media batu berwarna di dalam air



Latihan menggunakan tangan kiri memegang pelampung dengan melihat dan mengingat warna batu berwarna di bawa kolam dan juga botol berwarna di samping





Latihan menggunakan tangan kanan memegang pelampung dengan melihat dan mengingat warna batu berwarna di bawa kolam dan juga botol berwarna di samping







Latihan Renang gaya bebas lengkap dengan melihat ke dasar kolam dan mengingat warna batu yang ada di bawah kolam sambil melihat kesamping mengingat warna botol di samping kolam





Pemberian angket

