

**PENGARUH PROGRAM LATIHAN DENGAN 3 TAHAPAN TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL KU 5**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

Oleh :

**Ruhil Ayudia Nabila
NIM 17602241052**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

PENGARUH PROGRAM LATIHAN DENGAN 3 TAHAPAN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL KU 5

Ruhil Ayudia Nabila

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *crawl* dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar renang gaya *crawl* pada KU 5.

Penelitian ini yang menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre experimental* dengan *one-shot*. Sampel dalam penelitian adalah atlet renang di Arwana *Swimming Club* Kabupaten Sleman yang berjumlah 20 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh* dengan kriteria atlet yang berusia 7-8 tahun yang sudah lancar berenang gaya *crawl*. Instrumen tes menggunakan tes rubik penilaian keterampilan renang gaya *crawl* yang dilakukan pada tes awal dan akhir. Teknik analisis data ini menggunakan SPSS 27.

Hasil penelitian ini menunjukkan program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *crwal* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada 20 sampel diperoleh nilai 2,97 pada saat *pre-test* dan pada saat post tes diperoleh nilai 3,20. Pada saat *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan dengan taraf signifikan $>0,05$ dapat ditarik kesimpulan bahwa Pengaruh Program Latihan Dengan 3 Tahapan Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* sangat efektif untuk kemampuan latihan teknik gaya *Crawl* pada KU 5 di *club* Awrana.

Kata kunci : *Program Latihan, Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya Crawl.*

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PROGRAM LATIHAN DENGAN 3 TAHAPAN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL KU 5

Tugas Akhir Skripsi


Ruhil Ayudia Nubila
NIM. 17602241052


Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 10 Maret 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 1963122819900221002


Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 198001182002121002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ruhil Ayudia Nabila
Nim : 17602241052
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Program Latihan Dengan 3 Tingkatan Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* KU 5

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 20 Maret 2024

Yang menyatakan,



Ruhil Ayudia Nabila

NIM. 17602241052

HALAMAN PEGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PROGRAM LATIHAN DENGAN 3 TAHAPAN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL KU5

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Ruhil Ayudia Nabila
NIM 17602241052

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahragan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal 05 April 2024

TIM PENGUJI

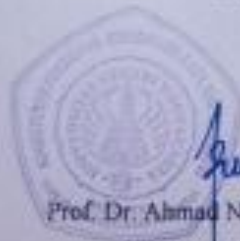
Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si Ketua Penguji/pemfimbang		03/05 - 2024
Dr. Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or Sekertaris Tim Penguji		02/05 - 2024
Dr. Budi Aryanto, S. Pd., M.Pd Penguji Utama		20/04 - 2024

Yogyakarta, 05 Mei 2024

Fakultas Ilmu Keolahragan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasjulloh, S.Or., M.Or.

NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Menarilah dengan bayangan sendiri, lagipula hidup akan berakhir”
-Hindia (D. Baskara Putra)

“Tarik nafas dulu, don’t you feeling blue, Pikiran takkan kusut, if your mood is good, Berhenti dulu sejenak ‘tuk esok senang, Hidup ‘tak akan pernah mudah tapi ‘tak usah kita pasrah, Jangan ada kata menyerah Alright, it’s alright”
-It’s Alright (UNITY)

“Tiada yang bilang badainya kan reda, Berharap dengan cahaya yang kerap membutuhkan, Tiada yang bilang jawaban kan datang jauh dari seram yang selama ini telah kubayangkan, Semua aku dirayakan”

-Semua aku dirayakan (Nadin Amizah)

“Tertawalah tertawa, Peluk semua do’a, Tertawalah semoga semesta mendengar kita Belajar menelan apa pun aman yang ada”

-Tawa (Nadin Amizah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, tulisan ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Ayah Supriyanto dan Bunda Henni Sri Irianti yang sudah merawat, mendidik, dan selalu memberikan dukungan serta doa dan semangat tiada henti.
2. Kepada kakak saya tercinta Merry Ridha Wahyuni, Shinta Suprida Dewi dan Hanif Ridho Nurohman terimakasih atas dukungan, motivasi dan dorongan untuk semangat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
3. Teman-teman yang membantu saya di Yogyakarta.
4. Kepada Baskara Putra, Nadin Amizah serta UNITY yang sudah membuat lirik lagu yang maknanya begitu menginspirasi dan menemani masa-masa sulit saya dalam mengerjakan skripsi.
5. Kepada diri saya sendiri yang sudah bertahan sejauh ini dengan banyak lika-liku dalam kehidupan serta mampu bertahan untuk tetap melanjutkan mengerjakan skripsi.
6. Kepada Cilaa, Tudel, dan AA burjo biru Samirono serta rekan-rekan pelatih renang yang sangat luar biasa.
7. Almamater tercinta, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa panjatkan atas ke hadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan kurnia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Program Latihan Dengan 3 Tingkatan Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya *Crwal* KU 5 ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menggunakan fasilitas selama penulis menempuh studi dan menyelesaikan studi.
2. Dr. Fauzi, M.Si., selaku Kepala Departemen PKL beserta dosen dan staff atas segala bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan tugas akhir dengan baik.
3. Agus Supriyanto, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu, tenaga pikiran serta memberikan nasehat dan dorongan semangat selama proses penulisan skripsi.
4. Orang tua, keluarga, sahabat, rekan-rekan pelatih renang ARWANA Sleman dan YUSO Sleman dan teman-teman kelas PKO C 2017. Terimakasih atas dukungan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulisan sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
5. Semua pihak yang membantu dalam penulisan Tugas Akhir. Mohon maaf tidak dapat disebutkan satu-persatu karna keterbatasan ruang penulisan.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta , 20 Maret 20224

Penulis,



Ruhil Ayudia Nabila

NIM. 17602241052

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PEGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Renang	10
2. Teknik Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i>	21
3. Atlet renang di Arwana <i>Swimming Club</i>	31
4. Pengelompokan Umur dalam Renang	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	35
E. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
B. Desain pengumpulan data	37
C. Subjek Uji Coba	38

1.	Tempat Penelitian	38
2.	Populasi	38
3.	Sampel.....	38
D.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
1.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
2.	Instrumen Pengumpulan Data	43
3.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	46
E.	Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN EVALUASI		51
A.	Hasil Penelitian.....	51
1.	Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian	51
a.	Deksripsi Data Awal.....	51
b.	Validasi Ahli Materi	55
c.	Data Awal Hasil Uji Skala Kecil.....	57
d.	Data Hasil Uji Skala Besar.....	59
B.	Deskripsi Data Hasil Penilaian	61
1.	Hasil Pre-test dan Post-test.....	61
2.	Pengkategorian Data Hasil Pretest dan Post test	62
3.	Hasil Uji Prasyarat	64
C.	Pembahasan.....	66
D.	Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		71
A.	Simpulan Tentang Program.....	71
B.	Saran Pemanfaatan Program	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Macam-macam Variasi Gerakan Lengan Satu	23
Gambar 2	Macam-macam Variasi Gerakan Lengan Dua	24
Gambar 3	Macam-macam Variasi Gerakan Lengan Tiga	24
Gambar 4	Masuknya Ujung Jari dari Permukaan Air Bawah	25
Gambar 5	Bentuk Tarikan Elip.....	26
Gambar 6	Kerangka Berfikir Penilaian.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rincian Sample	39
Tabel 2 Test Rubrik Pre test dan Post test	40
Tabel 3 Norma Penilaian Tes	42
Tabel 4 Penilaian Aspek Materi oleh Ahli Materi.....	44
Tabel 5 Kuesioner Uji Coba Kelompok.....	45
Tabel 6 Kategori skor dalam skala likert	49
Tabel 7 Hasil penilaian validasi Ahli Materi.....	56
Tabel 8 Data kuesioner penilaian pelatih dan atlet pada uji coba skala kecil	57
Tabel 9 Hasil Evaluasi dan Reliabilitas pada Uji Coba Skala Kecil.....	58
Tabel 10 Data angket penilaian pelatih dan atlet pada uji coba Skala Besar	59
Tabel 11 Hasil Validitas dan Reliabilitas pada uji coba Skala Besar	61
Tabel 12 Data Mean hasil Pretest dan Post Test	62
Tabel 13 Norma hasil Pretest.....	63
Tabel 14 Norma hasil Post Test.....	63
Tabel 15 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 16 Uji Homogenitas.....	65
Tabel 17 Hasil Uji Sampel paired T test	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pra Survei	77
Lampiran 2 Surat Permohonan Validasi Instrumen	78
Lampiran 3 Hasil Validasi Instrumen	79
Lampiran 4 Surat Izin Instrumen Ahli	81
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi Ahli Matri.....	83
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian	85
Lampiran 8 Kuesioner Penelitian	86
Lampiran 9 Lampira Instrumen Tes.....	92
Lampiran 10 Data Hasil Penelitian menurut Ahli.....	99
Lampiran 11 Data Angket Penelitian Uji Skala Kecil	99
Lampiran 12 Data Angket Uji Skala Besar	100
Lampiran 13 Data PreTest Penilaian Gaya <i>Crawl</i>	101
Lampiran 14 Data Post Test Penilaian Gaya <i>Crawl</i>	102
Lampiran 15 Data Hasil Uji Normalitas.....	103
Lampiran 16 Data Hasil Uji Homogenitas	103
Lampiran 17 Data Hasil Uji Paired Sampel T Test	103
Lampiran 18 Program Latihan Teknik gaya <i>crawl</i> Tahapan 1	104
Lampiran 19 Program Latihan Teknik gaya <i>crawl</i> Tahapan 2	105
Lampiran 20 Program atihan Teknik gaya <i>crawl</i> Tahapan 3.....	107
Lampiran 21 Uji Validitas dan reliabilitas Uji Coba Skala kecil.....	109
Lampiran 22 Uji Validitas dan reliabilitas Uji Coba Skala Besar	110
Lampiran 23 Dokumen Penelitian	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di air. Dasar dari olahraga renang adalah pergerakan hampir seluruh anggota badan di bagian permukaan air, kemampuan untuk mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan teratur. Di samping pergerakan anggota badan, dalam olahraga renang terdapat pula pengaturan pernafasan, selama melakukan pergerakan di air. Olahraga renang dapat dikatakan cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia, terlihat dari banyaknya orang yang belajar untuk berenang dan menjadikannya sebagai salah satu olahraga yang rutin, disamping sebagai sarana rekreasi keluarga. Bahkan, sering ditemukan anak-anak yang bermukim di dekat sungai atau anak sungai yang bermain di air dan berenang. Dalam dunia olahraga, renang merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk sebagai olahraga resmi yang memiliki kalender event. Selain itu, renang pun menjadi salah satu cabang olahraga yang selalu menjadi bagian untuk pertandingan olahraga multievent seperti PON, Sea Games, Asian Games dan Olimpiade. Artinya, renang merupakan salah cabang olahraga yang masuk dalam ranah olahraga prestasi.

Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa, “Olahraga telah dibagi ke dalam 3 ranah, diantaranya olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi”. Lebih lanjut dalam Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional telah dijelaskan bahwa, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu,

berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Saat ini olahraga prestasi, termasuk olahraga renang mengalami perkembangan yang cukup pesat, dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan dalam berbagai level maupun kelompok umur atau kompetisi yang dilakukan secara rutin dan terjadwal. Anak-anak yang berminat kemudian menggeluti cabang olahraga prestasi seperti renang dan tergabung di dalam sebuah tim atau klub, tentunya memiliki kesempatan untuk meraih prestasi sebaik mungkin, apabila rajin, disiplin dan tekun mengikuti program latihan yang telah ditetapkan mulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat mahir.

Pada dasarnya tujuan olahraga renang, sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani pada umumnya. Sebagaimana disebutkan Arifin (2013: 2) yaitu: Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai

pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sebagaimana telah disebutkan bahwa salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan merupakan cabang olahraga prestasi, adalah olahraga renang. Renang merupakan cabang olahraga yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani karena dalam olahraga renang terdapat banyak manfaat yang dapat diperoleh. Manfaat tersebut diantaranya adalah dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, dapat menjadi ruang untuk anak belajar bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan pada diri sendiri dan dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan rekreatif, karena rangsangan dingin dari air dapat menyegarkan tubuh dan berdampak positif bagi kondisi perasaan. Selain itu, belajar renang tentunya dapat menambah pengetahuan anak tentang gerak yang efektif dan efisien, mengenal sifat-sifat air, mengetahui teori renang yang baik dan benar, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penting bagi anak untuk belajar berenang sejak usia dini.

Selain itu, renang merupakan cabang olahraga yang memungkinkan anak untuk dapat meraih prestasi. Setiap tahun, terdapat event-event pertandingan atau perlombaan olahraga renang mulai dari tingkat usia dini sampai dewasa. Dalam renang ada pengelompokan KU (Kelompok Umur) yang berfungsi sebagai pembatas umur dalam bertanding. Yang terdiri dari: 1) KU Senior Umur: 18 tahun dan di atasnya, 2) KU I umur: 15 tahun sampai 17 tahun, 3) KU II umur : 13 tahun sampai 14 tahun, 4) KU III umur : 11 tahun sampai 12 tahun, 5) KU IV umur: 9

tahun sampai 10 tahun, 6) KU V umur : 7 tahun sampai . Event-event untuk anak usia sekolah seperti O2SN dan untuk mahasiswa seperti POMDA atau POMNAS, selalu memasukkan renang sebagai salah satu cabang olahraga yang diperlombakan. Dalam ruang lingkup wilayah, kejuaraan-kejuaraan seperti tingkat daerah dan nasional seperti PORDA, PORPROV, KEJURDA, KEJURNAS dan PON terdapat pertandingan olahraga renang. Di tingkat regional seperti Asean Games dan Sea Games pun demikian. Sampai pada tingkat internasional seperti Kejuaraan Dunia dan Olimpiade, olahraga renang selalu menjadi salah satu cabang yang diperlombakan.

Oleh sebab itu, keterampilan dasar renang khususnya pada gaya *Crawl* sangat penting untuk diterapkan karena dengan memiliki keterampilan dasar yang baik maka dapat meningkatkan kemampuannya dalam mencapai olahraga prestasi renang, tentunya kemampuan dasar renang perlu dilatih sejak dini untuk memperoleh hasil yang maksimal, menurut (Vanagosi et al., 2016) gerak dasar yang diajarkan pada anak usia 4-5 tahun akan sangat efektif karena kemampuan kognitif anak sedang berkembang pesat. Sehingga jika seorang anak diajarkan sesuai dengan kemampuan dan menggunakan Teknik melatih yang terukur dan terstruktur dapat membantu anak dalam meningkatkan kemampuannya secara efektif yang diharapkan pada masa memasuki tahap prestasi dapat berkembang lebih pesat.

Dalam upaya untuk mencapai tujuan dan mendapatkan manfaat dari olahraga renang baik itu dalam bentuk bertambahnya pengetahuan, perbaikan sikap dan perilaku serta peningkatan keterampilan, perlu adanya program pelatihan yang terstruktur dan sistematis, mulai dari program latihan paling dasar sampai pada

program latihan lanjutan bagi yang sudah memiliki kemahiran. Program latihan yang terstruktur dan sistematis, akan menjadikan anak didik dapat belajar berenang secara terarah, mendapatkan porsi latihan yang sesuai dengan tahapan dan kemampuan serta menerima pola latihan yang baik dan benar. Pada dasarnya untuk dapat menguasai dan mahir dalam salah satu cabang olahraga, termasuk renang, tidaklah diperoleh dalam waktu yang singkat dan instan. Perlu proses untuk dapat mencapai tingkat atau level yang diinginkan, dan tentunya itu membutuhkan waktu.

Menurut Leite, Baker & Sampaio dalam Sugito, dkk (2019: 244), Sebuah pelatihan yang memadai bagi para atlet, melalui rencana jangka panjang untuk membangun kondisi dasar bagi pengembangan olahraga profesional. Pernyataan ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Lanang dalam Sugito, dkk (2019: 244) yaitu: Dalam pembinaan tersebut atlet atau pemain olahraga diberikan pembekalan keterampilan agar dapat menguasai teknik, taktik, dan mental dalam olahraga.

Mencetak atlet profesional tidak bisa dilakukan dengan cara instan, namun pembinaan berjenjang, kompetisi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian dari pemerintah menjadi faktor yang penting dalam upaya melahirkan bibit-bibit atlet.

Waktu pelatihan yang jangka panjang dan bersifat rutinitas, tentu menjadi tantangan tersendiri, baik bagi pelatih maupun anak didiknya, karena dalam prosesnya pasti akan ada beberapa permasalahan, tantangan dan hambatan yang dihadapi. Pelatih maupun anak akan menghadapi berbagai permasalahan yang bersifat teknis maupun non-teknis. Oleh sebab itu, jika program latihan yang disusun atau dirancang kurang tepat, maka permasalahan-permasalahan yang

muncul pada saat proses latihan, tidak akan dapat diselesaikan dan justru akan menghambat perkembangan atau tahap kemajuan anak dalam latihan renang.

Berdasarkan hasil pra survey yang peneliti lakukan di *club* renang arwana, yaitu para pelatih mengungkapkan beberapa permasalahan yang dialami selama melatih anak. Sebagai informan pada saat wawancara pra survey, para pelatih mengungkapkan bahwa masalah-masalah yang selama ini dialami kelas pemula, kemampuan berenang anak yang berbeda-beda, selain itu, belum adanya program latihan yang terencana dan terukur menjadi permasalahan dalam pelaksanaan latihan teknik dasar renang gaya *Crawl*, program latihan yang tidak bervariasi yang membuat atlet tidak fokus dalam menjalankan instruksi dari para pelatih. Latihan gaya *Crawl* yang dilakukan adalah latihan *Drilling* koordinasi dengan tiga tahapan program latihan teknik dasar renang gaya *crawl* yang dikembangkan mulai dari program latihan teknik termudah di lanjut dengan program latihan teknik menengah dengan alat bantu, hingga program latihan teknik tersulit. Teknik dasar renang gaya *crawl* di lakukan dengan per anggota gerakan tubuh sampai gerakan koordinasi.

Program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* harus disesuaikan dengan kemampuannya. Belum adanya program latihan yang terencana dan terukur dalam pelaksanaan latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5. Perlu dibuat program latihan yang jelas untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl*. Perlunya pengaruh program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 sebagai program latihan yang dapat digunakan oleh pelatih.

Menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, maka perlu dibuat program latihan yang untuk meningkatkan kemampuan atlet KU 5. Permasalahan-permasalahan inilah yang menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh Program Latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *crawl* KU 5”. Diharapkan hasil dari pengaruh program Latihan ini dapat meningkatkan kemampuan atlet KU 5 baik kelas pemula atau yang sudah mahir untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar gaya *Crawl*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pra-survei yang telah dilakukan, terdapat beberapa permasalahan mengenai program latihan gerak dasar renang gaya *Crawl*, yaitu:

1. Program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* harus disesuaikan dengan kemampuannya.
2. Belum adanya program latihan yang terencana dan terukur dalam pelaksanaan latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5.
3. Perlu dibuat program latihan yang jelas sesuai dengan kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl*.
4. Perlunya mengetahui pengaruh program Latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan Teknik dasar gaya *Crawl* pada KU 5 sebagai program Latihan yang dapat digunakan oleh pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Diperlukan adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas serta supaya permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan keterbatasan peneliti dalam hal biaya, tenaga, waktu dan kemampuan peneliti maka penelitian ini dibatasi hanya pada Pengaruh Program Latihan Dengan 3 Tahapan Terhadap Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Pada KU 5.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5?
2. Bagaimana kelayakan dari pengaruh program Latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 ?
3. Bagaimana efektivitas pengaruh program Latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *crawl* dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar gaya *Crawl* pada KU 5 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, oleh karena itu tujuan penulisan yang akan dikaji dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5.

2. Untuk mengetahui kelayakan dari pengaruh program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5.
3. Untuk mengetahui efektivitas pengaruh program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian dapat memberikan kontribusi berupa teori maupun referensi yang berkaitan dengan pengembangan ilmu pengetahuan dan ilmu kepelatihan berupa perancangan dan pengembangan program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi peneliti maupun pihak-pihak terkait, yaitu:

- a. Bagi peneliti dan *club*

Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk menerapkan ilmu-ilmu baik secara teoritis maupun praktis yang selama ini diperoleh pada saat perkuliahan dan Bagi Club Penelitian ini dapat memberikan masukan berupa ide maupun solusi dalam perancangan program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* yang sesuai dengan kemampuan anak dan kelompok umur.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Renang

a. Pengertian Renang

Berenang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan manusia di bagian permukaan air. Kamtono dalam (Maulana, dkk, 2018: 150) menyatakan bahwa, Renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas. Subagyo (2018: 1) menyebutkan bahwa: Berenang merupakan sebuah kegiatan yang tidak lazim bagi manusia, dikarenakan kegiatan ini dilakukan di air, tidak pada tempat dimana manusia berada. Namun keterampilan berenang telah ada sejak zaman dahulu kala baik sebagai alat bertahan di alam. Hal ini dibuktikan dari simbol yang merupakan peninggalan mesir kuno berupa *hieroglyph* pada masa 3000 tahun sebelum masehi.

Dapat disimpulkan bahwa renang adalah kegiatan yang dilakukan manusia di air, yaitu dengan cara mengapung di air dan menggerakkan anggota badan. Zaman dahulu renang digunakan sebagai upaya untuk bertahan di alam. Seiring berjalannya waktu, renang menjadi salah satu cabang olahraga dan diperlombakan.

b. Gerak Dasar Renang

Sebelum mempelajari kemampuan renang sebaiknya, anak didik perlu dikenalkan terlebih dahulu tentang gaya-gaya dalam renang yang umumnya

digunakan, yaitu Gaya Bebas, Gaya Kupu-kupu, Gaya Punggung dan Gaya Dada. Keempat gaya ini adalah gaya dalam olahraga renang yang diperlombakan dalam kejuaraan renang. Apabila KU-V sudah mengenal tentang gaya dalam renang, maka berikutnya adalah mulai dengan mengenal air dan yang dilakukan jika ingin belajar renang. Untuk gaya renang yang dipelajari, sebaiknya terlebih dahulu mengenal dan mempelajari teknik dasar renang. Pengenalan olahraga renang ini dengan perlu dilakukan agar anak didik dapat menyesuaikan diri dengan suhu air. Paling cocok untuk anak didik yang belajar di kolam renang adalah pada kolam dengan kedalaman 0,75–1 meter, dimana pada kedalaman ini memungkinkan untuk mereka yang mempelajari renang dengan berdiri serta memudahkan anak didik untuk mengontrol keseimbangan tubuhnya di air.

Ada beberapa hal yang perlu diketahui dalam mempelajari gerak dasar renang, di antaranya adalah (Arifin, 2013: 5):

- a. Pertama. Belajar dengan memasukkan bagian muka ke dalam permukaan air, dimana sebelumnya mulut telah mengambil udara, buanglah udara secara perlahan-lahan dengan menggunakan hidung dan mulut secara serentak, hingga udara dibuang di bawah permukaan air ini habis. Dalam hal ini pengambilan udara di atas permukaan air dapat dilakukan dengan hidung serta di bawah permukaan air dibuang secara serentak oleh mulut dan hidung, namun disini mempunyai kelemahan yaitu kemungkinannya terminumnya air pada saat udara habis dibuang, sedangkan menurut pengalaman penulis yang dapat mengurangi kemungkinan terminumnya

air adalah mengambil udara dengan mulut kemudian membuang sisa udara itu dengan hidung. Dalam latihan pernafasan pada perenang pemula merupakan suatu keharusan agar gerakan-gerakan selanjutnya dapat dilatih dengan sempurna, disamping itu pernapasan merupakan faktor penunjang dalam mengendalikan keseimbangan disaat melakukan luncuran.

- b. Kedua. Setelah menguasai dengan baik mengatur pernafasan yang baik, selanjutnya mencoba gerakan meluncur dari dinding kolam, dimulai dengan berdiri pada dasar kolam kemudian salah satu telapak kaki menempel pada dinding kolam untuk siap menolak, dengan sikap kedua belah tangan berkaitan pada kedua jarinya dimana lengan lurus mengarah ke atas dan sebagai patokan kedua lengan lurus dengan menyentuh telinga kedua jari berkaitan lurus berada di atas kepala. Bungkukkan tubuh, sehingga kedua ujung tangan dapat menyentuh permukaan air, selanjutnya doronglah bagian telapak kaki yang semula ditempelkan pada dinding secara perlahan-lahan untuk melakukan luncuran, pada saat sebelum melakukan luncuran ambillah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut lalu buanglah sisa udara dibawah permukaan air pada saat melakukan luncuran secara bertahap serentak menolakkan telapak kaki dari di dinding kolam. Lakukanlah dengan kondisi relaks, tidak tegang karena sikap yang tegang akan memungkinkan tidak bisa mengendalikan posisi tubuh saat meluncur, luncuran dilakukan secara berulang-ulang sehingga biasa

merasakan keseimbangan sikap inilah nantinya digunakan pada saat berenang.

- c. Ketiga. Pada tahap ini paling penting adalah melancarkan sikap-sikap yang dilakukan terdahulu secara matang karena tahap ini merupakan dasar dari memulai belajar gerak renang.

- c. Program Latihan Gerak Dasar Renang

Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan program latihan teknik dasar renang untuk anak yaitu dengan memperhatikan karakteristik anak sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, di antara desain latihan gerak dasar renang tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Arifin (2013: 8) adalah: “Gerakan meluncur, melakukan gerakan kaki, melakukan gerakan putar tangan, melakukan ambil nafas dengan putar tangan, melakukan gerak koordinasi gerakan dasar renang”. Adapun tujuan dari materi-materi tersebut adalah:

- a. Gerakan meluncur, yaitu untuk melatih keseimbangan tubuh ketika berada di air.
- b. Gerakan kaki, yaitu untuk melatih keseimbangan dan mempertahankan posisi badan tertinggi di permukaan air, mendatar sejajar dengan permukaan air.
- c. Gerakan putar tangan, yaitu untuk melatih kekuatan dan kecepatan putaran tangan sebagai tolakan memajukan tubuh ke depan.

- d. Gerakan pengambilan nafas dengan putar tangan, tujuannya adalah untuk melatih koordinasi gerak saat pengambilan nafas dalam kondisi gerakan putar tangan, sehingga diperoleh ritme yang tepat antara keduanya.
- e. Koordinasi gerakan dasar, tujuannya adalah untuk melatih koordinasi seluruh gerak dasar renang yang dilakukan, baik itu gerakan kaki, tangan, kepala, badan maupun pernafasan, sehingga diperoleh ritme yang tepat dan benar untuk semua rangkaian gerakan yang dilakukan.

d. Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang bertujuan untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Agus Supriyanto (1007: 5) menyatakan bahwa “Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih”.

1. Tujuan dan Sasaran latihan

Sasaran dalam sebuah latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi/tujuan. Dalam mencapai suatu tujuan/target, atlet berlatih secara rutin/berkelanjutan, terprogram dan terstruktur berdasarkan program latihan yang telah dirancang oleh pelatih. Akan tetapi dalam latihan yang rutin, pelatih harus mampu mengkondisikan baik fisik maupun psikis dari atlet supaya tetap stabil. Karena setiap atlet memiliki kesanggupan dan pembatasan masing-masing dalam mengikuti latihan yang rutin. Oleh

karena itu, agar latihan mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan.

2. Prinsip Latihan

Menurut Agus Supriyanto (1007: 26) dalam bukunya yang berjudul *Metode Melatih Fisik Renang* mengatakan bahwa: Ada beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan dan sistematis.

3. Prinsip Kesiapan

Prinsip kesiapan yang dimaksud dalam hal ini adalah kesiapan anak/atlet dalam menerima dan memproses latihan. Akan tetapi, setiap atlet memiliki tingkat kesiapan yang berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan faktor gizi, keturunan, lingkungan dan usia anak. Oleh sebab itu, maka materi dan dosis latihan harus dipersiapkan dengan baik sehingga atlet selalu siap dalam menerima dan memproses program latihan yang diberikan. Hal terburuk yang mungkin terjadi ketika seorang atlet tidak siap dalam berproses maka, tujuan dari sebuah latihan tidak akan tepat pada sasaran.

4. Individual

Sama halnya dengan prinsip kesiapan bahwa prinsip individual ini harus disesuaikan pada setiap individu. Hal tersebut dikarenakan setiap

individu berbeda-beda dalam memproses program latihan yang diberikan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet dalam merespon program latihan yang diberikan oleh pelatih diantaranya yaitu, faktor keturunan berupa keadaan fisik anak, kematangan dalam pertumbuhannya, asupan gizi yang ia konsumsi, kecukupan waktu istirahat dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan hidupnya, rasa sakit dan cedera yang dialami, dan motivasi baik dari dalam diri maupun dari orang-orang sekitarnya. Beberapa faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan individual atlet sehingga pelatih harus memahami betul faktor-faktor tersebut.

5. Adaptasi

Prinsip adaptasi dalam hal ini adalah proses penyesuaian tubuh anak/atlet dalam menerima program latihan yang telah diberikan. Menurut Agus Supriyanto (1007: 32) menyebutkan bahwa: “Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, antara lain pada: (1) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernapasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volume darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan dan power, (3) tulang, ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat”.

6. Beban Berlebih

Prinsip beban berlebih artinya beban latihan yang diberikan kepada atlet tidak terlalu ringan, akan tetapi harus melampaui sedikit di atas ambang rangsang namun tidak berlebihan. Apabila atlet sudah mampu beradaptasi

dengan beban yang diberikan maka beban selanjutnya yang diberikan harus progresif atau bertahap dan meningkat baik dari berat, repetisi, intensitas maupun durasinya. Dengan begitu maka, kualitas fisik atlet akan mengalami peningkatan.

7. Progresif

Prinsip progresif adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet harus bertahap baik dari tingkat kesukaran, kuantitas maupun kualitasnya. Dengan memberikan beban latihan yang sesuai dan progresif maka tubuh akan mudah beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan sehingga terjadi peningkatan kemampuan yang dimiliki oleh atlet.

8. Spesifik

Setiap program latihan yang diberikan pelatih memiliki tujuan yang khusus atau spesifik sesuai yang dibutuhkan atletnya. Oleh karena itu, seluruh 21 materi latihan dan faktor lainnya didesain khusus untuk masing-masing atlet sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Agus Supriyanto (1007: 33), “Ada beberapa hal yang menjadi pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi antara lain: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya”. Berdasarkan hal tersebut di atas maka, bentuk-bentuk latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tetap harus dilatihkan untuk menjaga keseimbangan kemampuan otot dan menghindari terjadinya cedera.

9. Variasi

Program latihan yang baik adalah program latihan yang didesain secara variatif dengan tidak mengubah tujuan utama dari latihan. Hal tersebut berguna untuk menghindari rasa jenuh dan kelelahan psikologis atlet. Komponen latihan yang dapat divariasikan seperti volume latihan, repetisi, waktu istirahat, bentuk latihan serta sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan.

10. Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan dan pendinginan merupakan salah satu bagian yang penting dari setiap rangkaian program latihan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis atlet untuk siap menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis atlet seperti keadaan semula sebelum pemberian program latihan. Dengan memperhatikan prinsip pemanasan dan pendinginan, maka fisik dan psikis atlet akan menerima dengan baik tujuan dari pemberian program latihan oleh pelatih.

11. Latihan Jangka Panjang

Pengaruh pemberian program latihan memerlukan proses untuk dapat diadaptasi oleh tubuh seorang atlet. Oleh sebab itu, untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal membutuhkan proses latihan dalam waktu jangka panjang. Selain dalam waktu yang panjang, program latihan yang diberikan harus progresif dan kontinyu atau bertahap meningkat sedikit demi sedikit dan berkelanjutan terus menerus. Pemberian program latihan

yang tidak sesuai atau melebihi batas porsi yang seharusnya dan tidak sesuai dengan tujuan memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi sebelum pada waktunya, akan tetapi memiliki resiko bahwa prestasinya tidak akan bertahan lama.

12. Prinsip Berkebalikan

Prinsip berkebalikan ini berarti bahwa kemampuan atlet akan menurun dan akan kembali seperti sebelumnya apabila atlet berhenti melakukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian jika atlet kembali lagi berlatih setelah berhenti dalam jangka waktu yang lama ia harus kembali lagi beradaptasi dengan program latihan yang lebih ringan untuk mengembalikan kemampuan tubuhnya. Menurut Agus Supriyanto (1007: 37), Olahragawan yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10% setiap minggunya. Oleh sebab itu, pelatih harus memperhatikan betul saat mempersiapkan kondisi atletnya untuk menghadapi kompetisi.

13. Tidak Berlebih

Prinsip tidak berlebihan artinya program latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan kemampuan atlet. Apabila program yang diberikan terlalu ringan maka tidak akan memberikan dampak pada peningkatan kemampuan atlet. Begitu juga apabila program yang diberikan terlalu berat maka akan menyebabkan atlet mengalami cedera dan hal tersebut akan merugikan sekali. Untuk dapat mengetahui kemampuan atlet,

maka perlu dilakukan tes pengukuran pada setiap periode latihan sehingga tujuan dari latihan akan dapat tercapai dengan maksimal.

14. Sistematis

Sistematis artinya berurutan dan bertahap. Dalam pemberian program latihan untuk atlet, porsi yang diberikan harus memiliki aturan yang berurutan dan bertahap baik dalam aspek fisik, teknik, taktik maupun psikologis. Apabila seorang atlet tidak memenuhi salah satu prinsip latihan maka hasil latihan yang dicapai tidak akan maksimal. Namun keberhasilan seorang atlet dalam menyempurnakan tujuan latihannya tidak dapat dipisahkan dari faktor-faktor lain yang mempengaruhi prinsip latihan seperti di atas.

e. Alat Bantu dalam Latihan Renang

Alat bantu ini sangat bermanfaat sebagai upaya perluasan bahan latihan sehingga waktu aktif latihan anak didik dapat dimanfaatkan secara maksimal. Alat bantu tentunya memiliki peranan dan manfaat yang besar pada situasi latihan yang jumlah anak didik yang lumayan banyak. Arifin (2013: 7) menyebutkan beberapa alat bantu dalam latihan renang, yaitu, pakaian renang, papan pelampung, bola, alat bantu kaki katak, masker dan snorkel, ikat pinggang sebagai pelampung, atau kendali, simpai atau tali, jaring sebagai pembatas di laut, ban mobil bekas, dan kaca mata. Sebagai seorang pelatih renang harus tahu dan dapat menggunakan peralatan-peralatan tersebut sesuai dengan kebutuhan dan situasi tempat yang digunakan dalam belajar renang.

2. Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl*

Renang gaya *Crawl* merupakan gaya dalam berenang yang tidak terkait dengan teknik-teknik dasar atau aturan tertentu. Gaya *Crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian melewati bagian kepala, mendayung dari depan ke arah belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gerakan tersebut dilakukan guna mendorong tubuh ke arah depan dan mempertahankan posisi tubuh untuk tetap berada di permukaan air.

Menurut Listino dalam jurnal Parmana, (2020) renang gaya *Crawl* mempunyai teknik yang harus dikuasai, adapun teknik renang gaya *crawl* yaitu posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan ke depan dengan gerakan mengayun, sementara kedua belah kaki secara bergantian di cambukkan naik turun ke atas dan kebawah, teknik ini yang sering menjadi kendala bagi atlet pemula untuk dapat melakukannya. Namun gaya *crawl* termasuk gaya yang tercepat jika dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain seperti gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Gaya *Crawl* merupakan gerakan yang meniru cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu juga disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Pada awalnya, gaya *crawl* disebut dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup. Subagyo (2018: 27) menjelaskan bahwa, Teknik renang gaya *Crawl* meliputi beberapa unsur gerakan yaitu: posisi badan, gerakan lengan, gerakan tungkai, dan gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi.

a. Tahapan Renang Gaya Crawl

Tahapan renang gaya Crawl dipaparkan Sugiyanto dalam Sholikhin (2015: 17-23), adalah sebagai berikut:

1) Posisi badan

Posisi badan atau posisi tubuh, seperti halnya dalam semua gaya, badan harus *streamline* sejajar atau sedatar mungkin dengan permukaan air dan masih memungkinkan lengan dan tungkai melakukan fungsinya menimbulkan dorongan. Pandangan mata saat berenang gaya ini menghadap kedepan, sedikit kebawah dan membelah permukaan air (Rahima dkk 2013:

4). Posisi badan yang salah akan menimbulkan hambatan dan mengurangi kecepatan laju dari perenang.

2) Gerakan tungkai

Berenang dengan gaya *Crawl* tidak dapat dilepaskan dari komponen gerakan tungkai. Gerakan tungkai berfungsi sebagai alat keseimbangan. Gerakan tungkai dilakukan dengan menggerakkan kedua tungkai ke atas (*upheat*) dan ke bawah (*downheat*) bergantian diakhiri lecutan kaki dengan kedalaman 30-35 cm (kaki tepat di bawah garis tubuh) dan lutut mencapai kedalaman 20-25 cm. Untuk mempertahankan momentum gerakan tungkai tendangan ke bawah dimulai sebelum kaki berhenti dari pukulan ke atas yaitu ketika tumit mendekati permukaan air. Sementara itu tungkai yang bawah menekuk lutut dan terus naik dengan membentuk sudut 30°-40°. Ada dua irama tendangan tungkai yaitu dua tendangan dan enam tendangan (Setiawan, 2004: 13).

3) Gerakan lengan

Gerakan lengan merupakan salah satu komponen yang penting dalam melakukan renang gaya *Crawl*. Gerakan maju perenang dengan gaya *Crawl*, lebih banyak ditentukan oleh pukulan dan dorongan dari gerakan lengan dari pada pukulan kaki. Oleh sebab itu kegagalan melakukan teknik gerakan renang, akan mempengaruhi terhadap laju ke depan seorang perenang. Ada beberapa fase dalam melakukan gerak lengan. Fase-fase gerakan lengan tersebut meliputi:

a) Variasi gerakan lengan

Ada 3 macam gerakan lengan gaya *Crawl*, yaitu:

- (1) Ketepatan gerakan lengan tipe “sudut siku-siku”. Gerakan renang seperti ini yang paling umum digunakan, yaitu ketika salah satu lengan masuk ke air, dengan posisi selebar bahu tealapak tangan menghadap ke bawah lengan kiri yang sedang dalam posisi menarik.

Gambar 1 Macam-macam Variasi Gerakan Lengan Satu



(Sumber: Subagyo, 2018: 7)

- (2) Ketepatan gerakan dengan lengan mencapai posisi sudut yang benar. Gerakan dengan tipe ini banyak digunakan oleh perenang-perenang biasanya dengan sikap mengapung alamiah,

ketika tangan kanan menekan ke bawah siku mulai posisi menekuk serta gerakan tungkai yang kuat, dan posisi badan atau tubuh yang datar merata air sehingga perenang lebih mudah untuk meluncur ke depan.

Gambar 2 Macam-macam Variasi Gerakan Lengan Dua



(Sumber: Subagyo, 2018: 39)

- (3) Ketepatan dengan gerakan dengan satu lengan masuk, lengan yang berlawanan, ketika dagu mulai nampak di permukaan air, siku bergerak ke belakang. telah melewati titik tengah tarikan. Gerakan di bawah cocok dengan perenang yang menggunakan pernapasan timbal balik dan dua pukulan gerakan tungkai, disertai juga dengan kecepatan tinggi dari pergantian gerakan lengan.

Gambar 3 Macam-macam Variasi Gerakan Lengan Tiga



(Sumber: Subagyo, 2018: 40)

b) Fase menarik

(1) Masuknya tangan dalam air

Tangan masuk dalam air dengan segera setelah siku mendekati kepala, dan sebelum siku dijulurkan sepenuhnya. Jari-jari masuk terlebih dahulu kedalam air tepat disebelah kepala perenang.

(2) Masuknya ujung jari tangan

Tangan diruncingkan sehingga telapak tangan menghadap ke arah luar diagonal, pada waktu masuk ke dalam air telapak tangan kira-kira membentuk sudut 45° menghadap ke permukaan dengan ibu jari tangan masuk pertama, tangan dapat masuk di bawah permukaan air tanpa banyak tahanan udara.

Gambar 4 Masuknya Ujung Jari dari Permukaan Air Bawah



(Sumber: Subagyo, 2018: 39)

(3) Tarikan di bawah air

Proses tarikan perlu menghilangkan konsep umum yang salah, bahwa tangan dan lengan akan menarik dalam garis lurus disebelah bawah badan. Banyak perenang mempergunakan variasi dari pola ini yang boleh dianggap satu pola bentuk S (es). Keluasan gerakan dari fase ini juga sedikit berubah-ubah dari perenang satu ke

perenang yang lain, kemungkinan disebabkan variasi dalam kekuatan, kelentukan, dan faktor-faktor lain yang belum diketahui.

Gambar 5 Bentuk Tarikan Elip



(Sumber: Subagyo, 2018:)

(4) Permulaan tarikan lengan

Ketika satu tangan dan lengan telah berada di bawah permukaan air, telapak tangan di putar dari posisi diagonal dengan putaran lengan ke bawah, terjadinya gerakan ini antara tulang radius dan tulang ulna. Kedudukan telapak tangan dalam posisi yang menguntungkan untuk mendorong air ke belakang pada waktu flexi pergelangan tangan, sudut yang terbaik jika pergelangan tangan tetap satu garis lurus dengan lengan bawah.

(5) Lamanya tarikan siku bengkok

lengan ke belakang, dalam membengkokan siku sampai mencapai bengkok maksimum dimana tangan tetap di bawah badan dan lengan atas pada sudut 90° dengan badan.

c) Fase mendorong

Fase mendorong dimulai ketika tangan di bawah badan dan lengan atas pada sudut 90° dengan badan. Selanjutnya dari titik ini ke

belakang tangan didorongkan dengan perluasan siku sampai dorongan berakhir di mana siku hampir mencapai perluasan seluruhnya.

d) Fase istirahat

Dalam fase istirahat (*recovery phase*) yang perlu diperhatikan bahwa istirahat lengan dimulai ketika tangan dan lengan bawah masih dalam air. Masih banyak yang percaya bahwa tangan didorongkan ke belakang pada waktu seluruh tangan di bawah air. Irama gerakan *recovery* haruslah sama dengan irama gerakan dalam fase menarik dan fase mendorong, yaitu setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengatur siku keluar dari air, diikuti lengan ke bawah dan jari-jari secara rileks digeser dari belakang ke muka dekat di luar permukaan air dan dekat dengan badan. Setelah siku mendekati kepala, jari-jari dimasukkan kedalam air disebelah muka dari kepala. Siku harus bisa melalui lubang yang dimasuki oleh jari-jari tangan.

e) Pernafasan

Gerakan pengambilan nafas dilakukan dengan memutar kepala pada satu arah sisi badan (kanan atau kiri) dengan sebagian wajah tetap di bawah air dan dikoordinasikan dengan perputaran tubuh. Waktu yang paling tepat memutar kepala untuk mengambil nafas adalah saat lengan yang sebidang melakukan setengah pertama *recovery*. Ini karena sapuan bawah lengan tersebut menyebabkan badan bergulung ke arah pengambilan nafas. Setiawan (2004: 14) menjelaskan bahwa, “Apabila mengambil nafas ke kiri, kepala diputar ke kiri ketika

lengan kiri mengayun ke atas dan sebaliknya, memutar badan ke kanan ketika lengan mengayun ke atas”.

f) Koordinasi Gerakan

Sridadi (2014: 4) mengatakan, “Koordinasi adalah kemampuan organ tubuh atau sekelompok otot yang dapat menciptakan gerakan yang selaras, serasi dan kompleks menjadi gerak yang utuh dan dinamis”. Adapun dalam renang koordinasi yang baik adalah kemampuan mengkombinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan, dan gerakan pernafasan dalam satu siklus gerak.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diutarakan di atas dapat disimpulkan bahwa perenang gaya *Crawl* melakukan gerakan renang dengan posisi badan atau tubuh *streamline*, dengan mengayunkan kedua tungkai secara bergantian seperti layaknya orang sedang berjalan, secara terkoordinasi gunakan tangan sebagai alat pendorong atau pendayung untuk membawa dan mendorong badan kedepan kemudian disaat pengambilan nafas putar kepala pada satu arah sisi badan (kiri atau kanan) dengan sebagian wajah membelah permukaan air (tetap di dalam air). Adapun beberapa tahapan yang dilalui saat melakukan renang gaya *Crawl*, meliputi: posisi badan, gerakan lengan, gerakan tungkai, dan gerakan saat mengambil nafas serta koordinasi gerakan.

I. Aspek-aspek Kemampuan Renang Gaya *Crawl*

Sholikhin (2015:31) mengatakan, “Kemampuan renang gaya *Crawl* bisa dilihat dari tiga aspek, yaitu jarak tempuh, kemampuan dalam gerakan-gerakan renang, dan kecepatan waktu yang ditempuh”.

Uraianya adalah sebagai berikut:

1) Jarak tempuh

Jarak adalah ukuran jauh dekatnya antar tempat satu dengan tempat yang lain. Adapun jarak tempuh adalah ukuran seberapa jauh seseorang dalam menempuh ruang sela. Setiawan (2009: 38) menjelaskan bahwa, “Jarak tempuh atau nomor perlombaan renang gaya *Crawl* yaitu 50, 100, 200, 400, 800, dan 1500 meter”.

2) Kemampuan dalam gerakan-gerakan renang

Gerakan dalam olahraga renang tergolong sangat kompleks, dikarenakan ada beberapa tahapan yang harus dilewati dan dilatih. Menggerakkan tungkai, lengan, mengambil nafas serta koordinasi dari gerakan tersebut merupakan tahapan yang harus dilakukan dalam berenang. Haller (2007: 16-36) menjelaskan bahwa, “Gerak dasar renang meliputi melakukan gerakan meluncur, melakukan gerakan kaki, melakukan gerakan tangan, melakukan ambil nafas dengan putar tangan, melakukan gerak koordinasi gerakan dasar renang”.

Dalam berenang terutama gaya *Crawl* atau gaya bebas keempat komponen tersebut berkaitan dan saling mempengaruhi.

Walaupun dalam renang gaya *Crawl* atau gaya bebas tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu, namun apabila salah satu komponen gerak (posisi tubuh) salah, serta komponen yang lain tidak bagus akan berpengaruh pada laju gerak. Sehingga dari ulasan di atas kemampuan dalam melakukan gerakan perlu mendapat perhatian dan penilaian untuk membantu perenang lebih maksimal dalam berenang.

3) Kecepatan waktu yang ditempuh

Dalam perlombaan renang selain berkaitan dengan jarak juga terkait dengan kecepatan atau waktu tempuh. Perlombaan renang mempunyai kesamaan dengan perlombaan lari, kedua perlombaan ini ukuran prestasinya adalah waktu. Hal senada juga dipaparkan Thomas, (2001: 1) bahwa, “Renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang”. Setiawan (2009: 37) menjelaskan bahwa, “Kecepatan renang merupakan hasil kombinasi dari SR dan SL. SR adalah kecepatan gaya atau jumlah frekuensi kayuhan lengan, sedangkan SL adalah panjang kayuhan lengan”.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan apabila seorang perenang mampu melakukan gerakan renang dengan baik maka untuk menempuh jarak yang ditentukan akan lebih mudah dan memiliki waktu tempuh yang lebih cepat dibandingkan dengan perenang yang kurang menguasai komponen atau tahapan gerakan berenang.

3. Atlet renang di Arwana *Swimming Club*

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang hanya memiliki 4 kabupaten serta 1 kota madya. Sedangkan Kabupaten Sleman merupakan salah satu kabupaten yang ada di dalam wilayahnya. Di Kabupaten sleman ini, banyak tercipta atlet-atlet renang yang sangat berprestasi dalam olahraga renang lintasan. Renang lintasan merupakan salah satu olahraga yang sedang berkembang dan terus di kembangkan, ada banyak sekali *club* olahraga renang lintasan di Kabupaten Sleman. Arwana Swmming Club merupakan salah satu club renang lintasan yang sudah ada dan berkembang di Kabupaten Sleman ini sejak lama. Oleh karna itu, banyak atlet renang yang telah dilahirkan dari club renang tersebut. Atlet renang yang sudah ada saat ini mencakup dari kelompok umur paling bawah hingga senior.

Dalam penelitian ini, atlet renang yang dibutuhkan sebagai sampel adalah atlet renang yang ada di *Arwana Swimming Club* Kabupaten Sleman dengan syarat sudah menguasai gaya *crawl* dengan usia antara 7 hingga 8 tahun atau atlet dengan kelompok umur 5.

4. Pengelompokan Umur dalam Renang

Menurut Peraturan Persatuan Seluruh Indonesia (PRSI) (2013:28) dalam jurnal pendidikan jasmani, (vol 26 no 1 April 2016) tentang Pengaruh Model Latihan *DRY LAND* dan Latihan *Sprint* Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter dijelaskan bahwa “pengertian kelompok umur digolongkan berdasarkan tahun kelahiran atlet, kategori KU-V berumur 7-8 tahun, dan lahir pada tanggal 1 Januari sampai 31 Desember”. Pada usia 8-9

tahun anak digolongkan pada usia anak besar, anak besar adalah “anak yang berusia antara 6 tahun sampai dengan 10 atau 12 tahun. Pembibitan atlet renang merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga renang. Partisipasi anak usia dini dalam bidang olahraga semakin besar, keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga tidak terlepas dari keterlibatan orang dewasa dan pelatih. Untuk mencapai jenjang prestasi tinggi diperlukan sistem pembibitan atlet renang. Pencapaian prestasi yang berkelanjutan adalah terciptanya sistem peralihan atlet yang baik antara satu generasi selanjutnya, sehingga tidak terjadi kesenjangan dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Untuk pembinaan olahraga renang harus ditata dengan pola yang terstruktur sesuai dengan fungsi pengembangan atlet pada usia pembinaan.

Pembinaan atlet menjadi 2 yaitu : (1) atlet junior, olahragawan yang masih dalam tingkat usia anak-anak ke remaja yang sudah mulai mengikuti perlombaan kompetitif tetapi masih dalam tahap multilateral dan spesialis, (2) atlet senior yaitu olahragawan yang sudah menginjak usia dewasa yang mengikuti perlombaan kompetisi dan diharapkan dapat meraih prestasi pada usia emas (*Golden Age*).

Menurut Muhammad Murni pada cabang olahraga terdapat pembagian kelompok umur yaitu :

Kelompok Umur Senior : 18 tahun dan di atasnya

Kelompok Umur I : 15 tahun dan 17 tahun

Kelompok Umur II : 13 tahun dan 14 tahun

Kelompok Umur III	: 11 tahun dan 12 tahun
Kelompok Umur IV	: 9 tahun dan 10 tahun
Kelompok Umur V	: 7 tahun dan 8 tahun

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjadi referensi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian Arifin (2013) yang berjudul, “Pengembangan Gerak Dasar Renang untuk Anak Sekolah Dasar”. Adapun kesimpulan hasil penelitiannya adalah: Pengembangan gerak dasar renang untuk sekolah dasar merupakan bagian dalam proses pembelajaran yang ada dalam sekolah dasar yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan tumbuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri, dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan. Model pengembangan gerak dasar renang di sekolah dasar harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak agar hasil yang dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan.
2. Penelitian Anam, dkk (2017) yang berjudul, “Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Melalui *Video Compact Disc* pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang di SMP Negeri 8 Malang”. Adapun kesimpulan hasil penelitiannya adalah:

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan terhadap pengembangan variasi latihan teknik dasar renang gaya bebas dan gaya dada yang telah dilakukan melalui beberapa tahap dari evaluasi ahli, uji kelompok kecil serta uji kelompok

besar, dapat disimpulkan: (1) Variasi latihan teknik dasar renang gaya bebas dan gaya dada sangat valid artinya dapat digunakan, (2) Variasi latihan teknik dasar renang gaya bebas dan gaya dada sangat valid artinya dapat digunakan, (3) Variasi latihan teknik dasar renang gaya bebas dan gaya dada yang dikembangkan sangat menarik, mudah dipahami, mudah dilakukan, bermanfaat untuk digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler renang.

3. Penelitian Darmawan dan Destiasari (2019) yang berjudul, “Pengembangan Model Latihan Renang Gaya *Dolphin* untuk Pemula”. Adapun kesimpulan hasil penelitiannya adalah:

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

- A. Dengan adanya pengembangan model latihan renang gaya *dolphin* bagi pemula dapat mempercepat perenang pemula untuk mempelajari renang gaya *dolphin*.
- B. Jadi dapat disimpulkan bahwa model latihan renang gaya *dolphin* dapat dikategorikan baik dan layak digunakan.

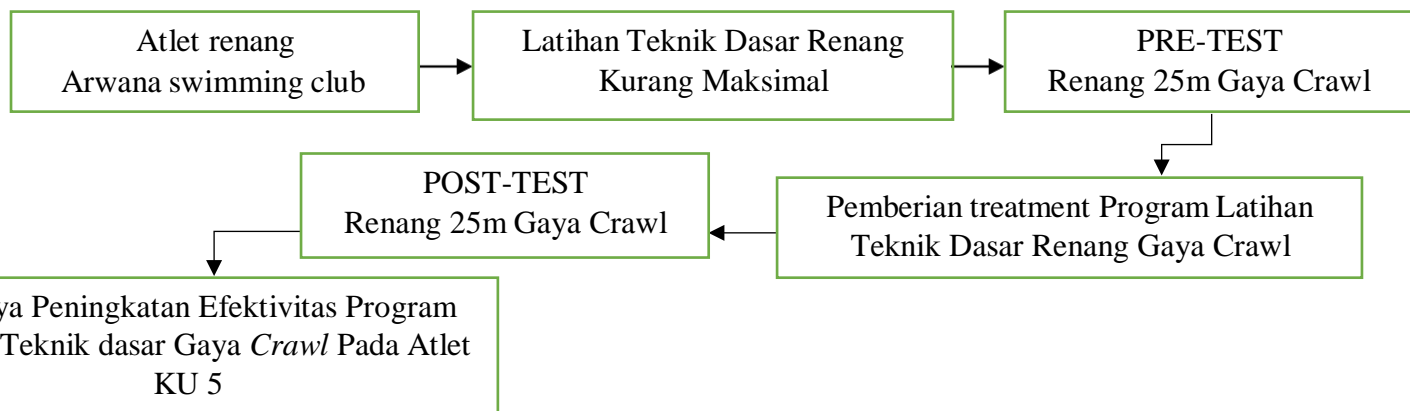
Persamaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang dianggap relevan adalah membahas fokus yang sama, yaitu pengembangan program latihan renang untuk anak. Sedangkan perbedaannya adalah, penelitian-penelitian terdahulu melakukan perancangan dan pengembangan program latihan renang bagi anak-anak yang sudah mulai pandai mempraktekkan gaya-gaya dalam renang. Sementara penelitian yang peneliti lakukan adalah pengembangan program latihan gerak dasar renang. Artinya,

adalah program untuk anak-anak yang baru mempelajari dasar-dasar gerak renang khususnya pada KU 5.

C. Kerangka Berpikir

Hasil pra survei menunjukkan bahwa atlet renang yang ada di arwana *swimming club*, setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini, dibuatlah skema tentang program latihan yang variasi lebih terencana dan sistematis dengan materi-materi latihan yang sudah dipersiapkan sebelumnya sesuai dengan kemampuan pada KU 5.

Gambar 6 Kerangka Berfikir Penilaian



(Sumber : Ilustrasi Peneliti)

E. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah Pengaruh program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5?
2. Bagaimanakah kelayakan dari pengaruh program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5?

3. Bagaimanakah efektivitas program Latihan variasi yang diberikan berdasarkan rancangan program teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Indrawan (2016: 57) banyak desain eksperimen yang bisa dipilih, macam macam desain metode penelitian eksperimen tersebut mengendalikan kontaminasi hubungan antara variabel bebas dan terikat sedemikian rupa. Desain yang diterima secara luas berdasarkan pada karakteristik kontrol, adalah pra-eksperimen, eksperimen semu, dan eksperimen penuh.

Desain dalam penelitian ini menggunakan *pre experimental* desain dengan menggunakan *one-shot case study*. desain pra-eksperimen menerapkan perlakuan kepada subjek penelitian tanpa adanya kelompok kontrol (bandingan yang tidak diberi perlakuan). Selain itu, pra-eksperimen proses penelitiannya fokus pada dampak perubahan dari perlakuan subjek penelitian yang diamati (Indrawan, 2016: 57).

B. Desain pengumpulan data

Desain pengumpulan data dengan melakukan tes renang gaya *crawl* diukur dengan melakukan renang 25 meter gaya *crawl* di kolam renang melebar sepanjang 25 meter. Waktu renang diukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik. Cara yang dilakukan adalah Atlet melakukan *start* setelah tanda peluit berbunyi dan berhenti setelah menyentuh *finish*, pengukuran waktu berbeda pada garis *finish*, untuk mencatat waktu tempuh atlet, hasil waktu atket dicatat dalam satuan detik. Kemudian diberikan penilaian sesuai dengan rubik (Syugiyono, 2018). Adapun cara rubrik penilaian keterampilan posisi tubuh, gerakan tungkai, Gerakan lengan, dan

pernafasan gaya bebas yaitu atlet KU 5 melakukan renang gaya *crawl* dengan Skor maksimal adalah 4, bila melakukan renang gaya bebas dengan memenuhi semua kriteria penilaian.

C. Subjek Uji Coba

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan oleh peneliti di Club Renang Arwana Sleman yang beralamat Kregolan, RT04/RW14, Margomulyo, Syegan, Sleman Yogyakarta Pelaksanaan penelitian ini rencananya akan dilaksanakan pada tanggal 17 April – 17 Juni 2023.

2. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek/objek yang diteliti. Sugiyono (2013: 80) menyebutkan bahwa, “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh subjek/objek penelitian baik berupa jumlah, kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah anak KU 5 dengan umur rata-rata 7-8 tahun yang mengikuti latihan renang di Arwana Swimming Club Sleman yang berjumlah 30 orang.

3. Sampel

Sampel pada dasarnya adalah bagian dari populasi. Sugiyono (2013: 81) menyebutkan bahwa, “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Artinya, sampel merupakan bagian dari

populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2019) Sampling jenuh adalah teknik pemilihan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Sampling Jenuh, dimana semua populasi dalam penelitian dijadikan sampel, yaitu seluruh atlet renang KU 5 yang berusia (7-8 tahun). Adapun rincian sampel adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Rincian Sample

Jenis Kelamin		Jumlah
Putra	Putri	
10	10	20

Sumber: Arwana Swimming Club, Sleman (2023)

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes renang gaya *crawl* diukur dengan melakukakn renang 25 meter gaya *crawl* melebar sepanjang 25 meter di kolam fik uny. Dengan demikian, dalam penelitian ini tes digunakan untuk mengukur kemampuan atlet KU 5 dalam mempraktekkan teknik dasar gerak renang gaya *crawl* sebagaimana yang telah diajarkan oleh pelatih. Tes ini dilakukan sebanyak 2 (dua) kali, yaitu *pretest* dan *posttest*. Pelaksanaan *pretest* dilakukan sebelum rancangan program latihan diterapkan. Sedangkan *posttest* dilakukan setelah rancangan program latihan diterapkan. Hasil dari kedua tes tersebut dilihat dan dianalisis tingkat ketercapaian kemampuan atlet KU 5 dan

untuk mengetahui efektivitas rancangan program latihan. Adapun skema pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

O_1 = Nilai *pretest*

O_2 = Nilai *posttest*. (Sumber: Sugiyono, 2013: 75)

Berikut ini adalah penilaian instrument tes kemampuan latihan gerak dasar renang gaya *Crawl* yang akan divalidasi oleh ahli:

Tabel 2 Test Rubrik Pre test dan Post test

No.	Gambar	Keterangan	Nilai			
			1	2	3	4
1.	Streamline (Sikap Awal)	<ul style="list-style-type: none"> • Kedua lengan lurus ke depan. • Menelungkup dan <i>streamline</i> yaitu sedatar mungkin dengan permukaan air. • Posisi kepala normal menghadap ke depan bawah serta membelah permukaan air. 				
2.	Gerakan Tungkai	<ul style="list-style-type: none"> • Tungkai digerakan ke atas dan ke bawah secara bergantian. • Posisi kaki lurus runcing dan telapak kaki menghadap ke permukaan air, lutut lurus saat bergerak ke atas. • Gerakan berporos pada pangkal paha seperti layaknya orang berjalan. 				
3.	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan diputar ke arah depan tangan diruncingkan. • Gerakan masuk ke dalam air dengan ibu jari terlebih dahulu tepat di sebelah kepala perenang. • Siku ditekuk saat gerakan menarik, mendorong dari arah depan – ke arah belakang sampai lengan lurus di samping badan. 				
4.	Pernafasan	<ul style="list-style-type: none"> • Kepala diputar dengan sumbu longitudinal (ke kiri atau ke kanan) sehingga sebagian kepala keluar ke permukaan air atau tidak diangkat. • Membuka mulut untuk mengambil udara. • Salah satu siku berada di atas permukaan air saat pengambilan nafas. • Saat Membuang Nafas Harus Terlihat Buih 				

(Sumber : Subagyo (2018: 24))

Keterangan aspek penilaian: Rubik *Prestes* dan *Posttes*

1) Posisi tubuh meluncur

- a) Nilai 1, apabila posisi tubuh tidak *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, kepala mendongak keatas dan berada diatas permukaan air.
- b) Nilai 2, apabila posisi tubuh pada bagian tungkai sedikit turun, bagian kepala tidak berada di atas permukaan air.
- c) Nilai 3, apabila posisi tubuh *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, posisi kepala berada di atas permukaan air.
- d) Nilai 4, apabila posisi tubuh *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, posisi kepala menghadap ke depan bawah dan membelah permukaan air.

2) Gerakan tungkai

- a) Nilai 1, apabila gerakan tungkai tidak ke atas dan ke bawah, posisi kaki menghadap ke lantai, lutut ditekuk.
- b) Nilai 2, apabila gerakan tungkai tidak ke atas dan ke bawah, kaki lurus runcing, lutut ditekuk.
- c) Nilai 3, apabila gerakan tungkai ke atas dan ke bawah, posisi kaki lurus runcing, lutut ditekuk.
- d) Nilai 4, apabila gerakan tungkai ke atas dan ke bawah, posisi kaki lurus runcing, lutut lurus mengikuti alur poros gerakan.

3) Gerakan lengan

- a) Nilai 1, apabila gerakan masuk ke dalam air tidak menggunakan jari-jari, siku tidak ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.

- b) Nilai 2, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku tidak ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- c) Nilai 3, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- d) Nilai 4, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku ditekuk saat fase menarik, arah dorongan benar dari arah depan ke belakang diikuti pelurusan lengan di samping badan.

4) Pernafasan

- a) Nilai 1, apabila mengangkat kepala sepenuhnya atau kepala keluar dari permukaan air, tidak membuka mulut.
- b) Nilai 2, apabila mengangkat kepala keatas atau semua bagian kepala keluar dari permukaan air, membuka mulut.
- c) Nilai 3, apabila memutar kepala dengan sumbu longitudinal (ke arah kiri atau kanan), tidak ada bagaian kepala yang membelah permukaan air, membuka mulut.
- d) Nilai 4, apabila memutar kepala dengan sumbu longitudinal (ke arah kiri atau kanan), satu telinga membelah permukaan air, membuka mulut.

Norma penilaian tes yang digunakan dalam penilaian pengaruh program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *crawl* KU 5

Tabel 3 Norma Penilaian Tes

No	Interval	Kualifikasi	Keterangan
1.	$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Baik	Sangat layak
2.	$M + 0,5SD \leq X \leq M + 1,5 SD$	Baik	Layak
3.	$M - 0,5SD \leq X \leq M + 0.5 SD$	Cukup Baik	Kurang

4.	$M - 0,5SD \leq X \leq M - 0,5 SD$	Kurang Baik	Tidak Layak
5.	$X \leq M - 0,5 SD$	Sangat Kurang Baik	Sangat tidak layak

(Sumber : Nugroho 2016)

Keterangan :

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

S : Standar Deviasi

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015: 191), “Instrumen penelitian adalah merupakan alat ukur seperti tes, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Instrumen merupakan sarana penelitian (berupa seperangkat tes dan sebagainya) untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan.

Sesuai dengan teknik pengumpulan data yang digunakan, maka dalam penelitian ini digunakan beberapa instrument pengumpulan data sebagai berikut:

a. Tes pengukuran

Tes pengukuran merupakan sebuah proses dalam mengumpulkan informasi. Sejalan dengan definisi yang dikemukakan oleh (fenankampir,2015), (Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar, 2020) mengenai pengukuran yaitu proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. aktivitas pengukuran adalah jarak, waktu, jumlah, ukuran dan sebagainya yang bersifat kuantitas atau berupa angka yang bisa di olah secara statistika.

b. Item Kuesioner atau angket

Item kuesioner adalah item-item pertanyaan atau pernyataan di dalam kuesioner yang akan dijawab atau direspon oleh responden. Dalam penelitian ini, kuesioner diberikan kepada anak didik yang berlatih di Arwana Swimming Club Sleman. Item-item kuesioner berisikan tentang tanggapan anak didik mengenai rancangan pengaruh program Latihan Teknik dasar renang gaya *Crawl*. Soal kuesioner ini akan dilakukan validasi oleh ahli materi. Adapun rancangan item kuesioner adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Penilaian Aspek Materi oleh Ahli Materi

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Kesesuaian materi di dalam rancangan program dan instrument tes latihan Teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> dengan materi program latihan Teknik dasar untuk cabang olahraga renang pada nomor gaya <i>Crawl</i> .				
2	Kesesuaian materi dengan judul.				
3	Kesesuaian materi dengan gambar.				
4	Ketepatan pemilihan materi program latihan.				
5	Ketepatan pemilihan gambar untuk materi program latihan.				
6	Keruntutan materi program latihan.				
7	Keruntutan gambar program latihan.				
8	Kelengkapan materi.				
9	Kemudahan memahami materi yang disajikan.				
10	Kemudahan memahami gambar yang disajikan.				
11	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih dan anak didik.				
12	Kejelasan tujuan dari rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> .				
13	Kejelasan pelaksanaan program latihan.				
14	Kejelasan Bahasa yang digunakan.				
15	Kebenaran kata atau istilah yang digunakan.				

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Keterangan Skor:

- 4 = Sangat Baik
 3 = Baik
 2 = Cukup
 1 = Kurang Baik

Tabel 5 Kuesioner Uji Coba Kelompok

NO.	PERNYATAAN	SKALA PENILAIAN			
		1	2	3	4
KELAYAKAN MATERI					
1	Rancangan program dan instrument tes latihan Teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat membantu dalam pelaksanaan latihan di lapangan.				
2	Materi dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat mudah dipahami.				
3	Gambar-gambar yang disajikan dalam rancangan program dan instrument tes latihan Teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat menarik.				
4	Rancangan program dan instrument tes latihan Teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> sesuai dengan kebutuhan cabang olah raga renang, khususnya pada nomor gaya <i>Crawl</i> .				
5	Keruntutan materi program latihan dalam rancangan program dan instrument tes Latihan Teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.				
6	Keruntutan gambar pada program latihan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.				
7	Materi umum dalam rancangan program dan instrument tes latihan Teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah lengkap.				
8	Tujuan dalam rancangan program dan instrument tes Latihan teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah jelas.				
9	Bahasa yang digunakan dalam rancangan program dan instrument tes latihan Teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah dipahami.				
10	Rancangan program dan instrument tes Latihan teknik dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah diterapkan dalam pelaksanaan di lapangan.				

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Keterangan Skala Penilaian:

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Netral

1 = Kurang Setuju

c. Wawancara

Panduan wawancara berisikan pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan secara langsung kepada narasumber, yaitu para pelatih renang di Arwana Swimming Club Sleman. Bentuk pertanyaan wawancara adalah pertanyaan bebas, yaitu narasumber menjawab pertanyaan wawancara sesuai dengan apa yang dirasakan, dialami dan dilakukannya selama ini.

d. Dokumen

Dokumen-dokumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah foto-foto pelaksanaan penelitian, profil Arwana Swimming Club Sleman, daftar atlet KU 5 yang berlatih di Arwana Swimming Club Sleman dan jadwal rutin latihan renang di Club Arwana Sleman.

3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Instrumen yang valid menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data penelitian tersebut valid. Sugiyono (2013: 121) menyebutkan bahwa: “Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Dalam penelitian ini, pengujian validitas instrumen

yang digunakan adalah pengujian validitas konstruksi (*Construct Validity*). *Construct Validity* yaitu mengukur sejauh mana alat ukur menunjukkan hasil pengukuran yang sesuai dengan definisinya. Jika definisinya telah berlandaskan teori yang tepat dan pertanyaan atau pertanyaan item soal telah sesuai, maka instrumen dinyatakan valid secara validitas konstruk (Fraenkel, wallen, & Hyun 2012). Sugiyono (2013: 125) menyebutkan bahwa: Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini, setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun. Mungkin para ahli akan memberi keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total.

Dalam penelitian ini validitas ahli *judgement* peneliti lakukan dengan melakukan konsultasi instrumen pada para ahli, yang dalam hal ini adalah Dosen Pembimbing Skripsi dan Kepala Pelatih di Arwana Swimming Club Sleman. Selanjutnya, secara kuantitatif uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel melalui perhitungan korelasi *product moment*. Siregar (2015:77) mengatakan, “Suatu instrument penelitian dikatakan valid bila Koefisien korelasi *product moment* melebihi 0,3”. Peneliti menggunakan aplikasi statistik SPSS Versi 20 untuk melakukan perhitungan uji validitas.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi instrumen penelitian. Sugiyono (2013: 121) menjelaskan bahwa, “Instrumen yang reliabel adalah

instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”. Pengujian reliabilitas yang peneliti lakukan adalah dengan cara pengujian konsistensi internal dengan cara mencobakan instrumen sekali saja pada subjek (*internal consistency*). Sugiyono(2013: 131) menjelaskan bahwa: “Pengujian reliabilitas dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu. Hasil analisis dapat digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrumen”. Untuk mengukur reliabilitas suatu instrumen penelitian reabel atau tidak, maka dilakukan analisis realibilitas berdasarkan koefisien *Alpha Cronbach*. Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reabel dengan menggunakan tekni ini, apabila koefisien reliabilitas (r_{11}) > 0,6. Menurut Siregar (2015: 90), “Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini, bila koefisien reliabilitas (r_{11}) > 0,6”. Adapun dalam hal ini, peneliti akan memanfaatkan aplikasi statistik SPSS Versi 20 untuk melakukan perhitungan reliabilitas.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis data. Data yang telah terkumpul dari hasil pengumpulan data harus diolah dan diinteprestasikan agar dapat diketahui tujuan penelitian sudah tercapai atau belum. Analisis data adalah pekerjaan yang sangat penting dalam proses penelitian. Penggunaan teknik analisis data disesuaikan dengan desain penelitian.

Analisis data digunakan untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan, analisis data ada beberapa cara sehingga perlu disesuaikan dengan data yang

diambil sehingga analisis data yang digunakan sesuai. Pada penelitian ini menggunakan analisis *uji paired* sampel t test, independent sample t test, uji validasi, uji kelayakan uji efektifitas. Namun pada *uji paired* sample t test dan independent t-test perlu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis. Analisis data menggunakan uji t menggunakan taraf sig.5% yang dihitung dengan menggunakan bantuan aplikasi pengolah data SPSS 27.

Menurut sugiyono (2013: 134) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Sedangkan untuk pengukuran skala likert, variabel yang akan diukur dijabarkan ke dalam variabel indikator. Kategori skor pada skala likert menurut Sugiyono (2020:174) dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 6 Kategori skor dalam skala likert

No	Skor	Keterangan
1.	4	Sangat Baik / Sangat Setuju
2.	3	Baik / Setuju
3.	2	Tidak Baik / Tidak Setuju
4.	1	Sangat Tidak Baik / Sangat Tidak Setuju

(Sumber: Sugiyono (2020:174))

Uji angket validitas ahli pada program latihan teknik dasar renang gaya crawl KU 5 ini dapat dilakukan dengan membandingkan jumlah skor ideal yang diperoleh dari validitas/penelitian (ΣR) dengan jumlah skor ideal yang telah ditetapkan (N) (Arifin, 2010: 137). Rumusnya sebagai berikut:

$$P = \frac{\Sigma R}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase skor yang dicari (hasil dibulatkan hingga mencapai bilangan bulat)

$\sum R$ = jumlah jawaban yang diberikan oleh validator dan responden

N = Jumlah skor maksimal atau ideal

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN EVALUASI

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 30 atlet renang Arwana Swimming Club yang berusia 7-8 tahun. Penelitian dilakukan di kolam Renang Universitas Negeri Yogyakarta, Jl Kuningan selama 12x pertemuan dengan rincian, mulai 17 April 2023 (pelaksanaan *pre-test*), 12x pertemuann Latihan dengan 4x pertemuan pada setiap minggunya sampai dengan 17 Juni 2023 (pelaksanaan *post-test*).

a. Deksripsi Data Awal

Rancangan data awal merupakan dasar dari pengembangan program yang dilakukan dalam melakukan penelitian. Rancangan program Latihan teknnik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 terdiri dari tiga rancangan program Latihan. Konsep keterampilan gaya *Crawl* yang dimaksud yaitu anak KU 5 berlatih gaya *Crawl* dengan beberapa target yaitu :

- 1) melakukan *drilling* teknik dasar renang gaya *Crawl* perbagian anggota tubuh dengan menggunakan beberapa alat bantu agar Teknik latihan yang diarahkan oleh pelatih dapat dilakukan dengan maksimal;
- 2) Meningkatkan intensitas *drilling* Teknik dasar renang gaya *Crawl* perbagian anggota tubuh dengan menggunakan beberapa alat bantu namun tingkat kesulitannya ditingkatkan dari program Latihan yang pertama agar Teknik yang dilakukan mendekati gerak dasar gaya *Crawl* tanpa bantuan alat;

3) Meningkatkan intensitas drilling Teknik renang gaya *Crawl* perbagian anggota tubuh dengan dengan menggunakan beberapa alat bantu namun tingkat kesulitannya ditingkatkan dari program Latihan yang kedua mulai dari pola teknik yang lebih rumit sampai tanpa bantuan alat.

a. Program Latihan Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Tingkat 1

Gambar.

1) Tujuan

Sasaran Latihan pada tingkat pertama yaitu agar anak KU 5 lebih mengenal setiap Gerakan pada setiap Gerakan tubuh pada gaya *Crawl* secara detail.

2) Peralatan

a) Fin

b) Papan

3) Tata Cara Pelaksanaan Latihan

Latihan 1, Anak kelompok umur melakukan drilling Gerakan kaki dengan menggunakan Gerakan-gerakan yang difokuskan pada Gerakan kaki menggunakan peralatan berupa papan agar anak dapat memfokuskan Latihan Gerakan kaki yang sesuai dengan Gerakan gaya *Crawl* yang benar.

Latihan 2, Anak kelompok umur melakukan drilling Gerakan tangan dengan melakukan Gerakan-gerakan yang difokuskan pada Gerakan tangan dengan menggunakan fin agar anak dapat memfokuskan Latihan

Gerakan tangan yang sesuai dengan Gerakan tangan gaya *Crawl* yang benar.

b. Program Latihan Teknik dasar Renang Gaya *Crawl* Tingkat 2

1) Tujuan

Tujuan Pada program latihan ini agar anak KU 5 dapat lebih meningkatkan koordinasi gerakannya namun masih tetap dibantu dengan beberapa alat agar Teknik gerak dasar renang gaya *crawl*nya masih tetap bisa fokus disisi lain juga sudah mulai melakukan Gerakan koordinasi mudah yang pola gerakannya sesuai dengan pola gerak gaya *Crawl* agar anak sudah mulai terbiasa menggunakan Teknik yang baik namun koordinasi yang dilakukan meningkat..

2) Peralatan

- a) Papan
- b) Fin
- c) Pullboy

3) Tata Cara Pelaksanaan

Latihan 3, Karakteristik latihannya masih sama anak melakukan Latihan pada Gerakan kaki dengan menggunakan alat bantu fin, pullboy dan papan namun intensitasnya jauh meningkat dari Gerakan Latihan 1.

Latihan 4, Anak melakukan Latihan pada Gerakan tangan dengan menggunakan alat bantu fin, pullboy dan papan namun intensitasnya jauh meningkat dari Gerakan Latihan 1

Latihan 5, Anak mulai diinstruksikan melakukan Gerakan koordinasi mudah yang pola gerakanya sesuai dengan pola gerak gaya *Crawl* agar anak sudah mulai terbiasa menggunakan Teknik yang baik namun koordinasi yang dilakukan meningkat.

c. Program Latihan teknik dasar Renang Gaya *Crawl* Tingkat 3

1) Tujuan

Meningkatkan Koordinasi dan otomatisasi gerak dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5. Sehingga porsi Gerakan koordinasi meningkat dan bantuan alat mulai dikurangi

2) Peralatan

a) Fin

b) Papan

3) Tata Cara Pelaksanaan

Latihan 6, Anak KU 5 melakukan Gerakan drilling kaki dengan menggunakan fin tanpa menggunakan Gerakan tangan.

Latihan 7, Gerakan tangan dilakukan drilling dengan kaki menggunakan fin.

Latihan 8, Gerakan koordinasi dilakukan lebih intensif dan tidak ada bantuan alat, sehingga Teknik yang dilakukan murni mengandalkan koordinasi agar otomatisasi gerak dasar renang gaya *Crawl* lebih terimplementasi dengan baik.

b. Validasi Ahli Materi

Rancangan Awal program Latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5 diajukan pada ahli materi dari proses tersebut peneliti menerima masukan yang dilampirkan pada tabel dibawah :

- 1) Mengganti Jogging dengan Aktifitas renang gaya *crawl* pelan di sesi pemanasan.
- 2) Menambahkan Renang gaya *crawl* pelan yang 55able pada Teknik di sela-sela Latihan sekaligus sebagai istirahat cooling down.
- 3) Menambahkan Gerakan *Chicken*
- 4) Mempersingkat jumlah sesi Latihan menjadi 4 sesi setiap 1 siklus mikro
- 5) Menambahkan Sprint Gaya *Crawl*
- 6) Mengganti Bahasa Kelompok umur 5 tahun menjadi KU 5
- 7) Mengganti Jarak total Latihan (Lebar kolam Latihan menjadi Jarak Total Latihan yang dilakukan)
- 8) Menghapus Teknik *Crawl* lengan menjadi lengan (Mempersingkat)
- 9) Mengganti kata kaki dan tangan menjadi tungkai dan lengan
- 10) Mengganti kata Pergi tangan kanan balik kiri menjadi Hitungan ganji lengan kanan, ganjil lengan kiri
- 11) Mengganti kata- Bahasa inggris menjadi Bahasa Indonesia agar lebih mudah dipahami

Mengganti jumlah jarak Latihan (250 Meter) menjadi Jumlah pengulangan * Jarak (5*25 Meter).

Rentang skor yang digunakan pada penilaian instrument ini menggunakan skala lima yang nantinya dianalisis sehingga dapat memperoleh data yang diinginkan. Dibawah ini merupakan hasil dari uji coba produk pengembangan program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5.

Tabel 7 Hasil penilaian validasi Ahli Materi

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Hasil Penilaian														
AMa	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Keterangan:

AMa : Dosen Ahli Materi

Kategori Penilaian :

4 : Sangat Baik

3 : Baik

2 : Kurang baik

1 : Sangat kurang baik

Hasil validasi ahli materi terhadap uji rancangan program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada skala 1-4 didominasi penilaian 3 dan 4 dari 15 pertanyaan yang diajukan dari hasil lampiran pertanyaan. Rata-rata hasil angket memperoleh nilai 3,73 oleh ahli materi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ahli materi menyatakan bahwa program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 sudah layak atau sudah baik.

c. Data Awal Hasil Uji Skala Kecil

Setelah program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 tervalidasi, peneliti selanjutnya melakukan uji skala kecil terlebih dahulu yang dilakukan di klub renang Yuso dengan jumlah sampel 10 anak KU 5. Dari data hasil uji coba skala kecil diperoleh : Data hasil program latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5.

Data uji skala kecil yang diperoleh dari 11 item pertanyaan yang diajukan kepada ahli materi dan pelatih dalam skala 1-4 kemudian diolah menggunakan skala *linkert* sehingga diperoleh penilaian yang digunakan dalam program latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl*.

Selain dari masukan para ahli peneliti juga memberikan kuesioner kepada sampel uji coba skala kecil mengenai pendapat mereka terhadap program latihan yang dilakukan. Berikut hasil dari kuesioner.

Tabel 8 Data kuesioner penilaian pelatih dan atlet pada uji coba skala kecil

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4
P2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4
A1	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4
A2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4
A3	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4
A4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3
A5	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3
A6	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2
A7	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3

A8	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4
A9	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3
A10	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Keterangan :

P1-P2 : Pelatih

A1-A10 : Atlet

Kategori Penilaian:

4 : Sangat Baik

3 : Baik

2 : Kurang baik

1 : Sangat kurang baik

Uji validasi skala kecil yang dilakukan oleh pelatih dan atlet dengan skala 1-4 didominasi oleh angka 3 dan 4 dari 20 pertanyaan yang diajukan. Rata-rata hasil penilaian pelatih sebesar 3,33 dan atlet 3,39. Mengacu pada koefisien korelasi menurut Siregar (2015: 77) mengatakan, “suatu instrumen penelitian penelitian dikatakan valid bila Koefisien korelasi *product moment* melebihi 0,3”. Sehingga dapat ditarik kesimpulan baik atlet dan pelatih menyatakan bahwa pengaruh program Latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan Teknik dasar renang gaya *crawl* sudah layak atau sudah baik.

Hasil uji validitas dan reliabilitas pada uji coba skala kecil dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 9 Hasil Evaluasi dan Reliabilitas pada Uji Coba Skala Kecil

Nilai koefisien Validitas	keterangan	Nilai koefisien reliabilitas	Keterangan
0,520	Valid	0,835	reliabel

d. Data Hasil Uji Skala Besar

Setelah dilakukan uji skala kecil berhasil, peneliti selanjutnya melakukan uji skala besar yang dilakukan di klub renang Arwana dengan jumlah sampel 20 anak KU 5. Dari data hasil uji coba skala besar diperoleh dua data yaitu :

- 1) Data hasil pengaruh program Latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5.
- 2) Data uji efektivitas terhadap pengaruh program Latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *Crawl* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada anak KU 5.

Data uji coba skala kecil yang diperoleh dari 20 item pertanyaan yang diajukan kepada pelatih dan atlet dalam skala 1-4 kemudian diolah menggunakan skala linkert sehingga diperoleh penilaian yang digunakan dalam program latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl*.

Tabel 10 Data angket penilaian pelatih dan atlet pada uji coba Skala Besar

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Hasil Penilaian																			
P1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3
P2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
A1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3
A2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4
A3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3

A4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4
A5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3
A6	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A7	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A8	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4
A9	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
A10	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3
A11	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
A12	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4
A13	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3
A14	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4
A15	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4
A16	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
A17	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4
A18	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
A19	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A20	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Keterangan :

P1-P4 : Pelatih

A1-A10 : Atlet

Kategori Penilaian:

4 : Sangat Baik

3 : Baik

2 : Kurang baik

1 : Sangat kurang baik

Uji Validasi skala Besar yang dilakukan oleh pelatih dan atlet dengan skala 1-4 didominasi oleh angka 3 dan 4 dari 20 pertanyaan yang diajukan. Rata-rata hasil penilaian pelatih sebesar 3,63 dan atlet 3,70.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan baik atlet dan pelatih menyatakan bahwa pengembangan program Latihan yang dikembangkan sudah baik. Setelah didapat hasil uji coba skala besar langkah selanjutnya melakukan uji efektivitas menggunakan uji t.

Hasil uji validitas dan reliabilitas pada uji coba skala kecil dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 11 Hasil Validitas dan Reliabilitas pada uji coba Skala Besar

Nilai koefisien Validitas	Keterangan	Nilai koefisien reliabilitas	Keterangan
0,659	Valid	0,883	Reliabel

Sumber : (Dokumen Pribadi)

B. Deskripsi Data Hasil Penilaian

Proses penelitian yang sudah dilaksanakan mengikuti teori yang dikemukakan oleh (Tudor & Carlo, 2015) yang menyatakan bahwa Latihan yang dilakukan minimal sebanyak delapan kali dengan rincian satu kali *pretest*, satu kali *post test* dan delapan kali *treatment* atau perlakuan dalam waktu dua minggu, empat kali pertemuan pada setiap minggunya, Dalam penelitian ini tidak diberikan kelompok kontrol.

1. Hasil Pre-test dan Post-test

Data yang didapat setelah dilakukan pretest dan post test dapat dilihat pada table dibawah :

Tabel 12 Data Mean hasil Pretest dan Post Test

Sampel	Mean	
	Pre Test	Post Test
A1	3,00	3,07
A2	2,93	3,33
A3	3,13	3,27
A4	2,87	3,20
A5	3,20	3,20
A6	3,13	3,13
A7	2,67	3,33
A8	3,00	3,13
A9	2,80	3,13
A10	3,20	3,27
A11	2,87	3,20
A12	2,87	3,20
A13	2,80	3,13
A14	3,20	3,20
A15	3,00	3,27
A16	2,93	3,27
A17	3,13	3,27
A18	3,07	3,20
A19	2,67	3,13
A20	3,00	3,13
Total Mean	2,97	3,20

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Berdasarkan hasil data pada tabel diatas diperlihatkan bahwa rata-rata (mean) data pretest dan post test memiliki selisih 0,23.

2. Pengkategorian Data Hasil Pretest dan Post test

Setelah seluruh data Pretest dan Post Test terkumpul maka langkah selanjutnya peneliti melakukan rekap dan mengkategorikan berdasarkan norma pengembangan dari (Nugroho, 2016). Berikut merupakan data hasil eksperimen berdasarkan norma yang ada :

Tabel 13 Norma hasil Pretest

No	Mean Pre Test	Norma
1	3,20	Baik
2	3,20	Baik
3	3,20	Baik
4	3,13	Baik
5	3,13	Baik
6	3,13	Baik
7	3,07	Baik
8	3,00	Baik
9	3,00	Baik
10	3,00	Baik
11	3,00	Baik
12	2,93	Kurang baik
13	2,93	Kurang baik
14	2,87	Kurang baik
15	2,87	Kurang baik
16	2,87	Kurang baik
17	2,80	Kurang baik
18	2,80	Kurang baik
19	2,67	Kurang baik
20	2,67	Kurang baik

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada saat pretest terdapat 11 anak yang memiliki kategori Baik dan 9 anak yang memiliki kategori kurang Baik.

Tabel 14 Norma hasil Post Test

No	Mean Post Test	Norma
1	3,33	Baik
2	3,33	Baik
3	3,27	Baik
4	3,27	Baik
5	3,27	Baik
6	3,27	Baik
7	3,27	Baik

8	3,20	Baik
9	3,20	Baik
10	3,20	Baik
11	3,20	Baik
12	3,20	Baik
13	3,20	Baik
14	3,13	Baik
15	3,13	Baik
16	3,13	Baik
17	3,13	Baik
18	3,13	Baik
19	3,13	Baik
20	3,07	Baik

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada saat post test seluruh Sampel (20 Sampel) yang memiliki kategori Baik.

Dari kedua tabel diatas bahwa rata-rata pada saat pretest diperoleh nilai 2,97 dan pada saat post test diperoleh nilai 3,20 sehingga dapat ditarik kesimpulan data pada saat *pre test* dan *post test* mengalami peningkatan.

3. Hasil Uji Prasyarat

1) Hasil Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas yaitu agar mengetahui apakah distribusi data yang diperoleh memiliki data yang normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Shapirowilk dengan taraf signifikansi 0,05 menggunakan aplikasi olah data SPSS 27.

Berikut disajikan tabel data hasil uji normalitas :

Tabel 15 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
Test	Statistic	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil_Test	Pre Test	.128	20	.200*	.941	20	.245
	Post Test	.188	20	.063	.914	20	.075

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil bahwa data pada saat pre test .245 dan pada saat post test .075, dari kedua data tersebut memiliki nilai signifikansi $>0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada tabel diatas terdistribusi normal.

2) Hasil Uji Homogenitas

Tujuan dilakukan uji homogenitas yaitu untuk mengetahui distribusi data pada data penelitian baik pretest dan post test berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas menggunakan aplikasi pengolah data SPSS 27 dengan taraf signifikansi 0,05, berikut merupakan data hasil uji homogenitas

Tabel 16 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
Hasil_Test		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil_Test	Based on Mean	2.348	1	38	.134
	Based on Median	2.280	1	38	.139
	Based on Median and with adjusted df	2.280	1	25.369	.143
	Based on trimmed mean	2.217	1	38	.145

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Dari data hasil uji homogenitas diatas, memperlihatkan bahwa nilai sig. 0.134 memiliki nilai $> 0,05$ maka dapat disimpulkan data pada tabel diatas memiliki sifat homogen.

3) Hasil Uji Sampel Paired T test

Uji hipotesis paired sampel t test dilakukan karena hasil dari uji prasyarat uji normalitas dan homogenitas diperoleh hasil sebaran data normal dan bersifat homogen. Uji sampel paired t test menggunakan taraf signifikansi 0,05. Berikut ini merupakan tabel hasil uji sampel paired t test menggunakan bantuan aplikasi pengolah data SPSS 27.

Tabel 17 Hasil Uji Sampel paired T test

		Paired Samples Test								
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pre Test – Post Test	-.22950	.09790	.02189	-.27532	-.18368	-10.484	19	.000	

Sumber : (Dokumen Pribadi)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil pretest dengan post test dikarenakan pada taraf berdasarakan hipotesis penelitian H_0 ditolak dan H_a diterima.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini adalah pengaruh Program Latihan dengan 3 tahapan Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* untuk KU 5. Program latihan yang dihasilkan digunakan sebagai penunjang proses kegiatan latihan renang di klub Arwana, serta sarana informasi mengenai dasar-dasar latihan teknik gaya *crawl* untuk menambah wawasan bagi pelatih dan atlet. Pengembangan

dilakukan berdasarkan hasil observasi dan evaluasi dari pengalaman peneliti saat melatih renang di klub Arwana Sleman.

Program latihan yang diberikan ini berisi penjelasan tentang program latihan teknik dasar renang gaya *crawl* dengan 3 program latihan dalam setiap program latihan terdapat keterangan yaitu: (1) cabang olahraga; (2) waktu latihan; (3) sasaran latihan; (4) jumlah atlet; (5) Tingkat atlet; (6) mikro latihan; (7) jumlah sesi latihan; (8) peralatan; (9) intensitas latihan; (10) jarak latihan. Pada program Latihan ditampilkan juga gambar formasi latihan dan keterangan program latihan langkah demi langkah teknik gaya *crawl* untuk mempermudah atlet dan pelatih dalam memahami materi latihan.

Pembuatan program Latihan dilakukan dengan 3 tahapan untuk meningkatkan kemampuan Latihan koordinasi pada Teknik dasar renang gaya *crawl* yaitu:

1. program Latihan tahap 1 bertujuan sebagai sasaran Latihan pertama agar atlet KU 5 lebih mengenal setiap Gerakan tubuh pada gaya *crawl* secara detail.
2. Program Latihan tahap 2 bertujuan untuk meningkatkan koordinasi teknik yang masih belum sempurna di bantu dengan alat bantu agar Teknik dasar renang gaya *crawl* masih tetap bisa fokus disisi lain. Sudah mulai melakukan gerak koordinasi mudah yang pola gerakannya sesuai dengan pola gerak gaya *crawl*.
3. Program Latihan tahap 3 bertujuan meningkatkan koordinasi dan otomatis serta tekniknya gerakannya lebih komplit terhadap Teknik dasar

renang gaya *crawl* pada atlet KU 5 serta adanya peningkatan dan koordinasi gerak, mengurangnya alat bantu pada atket KU 5.

Setelah Pengaruh Program Latihan Dengan 3 Tahapan Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* di klub Arwana selesai dalam proses pelaksanaan, kemudian dilakukan uji validasi kepada ahli materi. Uji validasi ahli materi dilakukan oleh satu dosen pada bidang olahraga renang dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNY yaitu Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or. Menyatakan bahwa Pengaruh Program Latihan Dengan 3 Tahapan Kemampuan Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* pada KU 5 dalam melatih layak digunakan dengan perbaikan. Terdapat satu aspek yang dinilai oleh ahli materi yaitu aspek materi itu sendiri. Hasil validasi yang diperoleh dari penilaian ahli materi mendapatkan nilai signifikan 3,73 dengan kategori "Layak".

Uji validasi skala kecil yang dilakukan oleh pelatih dan atlet dengan skala 1-4 didominasi oleh angka 3 dan 4 dari 20 pertanyaan yang diajukan. Rata-rata hasil penilaian pelatih sebesar 3,33 dan atlet 3,39. Mengacu pada koefisien korelasi menurut Siregar (2015: 77) mengatakan, "suatu instrumen penelitian penelitian dikatakan valid bila Koefisien korelasi *product moment* melebihi 0,3". Sehingga dapat ditarik kesimpulan baik atlet dan pelatih menyatakan bahwa pengembangan program latihan yang dikembangkan sudah layak atau sudah baik. Hasil nilai koefisien validasi sebesar 0,520 yang menyatakan valid dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,835 yang menyatakan reliabel

Hasil Uji Validasi skala Besar yang dilakukan oleh pelatih dan atlet dengan skala 1-4 didominasi oleh angka 3 dan 4 dari 20 pertanyaan yang diajukan. Rata-

rata hasil penilaian pelatih sebesar 3,63 dan atlet 3,70. Sehingga dapat ditarik kesimpulan baik atlet dan pelatih menyatakan bahwa pengembangan program Latihan yang dikembangkan sudah baik. Hasil nilai koefisien validasi sebesar 0,659 yang menyatakan valid dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,883 yang menyatakan reliabel.

Terdapat 3 aspek yang dinilai oleh ahli materi yaitu pemanasan di darat jogging di ganti dengan pemanasan dinamis di darat, jarak latihan di akumulasi, durasi latihan di tambah 3-4 kali pertemuan, penggunaan tulisan yang lebih disederhanakan. Hasil validasi yang diperoleh dari penilai ahli media mendapatkan nilai signifikan 3,66 dengan kategori “Layak”. Berdasarkan dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa Pengembangan Program Latihan Teknik Dasar Reang Gaya *Crawl* pada KU 5 dinyatakan layak digunakan sebagai sarana penunjang dan sarana informasi kegiatan melatih di klub.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melakukan penelitian dengan maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti namun tetap peneliti masih memiliki kekurangan dalam meneliti dengan factor-faktor yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti sehingga keterbatasan muncul dalam penelitian ini, beberapa keterbatasan peneliti diantaranya yaitu :

1. Penelitian hanya dilakukan pada teknik dasar gaya *Crawl* tidak dilakukan secara menyeluruh mulai dari start block, pembalikan dan Teknik pernafasan secara detail.
2. Sampel penelitian pada penelitian ini hanya dilakukan di klub renang Arwana.

3. penelitian ini hanya terbatas pada program Latihan teknik dasar renang gaya Crawl.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan Tentang Program

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan Pengembangan Program Latihan Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Kelompok Umur 5 (KU 5) diatas dapat diperoleh kesimpulan :

1. Program Latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 dilakukan dengan 12 tahapan Latihan. Materi Program latihan yang sudah selesai disusun kemudian di uji validitasnya kepada ahli materi sebelum kemudian dilakukan proses pembuatan buku panduan ke dalam bentuk cetak berupa buku saku. Hasil dari penelitian pengembangan program Latihan ini dibuat dengan tujuan meningkatkan keterampilan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5.
2. Program Latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 layak digunakan pada atlet KU 5 dan pealtih sebagai sumber informasi guna menambah wawasan atlet dan pelatih karena programnya disesuaikan dari tahapan termudah hingga tahapan yang lebih sulit (3 tingkat).
3. Program teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 ini memiliki efektifitas terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya *Crawl* pada KU.

B. Saran Pemanfaatan Program

Berdasarkan kesimpulan terdapat beberapa saran yang dapat diapaparkan, antara lain :

1. Bagi anak KU 5 yang belum memiliki keterampilan gerak dasar gaya *Crawl* yang baik, dapat ditingkatkan dengan melakukan program Latihan ini.

2. Bagi pelatih, program Latihan teknik dasar renang gaya *Crawl* pada KU 5 dapat dijadikan sebagai salah satu program untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya *Crawl*.
3. Bagi klub, dapat digunakan sebagai referensi untuk menentukan program Latihan yang sesuai dengan kelompok umurnya.
4. Bagi Lembaga, sebagai referensi untuk dikembangkan pada penelitian berikutnya.
5. Bagi Peneliti, diharapkan melakukan penelitian terhadap sampel dan populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Melalui *Video Compact Disc* pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang di SMP Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 74-86.
- Arifin, B. (2013). Pengembangan Gerak Dasar Renang untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*, 1(1), 1-8.
- Darmawan, A., & Destiasari, C. (2019). Pengembangan Model Latihan Renang Gaya *Dolphin* untuk Pemula. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, ISSN 2622-0156, 15-18.
- Dio, R. (2018). Gaya Kepemimpinan Pelatih dalam Penerapan Sistem Pengendalian Manajemen dalam Klub Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1).
- Farokie, L. K., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2016). Pengaruh Model Latihan Dry Land Sirkuit dan Latihan Renang Sprint Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Gunawan, I. (2011). Evaluasi program pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 17(1).
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Baharuddin., et al. (2018). *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gundarma Ilmu.

- Maulana, A. Azhari, A., & Darmawan, A. (2018). Pengembangan Model Latihan Renang Berbasis *Mobile Learning* untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. *Bravo's Jurnal*, 6(4), 150-155.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi). Deepublish.
- Nugroho, A. (2016). Pengembangan Tes Keterampilan Servis Pendek Bulutangkis Untuk Atlet Kelompok Anak-Anak, Pemula, Remaja dan Taruna. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 1(6).
- Parmana. (2020). Jurnal cerdas sifa pendidikan. 9, 87–91.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Pradipta, G. D. (2017). Gaya Kepemimpinan Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga. In Seminar Nasional.
- Ratnawulan, E., & Rusdiana, A. (2014). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Pustaka Setia.
- Setiawan, TT (2012). Stroke Rate (SR) Dan Panjang Pukulan (SL) Perenang Gaya Bebas Pelajar Indonesia Peserta POPNAS 2009. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* , 8 (2), 36-48.
- Setyosari, P. (2010). Metode penelitian dan pengembangan. Jakarta: kencana.

- Sholikhin, N.M. (2016). *Tingkat Kemampuan Renang Gaya Crawl Dalam Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Siregar, S. (2015). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Situmorang, A. S. (2012). Gaya Kepemimpinan Pelatih Olahraga dalam Upaya Mencapai Prestasi Maksimal. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- Sridadi. (2014). *Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki*. UNY: JPO FIK UNY.
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula: Sejarah, Organisasi, Peraturan, Teknik Dasar dan Teknik Keselamatan*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sugito., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen Kepelatihan Klub Renang Kota Kediri Tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 242-258.
- Sugiyono.(2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Edisi Kedua. Cetakan Kedua. ALFABETA. Bandung
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumertajaya, I. K. S. W. (2022). IMPLIKASI PERUBAHAN UNDANG-UNDANG KEOLAHRAGAAN TERHADAP PENGUPAHAN BAGI OLAHRAGAWAN PROFESIONAL. *Jurnal Ilmiah Raad Kertha*, 5(2), 30-41.

Susanto, E. (2010). Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 14(2), 1-24.

Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2015). Pengembangan buku ajar model penelitian pengembangan dengan model ADDIE. 208, 208–216.

Thomas, D. G. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pra Survei

Beberapa permasalahan yang dihadapi oleh pelatih adalah:

1. Dari Pak Adit:
 - a. Karakter anak dan orang tua.
 - b. Ada beberapa anak yang belum bisa sama sekali.
2. Dari Pak Cahyo:
 - a. Orang tua masih belum paham bahwa setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda.
3. Dari Pak Dwi:
 - a. Tingkat penyampaian anak yang belum pas.
 - b. Masih sering dimanja/tidak pernah lepas dari orang tua.
 - c. Kemampuan anak yang berbeda-beda.

Beberapa informasi tambahan yang didapat:

1. Pak Adit memegang 10-15 anak dengan jangka waktu latihan 2-3 bulan.
2. Ada anak yang sudah dapat berenang secara mandiri.
3. Ada anak yang sudah dapat berenang tanpa pelampung, namun belum sempurna.

Lampiran 2 Surat Permohonan Validasi Instrumen

SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth.

Ibu Nur Indah Pangestuti, S.Pd.Kor.M Or.

Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY



Sehubungan dengan rencana pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan ini saya :

Nama : Ruhil Ayudia Nabila
NIM : 17602241052
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl
Pada Kelompok Umur 5
Pembimbing : Agus Supriyanto, M. Si.

Dengan hormat memohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap materi penelitian TAS yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan:
(1) Proposal TAS, (2) Draft Instrumen Penelitian TAS

Demikian permohonan Saya, atas bantuan dan perhatian Ibu diucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing	Peneliti
 <u>Agus Supriyanto, M. Si.</u> NIP. 198001182002121002	 <u>Ruhil Ayudia Nabila</u> NIM. 17602241052

Lampiran 3 Hasil Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Indah Pangestuti, S.Pd.Kor.M Or.
NIP : 198304222009122008
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa :

Nama : Ruhil Ayudia Nabila
NIM : 17602241052
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TAS : Pengembangan Metode Latihan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl
Pada Kelompok Umur 5

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Mei 2023
Validator



Nur Indah Pangestuti,
S.Pd.Kor.M Or.
NIP. 198304222009122008

Catatan:

Beri tanda ✓

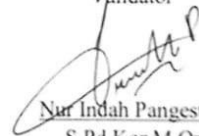
Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Ruhil Ayudia Nabila
NIM : 17602241027
Judul TA : Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Pada Kelompok Umur 5

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
Komentar Umum/Lain-lain: Program disesuaikan dengan usia atlet, perhatikan model latihan yang selurangnya membahayakan		

Yogyakarta, 1 Mei 2023

Validator



Nur Indah Pangestuti,
S.Pd.Kor.M.Or.

NIP. 198304222009122008

Lampiran 4 Surat Izin Instrumen Ahli

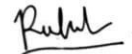
Penilaian Aspek Materi dan Media oleh Ahli Materi dan Ahli Media

Dengan hormat,

Bersamaan dengan ini saya sampaikan rencana muatan materi dalam rancangan pengembangan program dan instrument tes untuk latihan gerak dasar renang gaya *Crawl*, dengan maksud untuk mendapatkan masukan dan saran dari bapak/ibu, sehingga rancangan program dan instrument tes ini dapat menjadi salah satu pedoman dalam pelaksanaan latihan gerak dasar renang gaya *Crawl* yang secara khusus dapat digunakan pada Club Renang Arwana Sleman dan secara umum untuk seluruh Club Renang yang ada di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,



Peneliti,



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/112/UN34.16/LT/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

18 September 2023

Yth . Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Ruhil Ayudia Nabila
NIM : 17602241052
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Kelompok Umur 5 (KU 5)
Waktu Uji Instrumen : 17 April - 17 Juni 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi Ahli Matri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Awan Hariono, M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Pada Kelompok Umur 5:

Nama : Ruhil Ayudia Nabila
NIM : 17602241052
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. program latihan pemanasan di darat di hilangkan ~~dan~~ jogging diganti dengan pemanasan dinamis di darat (ahli materi).
2. Jarak latihan di akumulasi, Durasi latihan diganti 3-4 kali pertemuan (ahli materi)
3. Penggunaan kata disederhanakan menggunakan kata yang mudah di mengerti (Ahli media)

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Mei 2023
Validator,

Awan Hariono, M.Or.
NIP. 1197207132002121001

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneliti>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1530/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

1 Agustus 2023

Yth . **Ketua Perkumpulan Renang Arwana Sleman
Kregolan, RT04/RW14, Margomulyo, Seyegan, Sleman Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ruhil Ayudia Nabila
NIM : 17602241052
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Mengajukan Sebagai Bahan Penelitian Tugas Akhir Yang Berjudul " Pe'ngembangan Metode Latihan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Pada Kelompok Umur (KU) 5
Waktu Penelitian : 17 April - 17 Juni 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswa dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian



Nomor : 002/Arwana/VI/2023 Sleman, 17 Juni 2023
Hal : Izin Penelitian a.n. Ruhil Ayudia Nabila

Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

Dengan hormat,
Berdasarkan surat Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor B/1358/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 16 Juni 2023 perihal Izin Penelitian, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya permohonan Saudara dapat disetujui untuk melakukan observasi/penelitian dengan judul penelitian "*Pengembangan Metode Latihan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Pada Kelompok Umur (KU) 5'*" untuk Program Sarjana (S-1) di Perkumpulan Renang Arwana Yogyakarta bagi mahasiswa atas nama:

Nama : Ruhil Ayudia Nabila
NIM : 17602241052
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Waktu Penelitian : 17 April – 17 Juni 2023

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Selama melakukan pengambilan data untuk uji validitas penelitian, mentaati peraturan dan ketentuan yang berlaku di Perkumpulan Renang Arwana – Yogyakarta.
2. Tidak mengganggu aktivitas di Perkumpulan Renang Arwana – Yogyakarta.
3. Data yang diambil semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Ketua Perkumpulan,
Sudaryono, S.Pd, M.Pd.

Tembusan:

1. Pengurus PR Arwana – Yogyakarta
2. Pelatih PR Arwana - Yogyakarta

Lampiran 8 Kuesioner Penelitian

Nama Responden : Andi Wibowo S Pd.Jas
 Usia :
 Kedudukan di Klub : Pelatih / ~~Asak Didik~~* (Coret yang tidak perlu)

Petunjuk Pengisian:

1. Bubuhkan tanda checklist (√) pada pilihan aspek penilaian sesuai dengan pendapat bapak/ibu/saudara/I berdasarkan pernyataan dalam item kuesioner.
2. Adapun pedoman aspek penilaian adalah sebagai berikut:
 - 4 = Sangat Setuju
 - 3 = Setuju
 - 2 = Netral
 - 1 = Kurang Setuju

ITEM KUESIONER

NO.	ASPEK PENILAIAN	SKALA PENILAIAN			
		1	2	3	4
KELAYAKAN MATERI					
1	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat membantu dalam pelaksanaan latihan di lapangan.			√	
2	Materi dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat mudah dipahami.				√
3	Gambar-gambar yang disajikan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat menarik.				√
4	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sesuai dengan kebutuhan cabang olah raga renang, khususnya pada nomor gaya <i>Crawl</i> .				√
5	Keruntutan materi model latihan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.			√	
6	Keruntutan gambar pada model latihan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.				√
7	Materi umum dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah lengkap.				√
8	Tujuan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah jelas.				√
9	Bahasa yang digunakan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah dipahami.				√
10	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah diterapkan dalam pelaksanaan di lapangan.			√	
KELAYAKAN MEDIA					
1	Setiap objek visual baik tulisan maupun gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat jelas terlihat dan mudah dibaca.		√		

2	Penggunaan tanda baca dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.			✓	
3	Pemilihan ukuran dan bentuk huruf dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.			✓	
4	Pemilihan gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
5	Ukuran gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
6	Tata letak gambar dan tulisan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah sesuai.			✓	
7	Jarak baris, paragraf dan tabel dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah sesuai.				✓
8	Pewarnaan yang digunakan rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> menarik.			✓	
9	Penggunaan istilah-istilah dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah konsisten.				✓
10	Ukuran gambar dan huruf dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah konsisten.			✓	

Kuesioner untuk Responden Penelitian

Nama Responden : Ni Gusti Made Amba Dewi
 Usia : 8 tahun
 Kedudukan di Klub : ~~Peneliti~~ / Anak Didik* (Coret yang tidak perlu)

Petunjuk Pengisian:

- Bubuhkan tanda checklist (✓) pada pilihan aspek penilaian sesuai dengan pendapat bapak/ibu/saudara/I berdasarkan pernyataan dalam item kuesioner.
- Adapun pedoman aspek penilaian adalah sebagai berikut:
 - 4 = Sangat Setuju
 - 3 = Setuju
 - 2 = Netral
 - 1 = Kurang Setuju

ITEM KUESIONER

NO.	ASPEK PENILAIAN	SKALA PENILAIAN			
		1	2	3	4
KELAYAKAN MATERI					
1	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat membantu dalam pelaksanaan latihan di lapangan.			✓	
2	Materi dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat mudah dipahami.				✓
3	Gambar-gambar yang disajikan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat menarik.				✓
4	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sesuai dengan kebutuhan cabang olah raga renang, khususnya pada nomor gaya <i>Crawl</i> .				✓
5	Keruntutan materi model latihan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.				✓
6	Keruntutan gambar pada model latihan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.				✓
7	Materi umum dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah lengkap.				✓
8	Tujuan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah jelas.				✓
9	Bahasa yang digunakan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah dipahami.			✓	
10	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah diterapkan dalam pelaksanaan di lapangan.			✓	
KELAYAKAN MEDIA					
1	Setiap objek visual baik tulisan maupun gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat jelas terlihat dan mudah dibaca.				✓

2	Penggunaan tanda baca dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
3	Pemilihan ukuran dan bentuk huruf dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
4	Pemilihan gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
5	Ukuran gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
6	Tata letak gambar dan tulisan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah sesuai.				✓
7	Jarak baris, paragraf dan tabel dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah sesuai.				✓
8	Pewarnaan yang digunakan rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> menarik.				✓
9	Penggunaan istilah-istilah dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah konsisten.				✓
10	Ukuran gambar dan huruf dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah konsisten.				✓

Kuesioner untuk Responden Penelitian

Nama Responden : Rayyan Satryara Adistha
 Usia : 8 tahun
 Kedudukan di Klub : Pelatih / Anak Didik* (Coret yang tidak perlu)

Petunjuk Pengisian:

1. Bubuhkan tanda checklist (√) pada pilihan aspek penilaian sesuai dengan pendapat bapak/ibu/saudara/I berdasarkan pernyataan dalam item kuesioner.
2. Adapun pedoman aspek penilaian adalah sebagai berikut:
 - 4 = Sangat Setuju
 - 3 = Setuju
 - 2 = Netral
 - 1 = Kurang Setuju

ITEM KUESIONER

NO.	ASPEK PENILAIAN	SKALA PENILAIAN			
		1	2	3	4
KELAYAKAN MATERI					
1	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat membantu dalam pelaksanaan latihan di lapangan.			√	
2	Materi dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat mudah dipahami.				√
3	Gambar-gambar yang disajikan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat menarik.				√
4	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sesuai dengan kebutuhan cabang olah raga renang, khususnya pada nomor gaya <i>Crawl</i> .				√
5	Keruntutan materi model latihan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.			√	
6	Keruntutan gambar pada model latihan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah baik.				√
7	Materi umum dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah lengkap.				√
8	Tujuan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah jelas.				√
9	Bahasa yang digunakan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah dipahami.				√
10	Rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> mudah diterapkan dalam pelaksanaan di lapangan.			√	
KELAYAKAN MEDIA					
1	Setiap objek visual baik tulisan maupun gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sangat jelas terlihat dan mudah dibaca.				√

2	Penggunaan tanda baca dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.			✓	✓
3	Pemilihan ukuran dan bentuk huruf dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.			✓	
4	Pemilihan gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
5	Ukuran gambar dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah tepat.				✓
6	Tata letak gambar dan tulisan dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah sesuai.			✓	
7	Jarak baris, paragraf dan tabel dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah sesuai.				✓
8	Pewarnaan yang digunakan rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> menarik.			✓	
9	Penggunaan istilah-istilah dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah konsisten.				✓
10	Ukuran gambar dan huruf dalam rancangan program dan instrument tes latihan gerak dasar renang gaya <i>Crawl</i> sudah konsisten.			✓	

Lampiran 9 Lampira Instrumen Tes

Instrumen Tes

Nama Anak Didik : Darren Keanu Putra Galilia
Usia : 8 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Pemampuan~~* (Coret yang tidak perlu)

A. Ketentuan Pelaksanaan Tes

1. Menggunakan pakaian renang.
2. Pemanasan terlebih dahulu.
3. Pelatih memberikan tanda checklist (√) pada kolom penilaian.
4. Pelaksanaan:
 - a. Pelatih berada di sisi samping kolam.
 - b. Anak didik dari dinding/tepi kolam melakukan gerakan meluncur (posisi tubuh) yang dilanjutkan gerakan tungkai, gerakan lengan, pengambilan nafas sampai koordinasi gerak keseluruhan sejauh 10 meter setelah mendengar aba-aba dari pelatih.

Pretest .

LEMBAR PENILAIAN

Subjek	Komponen Gerakan													Nilai Rata-rata
	Meluncur			Gerakan Tungkai			Gerakan Lengan			Pernafasan				
1	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3,06
2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2,93
3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3,13
4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2,87
5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3,20
6	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3,13
7	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2,67
8	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3,00
9	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2,80
10	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3,20
11	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	2,87
12	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2,87
13	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2,80
14	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3,20
15	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3,00
16	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2,93
17	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3,13
18	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3,07
19	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2,67
20	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3,00

Keterangan aspek penilaian:

1) Posisi tubuh meluncur

- a) Nilai 1, apabila posisi tubuh tidak *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, kepala mendongak keatas dan berada diatas permukaan air.
- b) Nilai 2, apabila posisi tubuh pada bagian tungkai sedikit turun, bagian kepala tidak berada di atas permukaan air.

- c) Nilai 3, apabila posisi tubuh *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, posisi kepala berada di atas permukaan air.
- d) Nilai 4, apabila posisi tubuh *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, posisi kepala menghadap ke depan bawah dan membelah permukaan air.
- 2) Gerakan tungkai**
- a) Nilai 1, apabila gerakan tungkai tidak ke atas dan ke bawah, posisi kaki menghadap ke lantai, lutut ditekuk.
- b) Nilai 2, apabila gerakan tungkai tidak ke atas dan ke bawah, kaki lurus runcing, lutut ditekuk.
- c) Nilai 3, apabila gerakan tungkai ke atas dan ke bawah, posisi kaki lurus runcing, lutut ditekuk.
- d) Nilai 4, apabila gerakan tungkai ke atas dan ke bawah, posisi kaki lurus runcing, lutut lurus mengikuti alur poros gerakan.
- 3) Gerakan lengan**
- a) Nilai 1, apabila gerakan masuk ke dalam air tidak menggunakan jari-jari, siku tidak ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- b) Nilai 2, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku tidak ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- c) Nilai 3, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- d) Nilai 4, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku ditekuk saat fase menarik, arah dorongan benar dari arah depan ke belakang diikuti pelurusan lengan di samping badan.
- 4) Pernafasan**
- a) Nilai 1, apabila mengangkat kepala sepenuhnya atau kepala keluar dari permukaan air, tidak membuka mulut.
- b) Nilai 2, apabila mengangkat kepala keatas atau semua bagian kepala keluar dari permukaan air, membuka mulut.
- c) Nilai 3, apabila memutar kepala dengan sumbu longitudinal (ke arah kiri atau kanan), tidak ada bagian kepala yang membelah permukaan air, membuka mulut.
- d) Nilai 4, apabila memutar kepala dengan sumbu longitudinal (ke arah kiri atau kanan), satu telinga membelah permukaan air, membuka mulut.

Instrumen Tes

Nama Anak Didik : Evelyn Artha wijaya
Usia : 9 tahun
Jenis Kelamin : ~~laki-laki~~ / Perempuan* (Coret yang tidak perlu)

A. Ketentuan Pelaksanaan Tes

1. Menggunakan pakaian renang.
2. Pemanasan terlebih dahulu.
3. Pelatih memberikan tanda checklist (√) pada kolom penilaian.
4. Pelaksanaan:
 - a. Pelatih berada di sisi samping kolam.
 - b. Anak didik dari dinding/tepi kolam melakukan gerakan meluncur (posisi tubuh) yang dilanjutkan gerakan tungkai, gerakan lengan, pengambilan nafas sampai koordinasi gerak keseluruhan sejauh 10 meter setelah mendengar aba-aba dari pelatih.

LEMBAR PENILAIAN

Post test .

Subjek	Komponen Gerakan													Nilai Rata-rata
	Meluncur			Gerakan Tungkai			Gerakan Lengan			Pernafasan				
1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3,07
2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3,33
3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3,27
4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3,20
5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3,13
6	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3,33
7	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,13
8	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3,13
9	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3,27
10	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3,20
11	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3,20
12	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3,13
13	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3,20
14	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3,27
15	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3,27
16	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3,27
17	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3,20
18	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3,13
19	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3,13
20	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3,13

Keterangan aspek penilaian:

1) Posisi tubuh meluncur

- a) Nilai 1, apabila posisi tubuh tidak *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, kepala mendongak keatas dan berada diatas permukaan air.
- b) Nilai 2, apabila posisi tubuh pada bagian tungkai sedikit turun, bagian kepala tidak berada di atas permukaan air.

- c) Nilai 3, apabila posisi tubuh *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, posisi kepala berada di atas permukaan air.
- d) Nilai 4, apabila posisi tubuh *streamline* atau sejajar dengan permukaan air, posisi kepala menghadap ke depan bawah dan membelah permukaan air.
- 2) Gerakan tungkai**
- a) Nilai 1, apabila gerakan tungkai tidak ke atas dan ke bawah, posisi kaki menghadap ke lantai, lutut ditekuk.
- b) Nilai 2, apabila gerakan tungkai tidak ke atas dan ke bawah, kaki lurus runcing, lutut ditekuk.
- c) Nilai 3, apabila gerakan tungkai ke atas dan ke bawah, posisi kaki lurus runcing, lutut ditekuk.
- d) Nilai 4, apabila gerakan tungkai ke atas dan ke bawah, posisi kaki lurus runcing, lutut lurus mengikuti alur poros gerakan.
- 3) Gerakan lengan**
- a) Nilai 1, apabila gerakan masuk ke dalam air tidak menggunakan jari-jari, siku tidak ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- b) Nilai 2, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku tidak ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- c) Nilai 3, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku ditekuk saat fase menarik, arah dorongan salah.
- d) Nilai 4, apabila gerakan masuk ke dalam air menggunakan jari-jari, siku ditekuk saat fase menarik, arah dorongan benar dari arah depan ke belakang diikuti pelurusan lengan di samping badan.
- 4) Pernafasan**
- a) Nilai 1, apabila mengangkat kepala sepenuhnya atau kepala keluar dari permukaan air, tidak membuka mulut.
- b) Nilai 2, apabila mengangkat kepala keatas atau semua bagian kepala keluar dari permukaan air, membuka mulut.
- c) Nilai 3, apabila memutar kepala dengan sumbu longitudinal (ke arah kiri atau kanan), tidak ada bagian kepala yang membelah permukaan air, membuka mulut.
- d) Nilai 4, apabila memutar kepala dengan sumbu longitudinal (ke arah kiri atau kanan), satu telinga membelah permukaan air, membuka mulut.

Lampiran 10 Data Hasil Penelitian menurut Ahli

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Hasil Penilaian														
Media	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3
Materi	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4

Lampiran 11 Data Angket Penelitian Uji Skala Kecil

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan																				Mean
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Hasil Penilaian																				
P1	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3,47
P2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3,20
A1	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3,40
A2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3,33
A3	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3,27
A4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3,53
A5	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4		4	3	2	3	3	3,27
A6	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3,40
A7	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3,47
A8	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3,53
A9	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3,13
A10	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3,53
Total Mean																				3,39	

Lampiran 12 Data Angket Uji Skala Besar

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan																				Mean
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Hasil Penilaian																				
P1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3,53
P2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3,73
A1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3,67
A2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3,60
A3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3,67
A4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3,67
A5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3,73
A6	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,80
A7	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,80
A8	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3,73
A9	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3,60
A10	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3,80
A11	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3,73
A12	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3,60
A13	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3,67
A14	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3,60
A15	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3,60
A16	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3,80
A17	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3,80
A18	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3,67
A19	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,73
A20	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3,73
Mean																				3,70	

Lampiran 13 Data PreTest Penilaian Gaya *Crawl*

Subjek	Komponen Gerakan													Mean
	Meluncur			Gerakan Tungkai			Gerakan Lengan			Pernafasan				
1	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3,00
2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2,93
3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3,13
4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2,87
5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3,20
6	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3,13
7	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2,67
8	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3,00
9	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2,80
10	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3,20
11	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	2,87
12	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2,87
13	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2,80
14	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3,20
15	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3,00
16	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2,93
17	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3,13
18	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3,07
19	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2,67
20	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3,00
Mean														2,97

Lampiran 14 Data Post Test Penilaian Gaya *Crawl*

Subjek	Komponen Gerakan													Mean
	Meluncur			Gerakan Tungkai			Gerakan Lengan			Pernafasan				
1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3,07
2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3,33
3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3,27
4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3,20
5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3,20
6	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3,13
7	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,33
8	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3,13
9	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3,13
10	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3,27
11	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3,20
12	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3,20
13	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3,13
14	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3,20
15	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3,27
16	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3,27
17	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3,27
18	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3,20
19	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3,13
20	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3,13
Mean														3,20

Lampiran 15 Data Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Test	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil_Test	Pre Test	.128	20	.200*	.941	20	.245
	Post Test	.188	20	.063	.914	20	.075

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16 Data Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Test	Based on Mean	2.348	1	38	.134
	Based on Median	2.280	1	38	.139
	Based on Median and with adjusted df	2.280	1	25.369	.143
	Based on trimmed mean	2.217	1	38	.145

Lampiran 17 Data Hasil Uji Paired Sampel T Test

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-.22950	.09790	.02189	-.27532	-.18368	-10.484	19	.000

Lampiran 18 Program Latihan Teknik gaya *crawl* Tahapan 1

PROGRAM LATIHAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL

Cabang Olahraga	: Renang	Periodesasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 85 Menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Teknik Dasar Gaya Crawl	Jumlah Sesi	: 4 Pertemuan
Jumlah Atlet	: 20	Peralatan	: Fin, Papan
Tanggal	: 18 April – 5 Mei 2023	Intensitas	: 65 %
Tingkatan Atlet	: KU 5	Jarak Latihan	: Lebar Kolam 25 Meter

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	<pre> XXXXXXXXX XXXXXXXXX O </pre>	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Stretching dinamis dan statis (Darat) b. Putar Lengan (5 Menit) c. Gerakan Tungkai (5 Menit)	10 Menit	<pre> X X X X X X O X X X X X X X X </pre>	a. Mempersiapkan kondisi fisiologis untuk menerima aktifitas atau pembebanan berat b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah c. Gerakan dilakukan dari sederhana sampai kompleks
3	Latihan Inti : Gerakan Tungkai a. 10 * 25 Meter Drill Tungkai dengan papan b. 10 * 25 Meter, Drill Tungkai lengan Sculling c. 10 * 25 Meter Mubing (Rotasi badan lengan disamping)	25 Menit	<pre> O XXXXXXXXXXXXXXXXXX KOLAM </pre>	Istirahat 10 Detik Setiap 50 Meter
	Latihan Inti : Gerakan Lengan a. 10 * 25 Meter Freestyle (Hitungan Ganjil lengan kanan, Genap lengan kiri)	25 Menit	<pre> O XXXXXXXXXXXXXXXXXX </pre>	Istirahat 10 Detik Setiap 50 Meter

Lampiran 19 Program Latihan Teknik gaya crawl Tahapan 2

PROGRAM LATIHAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL

Cabang Olahraga	: Renang	Periodesasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 90 Menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: Teknik Dasar Gaya Crawl	Jumlah Sesi	: 4 Pertemuan
Jumlah Atlet	: 20	Peralatan	: Fin, Papan, Pull boy
Tanggal	: 9 -25 Mei 2023	Intensitas	: 70 %
Tingkatan Atlet	: KU 5	Jarak Latihan	: Lebar Kolam 25 Meter

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	<pre> XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O </pre>	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Stretching dinamis dan statis (Darat) b. Putar Lengan (3 Menit) c. Gerakan Tungkai (3 Menit) d. 4 * 25 Meter Berenang Pelan Gaya Crawl	10 Menit	<pre> X X X X X X X O X X X X X X X </pre>	d. Mempersiapkan kondisi fisiologis untuk menerima aktifitas atau pembebanan berat e. Gerakan dimulai dari atas ke bawah f. Gerakan dilakukan dari sederhana sampai kompleks
3	Latihan Inti : Gerakan Tungkai a. 10 * 25 Meter Drill Tungkai lengan Sculing *Papan b. 10 * 25 Meter Mubing (Rotasi badan lengan disamping) *Fin c. 10 * 25 Meter Freestyle (Hitungan Ganjil lengan kanan, Genap lengan kiri) * Pullboy	25 Menit	<pre> o XXXXXXXXXXXXXXXXXX KOLAM </pre>	Istirahat 10 Detik Setiap 50 Meter

Lampiran 20 Program atihan Teknik gaya crawl Tahapan 3

PROGRAM LATIHAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL

Cabang Olahraga	: Renang	Periodesasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 95 Menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: Teknik Dasar Gaya Crawl	Jumlah Sesi	: 4 Pertemuan
Jumlah Atlet	: 14	Peralatan	: Fin, Papan
Tanggal	: 27 Mei – 13 Juni 2023	Intensitas	: 75 %
Tingkatan Atlet	: KU 5	Jarak Latihan	: Lebar Kolam 25 Meter

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	X X X X X X X X X X X X X X O	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Stretching dinamis dan statis (Darat) b. Putar Lengan (3 Menit) c. Gerakan Tungkai (3 Menit) d. 4 * 25 Meter Berenang Pelan Gaya Crawl	15 Menit	X X X X X X X O X X X X X X	g. Mempersiapkan kondisi fisiologis untuk menerima aktifitas atau pembebanan berat h. Gerakan dimulai dari atas ke bawah i. Gerakan dilakukan dari sederhana sampai kompleks
3	Latihan Inti : Gerakan Tungkai a. 6 * 25 Meter Drill Tungkai lengan Sculing * Fin b. 6 * 25 Meter Drill Tungkai *Fin *Papan	25 Menit	O XXXXXXXXXXXXXXXX KOLAM	Istirahat 10 Detik Setiap 50 Meter

	Latihan Inti : Gerakan Lengan a. 6 * 25 Meter Drill Lengan *Fin	15 Menit	O XXXXXXXXXXXXXXXXX KOLAM 	Istirahat 10 Detik Setiap 50 Meter
	Latihan Inti : Koordinasi a. 6 * 25 Meter Interval (4 kick 1 Stroke) b. 4 * 25 Meter Berenang Pelan Gaya Crawl Fokus Teknik c. 5 * 25 Meter Sprint	25 Menit	O XXXXXXXXXXXXXXXXX KOLAM 	
4	Pendinginan a. 4 * 25 Meter Berenang Pelan Gaya Crawl Fokus Teknik b. Dinamis dan Statis (Darat)	5 Menit	X X X X X X O X X X X X X 	a. Interval waktu hitung dan gerakan lambat b. Menurunkan suhu tubuh
5	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	Memberikan evaluasi latihan, kesalahan, dan pemberian motivasi kepada atlet.

Keterangan :

X : Atlet
O : Pelatih

* : Peralatan
(...) : Detail Gerakan

KOLAM : Kolam Renang

Lampiran 21 Uji Validitas dan reliabilitas Uji Coba Skala kecil

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.592 ^a
		N of Items	10 ^b
	Part 2	Value	.668 ^a
		N of Items	10 ^c
Total N of Items			20
Correlation Between Forms			.520 ^d

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

b. The items are: Butir 1, Butir 2, Butir 3, Butir 4, Butir 5, Butir 6, Butir 7, Butir 8, Butir 9, Butir 10.

c. The items are: Butir 11, Butir 12, Butir 13, Butir 14, Butir 15, Butir 16, Butir 17, Butir 18, Butir 19, Butir 20.

d. The correlation between forms (halves) of the test is negative. This violates reliability model assumptions. Statistics which are functions of this value may have estimates outside theoretically possible ranges.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
0,835	20

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Lampiran 22 Uji Validitas dan reliabilitas Uji Coba Skala Besar

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	22	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	22	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.743 ^a
		N of Items	10 ^b
	Part 2	Value	,730
		N of Items	10 ^c
	Total N of Items		20
Correlation Between Forms			.659

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

b. The items are: Butir 1, Butir 2, Butir 3, Butir 4, Butir 5, Butir 6, Butir 7, Butir 8, Butir 9, Butir 10.

c. The items are: Butir 11, Butir 12, Butir 13, Butir 14, Butir 15, Butir 16, Butir 17, Butir 18, Butir 19, Butir 20.

d. The correlation between forms (halves) of the test is negative. This violates reliability model assumptions. Statistics which are functions of this value may have estimates outside theoretically possible ranges.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
,883	20

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Lampiran 23 Dokumen Penelitian



