

**PENGEMBANGAN METODE LATIHAN NAFAS  
RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN  
MEDIA BATU BERWARNA TERHADAP KELOMPOK  
PEMULA CLUB POR SURYANAGA SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Muhammad Aldi Dwi Jatmiko  
NIM 195900131**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**



**PENGEMBANGAN METODE LATIHAN NAFAS  
RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN  
MEDIA BATU BERWARNA TERHADAP KELOMPOK  
PEMULA CLUB POR SURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI  
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai Persyaratan dalam  
memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program studi  
Pendidikan Jasmani

Muhammad Aldi Dwi Jatmiko  
NIM 195900131

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :Muhammad Aldi Dwi Jatniko

Judul Skripsi: Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang  
Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media  
Batu Berwarna Terhadap Kelompok Pemula  
Club Por Suryanaga Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh Muhammad Aldi Dwi Jatmiko dengan judul  
Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas  
Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap  
Kelompok Pemula Club Por Suryanaga Surabaya

Telah di pertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 21  
Desember 2022

Dewan Penguji :

1. Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd., AIFO-P Ketua.....
2. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K Anggota.....
3. Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd., AIFO-P Anggota.....

Mengesahkan  
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031003

Mengetahui  
Kaprodi Pendidikan Jasmani

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

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di bawah ini :

Nama : Muhammad Aldi Dwi Jatmiko

NIM : 195900131

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan dan pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia di batalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan yang saya buat

Surabaya.01 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Muhammad Aldi Dwi Jatmiko

## HALAMAN MOTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا<sup>١</sup> لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ<sup>٢</sup> رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ  
نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا<sup>٣</sup> رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا<sup>٤</sup> رَبَّنَا  
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ<sup>٥</sup> وَاعْفُ عَنَّا<sup>٦</sup> وَارْحَمْنَا<sup>٧</sup> أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (QS. Al-Baqarah: 286).

## BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 21 bulan Desember tahun 2022 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa :Muhammad Aldi Dwi Jatmiko  
NIM :195900131  
Program Studi :Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi :Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap Kelompok Pemula Club Por Suryanaga Surabaya

Dosen Penguji I



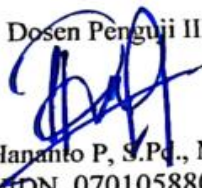
Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd., AIFO-P  
NIDN. 07290508804

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



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengucap alhamdulillahirabbil' alamin puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan ridha-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yang saya cintai, Bapak Akhmad mansur dan ibu saya Yatemi yang selalu memberikan support,doa dan semangat hingga saya sampai sejauh ini tanpa mereka mungkin belum tentu saya sampai disini.
2. Kedua saudara yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Calon saya Erlina Susanti yang selalu memberikan support ,semangat dan doa nya di kala saya sedang mengerjakan dia selalu membantu.
4. Beberapa teman dan sahabat saya Ohm, Fauzan,Dimas,Depoy,Chika,Ropiq,Wahyu dan lain lainnya terimakasih banyak atas dukungan kalian
5. Teman se bimbingan Pak shandy yang beberapa kali kita ngerjain Bersama hingga larut malam Terimakasih banyak.
6. Teman Teman Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2019 khusus nya kelas penjas D yang kita di awal 2019 masuk hingga akhir nya bisa sampai sejauh ini

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidaya-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengembangan Metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Media Batu Berwarna Terhadap Kelompok Pemula Club Por Suryanaga Surabaya” dapat diselesaikan sebagaimana mestinya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini izinkan saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan peneliti menempuh pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Kaprodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing saya dari awal penelitian hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Bapak Abdul Haris, S.Pd., M.Pd. Ahli renang dan ketua pelatih Club POR Suryanaga Surabaya yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dan yang telah memberikan izin penelitian kepada saya.
6. Atlet Club POR Suryanaga Surabaya yang telah membantu memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir skripsi.
7. Teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2019

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
HALAMAN MOTTO .....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Asumsi.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat penelitian .....	6
G. Batasan Istilah.....	7
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Kajian Pustaka .....	9

B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berpikir .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Model Pengembangan.....	24
B. Prosedur Pengembangan .....	24
C. Uji Coba Produk .....	26
D. Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENGEMBANGAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan .....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	53
Daftar Pustaka.....	54
Lampiran.....	58

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Petunjuk Pemberian Skor .....	31
Tabel 3.2 Angket Atlet Renang .....	31
Tabel 3.3 Presentase hasil Evaluasi .....	33
Tabel 3.4 Draf pengembangan Latihan Nafas Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Bantu Batu Berwarna .....	34
Tabel 4.1 Data Hasil Uji coba kelompok Kecil Pemula .....	40
Tabel 4.2 Data Hasil Uji coba kelompok Besar Pemula .....	43
Tabel 4.3 Data Hasil Uji coba kelompok Kecil Pemula .....	46
Tabel 4.4 Data Hasil Uji coba kelompok Besar Pemula .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Meluncur Renang Gaya Bebas .....	12
Gambar 2.2 Kayuhan Kaki Teknik Renang Gaya Bebas .....	13
Gambar 2.3 Kayuhan tangan dalam Teknik Renang gaya Bebas.....	15
Gambar 2.4 Teknik Pengambilan Nafas Pada Renang Gaya Bebas.....	16
Gambar 2.5 Renang gaya bebas .....	17
Gambar 2.6 Pelampung .....	18
Gambar 2.7 Batu Berwarna .....	19
Gambar 2.8 Kerangka berpikir .....	23
Gambar 3.1 Desain Alur Penelitian.....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	59
Lampiran 2 Format Revisi.....	60
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Ahli Pembelajaran dan Ahli Renang .....	62
Lampiran 4 Berita Acara Bimbingan .....	64
Lampiran 5 Contoh Angket Penelitian .....	65
Lampiran 6 Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil oleh 8 Pemula .....	69
Lampiran 7 Hasil Angket Uji Coba Kelompok Besar oleh 15 Pemula .....	71
Lampiran 8 Dokumentasi .....	72