

**PENGEMBANGAN MODUL PROGRAM LATIHAN RENANG UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS DAN
LOYALITAS PESERTA LATIHAN DI KOLAM RENANG
FAKULTAS VOKASI UNY**



Oleh:

**YANUAR RACHMAN SADEWA
NIM 22608261031**

**Disertasi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Doktor Ilmu Keolahragaan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

ABSTRAK

Yanuar Rachman Sadewa. *Pengembangan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas Peserta Latihan di Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY.* **Disertasi. Yogyakarta: Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul program latihan renang gaya bebas yang berbasis model ADDIE untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas serta loyalitas peserta latihan di kolam renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta. Modul ini dikembangkan dengan desain konseptual yang menyelaraskan teori pembelajaran konstruktivistik, psikomotorik, dan *experiential learning* untuk membentuk pengalaman belajar yang aktif dan efektif. Uji kelayakan dilakukan melalui validasi oleh ahli media dan ahli materi, Kepraktisan modul diuji melalui implementasi skala kecil dan besar, Efektivitas modul melalui pendekatan kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*.

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Uji kelayakan dengan 5 validator, uji kepraktisan skala kecil dengan 10 responden dan 30 responden untuk skala besar. Uji efektivitas dengan *Quasi-Experimental Design* model *Pretest-Posttest Control Group Design* pada 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan angket. Instrumen pengumpulan data dengan kuesioner dan tes. Analisis data validitas dan reliabilitas, analisis deskriptif, kualitatif, uji normalitas, uji inferensial, dan uji *Gain test*.

Hasil penelitian menunjukkan modul sesuai antara kebutuhan peserta dengan materi latihan yang disusun dan memudahkan peserta dalam menguasai teknik pernafasan pada renang gaya bebas dan meningkatkan loyalitas peserta latihan. Hasil uji kelayakan oleh ahli media memberikan skor persentase sebesar 81% dengan kategori sangat layak, ahli materi terhadap modul memberikan skor persentase 95% dengan kategori sangat layak dan pada kuesioner responden memberikan skor persentase 94% dengan kategori sangat layak. Uji kepraktisan pada skala kecil memperoleh skor persentase 95% dengan kategori sangat baik dan pada skala besar memperoleh skor persentase 78% dengan kategori sangat baik. Uji efektivitas hasil analisis *Gain test* diperoleh skor sebesar 0,63, dengan kategori sedang. Uji efektivitas pada analisis *Gain test* loyalitas peserta latihan memperoleh skor sebesar 0.72, termasuk dalam kategori tinggi. Dari keseluruhan uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan pada keterampilan renang dan loyalitas peserta latihan.

Kata kunci: Modul latihan renang, keterampilan renang gaya bebas, loyalitas peserta latihan

ABSTRACT

Yanuar Rachman Sadewa. Development on the Swimming Training Program Module for Improving the Freestyle Swimming Skills and Loyalty of Training Participants at UNY's Faculty of Vocational Studies Swimming Pool. **Dissertation. Yogyakarta: Doctoral Program of Sport Science, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

This research aims to create a freestyle swimming training program module utilizing the ADDIE paradigm to enhance freestyle swimming skills and participant retention at the swimming pool of the Faculty of Vocational Studies, Yogyakarta State University. This program was designed to integrate constructivist, psychomotor, and experiential learning theories, facilitating an engaging and successful educational experience. The feasibility assessment was conducted via validation by media and material specialists, the module's practicality was evaluated through both small and large-scale implementations, and its effectiveness was determined by using a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group.

This research employed the Research and Development (R&D) methodology utilizing the ADDIE development model, which encompassed Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. Conduct a feasibility test with 5 validators, a small-scale practicality assessment with 10 respondents, and a large-scale evaluation with 30 respondents. Effectiveness assessment with a Quasi-Experimental Design Model Pretest-Posttest Control Group Design involving 10 experimental groups and 10 control groups. The data collection methods included observation, interviews, and surveys. The instruments for data collecting utilizing questionnaires and assessments. The analysis of validity and reliability data, descriptive analysis, qualitative analysis, normalcy testing, inferential testing, and Gain testing.

The research findings indicate that the module design aligns with the participants' needs, facilitating their mastery of the freestyle swimming technique through the prepared training materials. The feasibility test results gain 81% score from media experts, categorizing it as very feasible; material experts assess the module at 95%, also categorizing it as very feasible; and the respondent questionnaire receives a score of 94%, likewise classified as very feasible. The small-scale practicality test gains a score of 95%, classified as very good, while the large-scale test achieves a score of 78%, both categorized as very good. The efficacy assessment of the Gain test analysis gains a score of 0.63, categorizing it as moderate. The efficacy assessment of the Gain test analysis on the loyalty of training participants gains a score of 0.72, categorizing it as high. The comprehensive effectiveness assessment indicates an enhancement in swimming skills and participant commitment to the training program.

Keywords: Swimming training module, freestyle swimming skills, loyalty of training participants

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031
Program Studi : Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Disertasi : Strategi Pemasaran Untuk Meningkatkan Kualitas Layanan,
Pendapatan, Dan Loyalitas Pelanggan Kolam Renang
Berbasis Program Latihan

Menyatakan bahwa Disertasi ini benar-benar karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Doktor di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam Disertasi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 28 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Yanuar Rachman Sadewa
NIM 22610281031

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGEMBANGAN MODUL PROGRAM LATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS DAN LOYALITAS PELANGGAN KOLAM RENANG FAKULTAS VOKASI UNY

YANUAR RACHMAN SADEWA
22608261031

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Hasil Disertasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:

TIM PEMBIMBING

Nama/ Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO
(Promotor)

[Signature]

24. 03. 2025

Prof. Dr. Sumarjo, M.Kes.
(Kopromotor)

[Signature]

24. 03. 2025

Yogyakarta, 26 Maret 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Koordinator Program Studi,



Dr. Heni Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

[Signature]

Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP. 19580111 198203 2 001

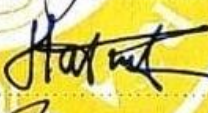
LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODUL PROGRAM LATIHAN RENANG UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS
DAN LOYALITAS PELANGGAN KOLAM RENANG
FAKULTAS VOKASI UNY

YANUAR RACHMAN SADEWA
22608261031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Hasil Disertasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 22 April 2025

DEWAN PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. (Ketua/ Penguji)		30 - 04 - 2025
Prof. Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Sekretaris/ Penguji)		30 - 04 - 2025
Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO. (Promotor/ Penguji)		29 - 04 - 2025
Prof. Dr. Sumarjo, M.Kes. (Kopromotor/ Penguji)		29 - 04 - 2025
Dr. Marsini, M.Pd (Penguji)		24 - 04 - 2025
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. (Penguji)		25 - 04 - 2025
Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Penguji)		28 - 04 - 2025

Yogyakarta, 30 April 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Maryana, Ibu Sri Swartinah, yang selalu memberikan semangat, doa dan dorongan dalam penyelesaian Disertasi ini.
2. Keluarga saya yaitu Ika Riyanti, Samha Saufa Ayyash Sadewa, dan Ghazya Areta Lubna Sadewa yang telah memberikan doa, motivasi, dan masukan selama perkuliahan hingga tersusunnya Disertasi ini.
3. Teman-teman Program Studi S-3 Ilmu Keolahragaan FIKK UNY Angkatan Tahun 2022 INTAKE yang telah memberikan dorongan, motivasi, masukan, arahan dan bimbingan sehingga membuat saya terdorong untuk segera menyelesaikan Disertasi ini sebaik mungkin.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Disertasi dapat terselesaikan dengan baik. Disertasi dengan judul “ Pengembangan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas Peserta Latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Doktor.

Penulis menyadari bahwa penulisan Disertasi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bantuan, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menghaturkan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO., selaku Promotor dan Bapak Prof. Dr. Sumarjo, M.Kes., selaku Kopromotor yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan membimbing sampai Disertasi ini terwujud. Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat melanjutkan Pendidikan.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan persetujuan Penelitian Disertasi.
3. Ibu Prof. Dr. Sumaryanti, M.S., selaku Koordinator Program Studi S-3 Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan

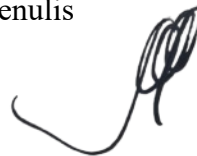
fasilitas selama proses penyusunan pra-proposal sampai terselesainya Disertasi ini.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Disertasi ini.
5. Validator penelitian yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap materi dan produk penelitian ini.
6. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.A., selaku Dekan Fakultas Vokasi dan Seluruh pengelola fasilitas Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
7. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama selama penyusunan Disertasi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap Disertasi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 28 Februari 2025

Penulis



Yanuar Rachman Sadewa

NIM. 22608261031

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	..
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN KELAYAKAN	.v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Pengembangan	6
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan.....	6
G. Manfaat Pengembangan	7
H. Asumsi Pengembangan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. KAJIAN TEORI.....	11
1. Pelanggan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY	11
2. Modul Program Latihan Renang	14
3. Keterampilan Renang dan Loyalitas Peserta Latihan.....	19
4. Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang dan Loyalitas Peserta Latihan Kolam Renang FV UNY.....	21
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	46
C. Kerangka Pikir.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Model Pengembangan	52
B. Prosedur Pengembangan	52
C. Desain Ujicoba Produk.....	59
D. Teknik Analisis Data.....	71
E. Analisis Data Uji Validasi Ahli.....	77

F.	Analisis Data Uji Kepraktisan	82
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN		89
A.	Hasil Pengembangan Produk Awal.....	89
B.	Hasil Validasi Ahli, Uji Coba Produk, dan Revisi Produk	104
C.	Revisi Produk	133
D.	Uji Efektivitas.....	149
E.	Kajian Produk Akhir (Pembahasan)	161
F.	Keterbatasan Penelitian	168
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		171
A.	Simpulan tentang Produk	171
B.	Saran Pemanfaatan Produk.....	172
C.	Saran Pengembangan.....	173
.	Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	173
DAFTAR PUSTAKA.....		175
LAMPIRAN.....		179

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Ahli Materi.....	67
Tabel 2. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Ahli Media	67
Tabel 3. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Responden.....	68
Tabel 4. Formulir Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas	69
Tabel 5. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Responden.....	71
Tabel 6. Skor Validitas <i>Aiken 'V'</i>	79
Tabel 7. Skor penilaian <i>Cronbach Alpha</i>	80
Tabel 8. Pedoman Penilaian Skor.....	81
Tabel 9. Kriteria Kelayakan Media	81
Tabel 10. kategori Uji Kepraktisan Model.....	83
Tabel 11. Uji Inferensial.....	85
Tabel 12. Kriteria <i>Gain Score</i>	88
Tabel 13. Kuesioner Awal untuk Responden	96
Tabel 14. Draft Awal Modul.....	99
Tabel 15. Penilaian untuk Ahli Media.....	100
Tabel 16. Penilaian Ahli materi untuk Modul	101
Tabel 17. Penilaian Ahli Materi untuk Responden pada Loyalitas Peserta.....	102
Tabel 18. Tabel Validasi Oleh Ahli Media	105
Tabel 19. Tabel Hasil Validasi Modul dari Tiga Ahli Materi.....	107
Tabel 20. Skor Hasil Validasi Kuesioner untuk Responden.....	110
Tabel 21. Hasil Uji Kepraktisan Skala Kecil	118
Tabel 22. Uji Kepraktisan Skala Besar	121
Tabel 23. Uji Validitas <i>product moment</i> Uji Kepraktisan Skala Kecil.....	125
Tabel 24. Validitas Uji Kepraktisan Skala Besar.....	126
Tabel 25. Saran dan Masukan dari Validator.....	134
Tabel 26. Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen.....	150
Tabel 27. Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol	150
Tabel 28. Deskriptif Data Loyalitas Peserta Latihan	151
Tabel 29. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen	153
Tabel 30. Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....	153
Tabel 31. Uji Normalitas Loyalitas Peserta Latihan	155
Tabel 32. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Keterampilan Renang.....	156
Tabel 33. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Loyalitas Peserta Latihan	158
Tabel 34. Uji <i>Gain Test</i> Keterampilan Renang	159
Tabel 35. Uji <i>Gain Test</i> Loyalitas Peserta Latihan	160

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Konseptual Modul Program latihan Renang	25
Gambar 2. kerangka Pikir	50
Gambar 3. Bagan Pengembangan Produk Model ADDIE	53
Gambar 4. Desain Efektivitas Produk	61
Gambar 5. Desain Modul Awal	92
Gambar 6. Diagram Batang skor validasi media	106
Gambar 7. Diagram Batang hasil validasi ahli materi pada modul.....	108
Gambar 8. Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Materi.....	111
Gambar 9. Uji Kepraktisan Skala Kecil.....	119
Gambar 10. Uji Kepraktisan Skala Besar	122
Gambar 11. Bagian <i>Cover</i> Modul	137
Gambar 12. Bagian Daftar Isi	138
Gambar 13. Tahap Pelaksanaan Bagian Posisi Tubuh	139
Gambar 14. Tahap Pelaksanaan Bagian Gerakan Tungkai dan Kaki	140
Gambar 15. Tahap Pelaksanaan Bagian Gerakan Lengan dan Tangan	141
Gambar 16. Tahap Pelaksanaan Bagian Koordinasi Tungkai dan lengan.....	142
Gambar 17. Tahap Pelaksanaan Bagian Pernafasan.....	143
Gambar 18. Tahap Teknik Pernafasan Metode "1,2,3" hitungan "1"	144
Gambar 19. Tahap Teknik Pernafasan Metode "1,2,3" hitungan "2"	145
Gambar 20. Tahap Teknik Pernafasan Metode "1,2,3" hitungan "3"	146
Gambar 21. Bagian Referensi	147
Gambar 22. Biografi Penulis.....	148

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi.....	181
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	186
Lampiran 3. Hasil Uji Skala Kecil	187
Lampiran 4. Hasil Uji Skala Besar	189
Lampiran 5. Daftar Hadir Peserta Pelatihan.....	195
Lampiran 6. Dokumentasi	196
Lampiran 7. Uji Efektivitas	198
Lampiran 8. Pelatihan Renang Pretest.....	199
Lampiran 9. Pelatihan Penerapan Modul	200
Lampiran 10. Pelatihan Posttest	201
Lampiran 11. Data Uji Skala Kecil	202
Lampiran 12. Data Uji Skala Besar	202
Lampiran 13. Data Uji Efektivitas.....	204

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga menjadi keterampilan dasar yang penting untuk pelajar, khususnya bagi anak-anak, dewasa, hingga orang tua (Moffatt, 2017, pp.107-118). Renang sebagai salah satu cabang olahraga yang paling populer dan bermanfaat (Khodae et al., 2016, pp.1-15). Ketersediaan fasilitas ini menciptakan peluang bagi masyarakat sekitar untuk mengadopsi gaya hidup sehat melalui aktivitas berenang. Kualitas layanan kolam renang memegang peranan krusial dalam membentuk loyalitas peserta latihan. Tidak hanya bergantung pada fasilitas, tetapi juga pada seluruh layanan yang diberikan.

Renang bukan hanya kegiatan rekreasi, tetapi juga penting untuk kebugaran, keamanan, dan pengembangan keterampilan motorik siswa (Barnett et al., 2016, pp.1663-1688). Kolam renang Fakultas Vokasi dibangun oleh Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 22 Maret 2014 yang terletak di Kulon progo dengan memiliki: Kolam Utama, Kolam Pemanasan, Kolam “angka delapan”, dan Kolam yang berbentuk lingkaran yang biasa digunakan sekolah baik Taman Kanak-kanan maupun Kelompok Bermain dalam kegiatan olah raga sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal, terdapat upaya dalam peningkatan keterampilan renang bagi peserta latihan renang dan telah menjadi perhatian bagi instruktur-instruktur dari pihak kolam renang Fakultas Vokasi. Namun, efektivitas dari upaya tersebut masih perlu ditingkatkan dengan pendekatan yang

lebih terstruktur dan sistematis. Dengan harapan peserta latihan mendapat materi latihan untuk keterampilan renang dan pengalaman dalam proses belajar yang sesuai dengan biaya yang dikeluarkan oleh peserta latihan yang akan berdampak terhadap loyalitas peserta latihan ketika tidak sesuai dengan keinginan dan harapan dalam belajar berenang, yaitu cepat terampil. Sehingga ketika sudah terampil peserta tersebut tetap kembali untuk berenang di kolam renang Fakultas Vokasi karena memiliki pengalaman belajar yang sesuai. Baik dari segi kualitas layanan melalui program latihan maupun fasilitas yang dimiliki oleh kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Kegiatan latihan renang adalah secara terprogram (Nagle et al., 2017, pp.64-76). Dari pendapat tersebut sehingga memunculkan ide untuk diteliti dengan konsep program latihan sistematis dan mudah terampil dalam berenang. Sebuah model program latihan yang ditawarkan kepada pelanggan agar cepat terampil dalam berenang. Dan dari produk tersebut akan menjadikan loyalitas bagi pengunjung khususnya bagi peserta latihan karena memiliki panduan dalam berenang secara terukur dan terprogram sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di kolam renang Fakultas Vokasi UNY.

Metode yang selama ini diterapkan bagi pelanggan dalam meningkatkan keterampilan dasar renang belum sepenuhnya diintegrasikan dalam bentuk modul program latihan yang terstruktur dan sistematis. Seperti disampaikan oleh beberapa instruktur saat observasi mengalami kendala ketika peserta latihan sudah mencapai tahap pengambilan nafas gaya bebas dan beberapa peserta yang mengeluhkan keterampilan dalam belajar membutuhkan waktu yang lama untuk bisa terampil, hal ini dapat mempengaruhi kualitas

layanan dari instruktur dan akan berdampak terhadap loyalitas peserta latihan. Untuk menjadi instruktur renang yang kompeten, seseorang harus memiliki pengetahuan tentang teknik renang yang benar dan strategi latihan yang efektif (van Duijn et al., 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan berbasis program latihan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan renang saja tetapi juga dapat memberikan pengalaman layanan yang lebih berkualitas dan berkelanjutan untuk menjadikan pelanggan yang loyal. Fokus penelitian ini pada program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas yang lebih tertuju pada tahap pengambilan nafas yang menjadi kendala instruktur dan kepuasan pelanggan peserta latihan terhadap proses pembelajaran yang efektif dan efisien, terukur dan terprogram. Sehingga menjadi pelanggan yang loyal di kolam renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta karena sesuai dengan biaya dan hasil yang diharapkan. Melalui pengembangan program latihan berupa modul materi-materi dasar latihan renang yang akan diterapkan oleh instruktur yang disediakan dari kolam renang Fakultas Vokasi UNY ini sebagai bentuk peningkatan kualitas layanan.

Populasi penelitian ini adalah pelanggan kolam renang Fakultas Vokasi UNY yang terdaftar sebagai peserta latihan dari usia sekolah usia kanak-kanak (5 tahun) hingga dewasa (18 tahun). Namun, untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian, sampel penelitian akan dipilih secara purposive dengan kriteria tertentu, seperti pelanggan yang telah mengikuti program latihan renang, sudah memasuki tahap pengambilan nafas gaya bebas, memiliki kendala

keterampilanya dalam belajar berenang gaya bebas. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas pengembangan Modul Program Latihan Renang dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disebutkan di atas dapat dijumpai beberapa permasalahan yaitu:

1. Kualitas layanan yang diberikan oleh kolam renang Fakultas Vokasi UNY yang berpengaruh terhadap loyalitas pelanggan, khususnya peserta latihan program.
2. Upaya instruktur dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas yang belum optimal.
3. Kualitas layanan instruktur dalam pembelajaran yang digunakan tanpa modul pembelajaran yang terstruktur secara rinci.
4. Kendala yang dihadapi peserta program mengalami hambatan pada saat memasuki tahap pengambilan nafas.
5. Program latihan yang disediakan belum sepenuhnya terprogram dan terstruktur untuk mempercepat penguasaan keterampilan renang gaya bebas.
6. Proses belajar membutuhkan waktu yang relatif lama dan pengeluaran biaya yang lebih untuk sebagian peserta, sehingga mempengaruhi loyalitas peserta latihan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan dana penelitian ini maka penulis perlu membatasi masalah, dalam penelitian ini yaitu pengembangan sebuah modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan permasalahan yang disebutkan di atas maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah desain konseptual Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY?
2. Bagaimanakah kelayakan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY?
3. Bagaimanakah kepraktisan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY?
4. Bagaimanakah keefektivan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY?

E. Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Membuat desain konseptual Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY.
2. Untuk mengetahui kelayakan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY.
3. Untuk mengetahui kepraktisan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY.
4. Untuk mengetahui keefektifan Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas, dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas yang akan di kembangkan dalam penelitian ini ada beberapa komponen yaitu:

1. Pendahuluan

Memuat materi tentang latar belakang gaya bebas, tujuan mempelajari gaya bebas, kendala yang di alami dalam proses belajar dan cara mengatasinya.

2. Landasan Teori

Memuat materi tentang: a. Teknik Dasar Renang gaya bebas, b. Teori dan Prinsip Latihan, c. Dosis, Jenis, dan Periodisasi Latihan;

3. Program Latihan Renang

Memuat tentang: a. Tujuan Latihan, b. Tujuan Sesi Latihan, c. Materi Latihan, d. Tahapan Latihan, e. Kegiatan Pelatih dan Anak Latih, f. Evaluasi Hasil Latihan dengan menjelaskan prosedur evaluasi, alat atau instrument evaluasi, dan cara menganalisis hasil evaluasi.;

4. Panduan Penggunaan Program Latihan Renang

Memuat tentang: a. Perencanaan, b. pelaksanaan, dan c. Pengevaluasi. d. Daftar Referensi.

G. Manfaat Pengembangan

Berdasarkan tujuan diatas maka penelitian ini mempunyai manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis

a. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada teori latihan renang gaya bebas dengan menerapkan teknik yang efektif dalam mempelajari renang gaya bebas.

b. Penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan model latihan yang dapat diterapkan pada instruktur renang.

c. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman tentang bagaimana menciptakan nilai tambah dan daya tarik dalam kualitas layanan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Kolam Renang FV UNY

- 1) Dapat meningkatkan citra dan reputasi lembaga sebagai penyedia program latihan renang yang berkualitas. Hal ini dapat meningkatkan daya tarik lembaga bagi pelanggan.
- 2) Dapat meningkatkan loyalitas peserta latihan yang dihasilkan dari program latihan.
- 3) Dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya renang sebagai gaya hidup dan aktivitas olahraga yang bermanfaat, serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di masyarakat.

b. Bagi pelanggan kolam renang Fakultas Vokasi UNY

- 1) Dapat memanfaatkan program latihan yang disediakan oleh Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY untuk belajar renang secara terstruktur dan profesional.
- 2) Dengan mengikuti program latihan pelanggan akan memperoleh keterampilan renang.
- 3) Dapat membantu dalam pengembangan keterampilan fisik dan motorik.
- 4) Dapat memberikan pengalaman belajar yang berbeda dalam belajar berenang.

c. Bagi peneliti

- 1) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru pada pengetahuan dan pemahaman tentang mempelajari renang gaya bebas.

- 2) Penelitian ini akan memberikan peneliti kesempatan untuk mengembangkan keahlian khusus dalam bidang renang dan manajemen kolam renang.

H. Asumsi Pengembangan

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah modul pembelajaran renang gaya bebas yang disusun secara sistematis dan terstruktur, serta memberikan tips-tips dalam mengatasi kendala-kendala umum yang dihadapi saat mempelajari renang gaya bebas. Asumsi pengembangan dalam penelitian pengembangan ini adalah:

1. Modul program latihan dasar renang gaya bebas yang akan diterapkan oleh instruktur yang disediakan oleh kolam renang Fakultas Vokasi UNY.
2. Modul memiliki komponen-komponen yaitu:
 - (a) Pendahuluan; Berisikan materi tentang latar belakang gaya bebas, tujuan mempelajari gaya bebas, kendala yang di alami dalam proses belajar dan cara mengatasinya.
 - (b) Landasan Teori; Berisikan materi tentang: a. Teknik Dasar Renang gaya bebas, b. Teori dan Prinsip Latihan, c. Dosis, Jenis, dan Periodisasi Latihan;
 - (c) Program Latihan Renang; berisikan tentang: a. Tujuan Latihan, b. Tujuan Sesi Latihan, c. Materi Latihan, d. Tahapan Latihan, e. Kegiatan Pelatih dan Anak Latih, f. Evaluasi Hasil Latihan.
 - (d) Panduan Penggunaan Program Latihan Renang; Memuat tentang: a. Perencanaan, b. pelaksanaan, dan c. Pengevaluasi. d. Daftar Referensi.

3. Peserta latihan yang mengikuti program latihan dengan modul ini akan lebih cepat dalam penguasaan keterampilan berenang gaya bebas.
4. Peserta latihan yang mengikuti program latihan dengan modul ini akan menjadi pelanggan yang loyal karena peningkatan keterampilan yang dirasakan, sehingga akan terus mengikuti program sampai selesai.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Pelanggan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY

a. Fakultas Vokasi UNY

Fakultas Vokasi merupakan fakultas termuda yang lahir setelah beralihnya Universitas Negeri Yogyakarta yang semula adalah Perguruan Tinggi Badan Layanan Umum (BLU) menjadi Perguruan Tinggi Negeri Berbadan Hukum (PTNBH) sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 35 Tahun 2022. Presiden menetapkannya pada hari Kamis (20/10) di Jakarta. Seiring dengan adanya Fakultas Vokasi pada 1 Januari 2023, maka beberapa Departemen mengalami transisi, di mana sebelumnya masih menginduk di beberapa fakultas lain, yakni Fakultas Teknik, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Sekarang memiliki Departemen Tata Boga, Busana dan Rias Kecantikan, Departemen Teknik Sipil, Departemen Teknik Mesin dan Otomotif, Departemen Teknik Elektro dan Elektronika, Departemen Bisnis dan Keuangan, dan Departemen Olahraga dan Kesehatan.

Fakultas Vokasi memiliki 2 kampus yang berbeda lokasi, Kampus 1 yang beralamatkan di Jl. Mandung Pengasih Kulonprogo Yogyakarta 55652, dan kampus 2 yang beralamatkan di Kepuh, Pacarejo, Semanu, Gunungkidul, Yogyakarta. Fakultas Vokasi merupakan pendidikan tinggi yang berfokus pada penekanan menguasai keahlian pada bidang tertentu. Tujuan dari adanya Vokasi adalah memberikan mahasiswa persiapan dan

mengajarkan untuk lebih siap masuk ke dalam dunia kerja. Sehingga pembelajaran dalam perkuliaha akan lebih sering dilakukan dengan pembelajaran praktik di lapangan sesuai bidang studi yang dipilih.

b. Kolam Renang FV UNY

Kolam renang Fakultas Vokasi dibangun oleh Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 22 Maret 2014 yang terletak di Kulon progo. Memiliki: Kolam Utama berukuran 25 M x 50 M dengan kedalaman maksimal 250 Cm dan dilengkapi dengan tribun penonton di sisi barat dengan kapasitas lebih dari 1.000 penonton. Kolam Pemanasan berukuran 10 M x 25 M dengan kedalaman maksimal 130 Cm, Kolam anak terdiri dari dua kolam berbentuk lingkaran dan oval dengan kedalaman masing-masing 60 Cm dan 100 Cm. Kolam ini dilengkapi dengan arena prosotan anak. Kolam yang berbentuk lingkaran biasa digunakan sekolah baik TK maupun KB dalam kegiatan olah raga sekolah.

Masyarakat umum dapat berenang di kolam renang FV UNY dengan tiket masuk Rp. 12.000 pada hari biasa atau Rp. 15.000 pada hari minggu dan hari libur nasional dan di kolam renang FV UNY dengan membeli tiket masuk Rp. 10.000 pada hari biasa atau Rp. 12.000 pada hari minggu dan hari libur nasional. kemudian ada Tiket Khusus Rp. 5.000 Tiket khusus adalah tiket yang diperuntukkan bagi sekolah yang mengadakan pelajaran olah raga renang maupun dalam rangka kegiatan ekstra kulikuler. Tiket khusus tidak berlaku pada hari Minggu dan hari libur. Selain sekolah tiket khusus juga digunakan untuk anggota club renang yang telah mendapatkan

izin latihan di kolam renang FV UNY sesuai jadwal yang telah ditentukan. Bagi para anggota club wajib menunjukkan kartu anggota club untuk mendapatkan harga tiket khusus dan Tiket Internal FV UNY Rp. 3.000 Tiket Internal FV UNY berlaku untuk keluarga FV UNY baik mahasiswa, karyawan maupun dosen FV UNY. Untuk mendapatkan harga tiket ini pengunjung wajib menunjukkan identitas FV UNY baik kartu mahasiswa yang masih berlaku maupun kartu identitas dosen / karyawan.

c. Pelanggan Kolam Renang FV UNY

Kolam renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta menjadi salah satu fasilitas olahraga yang memberikan layanan bagi berbagai kelompok pelanggan. Pelanggan kolam renang ini terdiri dari mahasiswa, masyarakat umum, institusi, komunitas, serta pegawai dan dosen UNY.

Mahasiswa Fakultas Vokasi memanfaatkan kolam renang untuk kegiatan akademik seperti kegiatan UKMF, Praktikum mata kuliah renang, dan program kebugaran. Selain itu, masyarakat umum juga menjadi pelanggan yang memanfaatkan fasilitas kolam renang untuk aktivitas rekreasi dan kebugaran, termasuk program latihan renang bagi anak-anak, remaja, hingga dewasa. Institusi pendidikan dan organisasi renang PRSI turut bekerja sama dalam kegiatan renang. Dosen dan tenaga kependidikan UNY juga memanfaatkan kolam renang untuk menjaga kebugaran fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Pelanggan kolam renang mencakup berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, yang mengikuti latihan renang secara rutin bersama instruktur dari kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Dari kegiatan latihan ini kolam renang Fakultas Vokasi UNY memiliki karakteristik khusus dalam menyediakan layanan berupa jasa latihan renang dengan instruktur yang terdaftar di kolam renang Fakultas Vokasi UNY.

2. Modul Program Latihan Renang

a. Modul

Modul adalah bahan ajar yang disusun secara sistematis dan terstruktur untuk memandu peserta dalam memahami materi pembelajaran secara mandiri atau dengan bimbingan (Ahyun Widiya Ningsih, 2022, p.19). Dalam latihan renang, modul berfungsi sebagai pedoman yang membantu peserta menguasai keterampilan berenang melalui tahapan pembelajaran yang terorganisir. Modul ini memuat tujuan pembelajaran yang ingin dicapai (Arikan et al., 2024, p.21379), disertai penjelasan teori tentang konsep dasar renang, seperti keselamatan di air, pemanasan, dan teknik dasar berenang.

Selain itu, modul juga memberikan instruksi praktik berupa langkah-langkah gerakan renang mulai dari teknik pernafasan, posisi tubuh, hingga penguasaan gaya renang. Evaluasi dan umpan balik disertakan untuk mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan peserta selama proses pembelajaran (Driska, 2018, p.261). Penyusunan modul ini menggunakan

pendekatan yang terstruktur agar peserta dapat belajar secara bertahap sesuai dengan tingkat kemampuan, mulai dari pemula hingga mahir (Rodriguez, 2018, p.279).

Dengan adanya modul yang disusun secara sistematis dan terstruktur, diharapkan peserta didik tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan berenang melalui tahapan pembelajaran yang jelas dan terukur, tetapi juga memahami pentingnya keselamatan di air serta menerapkan prinsip-prinsip kebugaran jasmani secara efektif. Setiap unit dalam modul dirancang untuk mendukung capaian pembelajaran, mulai dari pengenalan dasar renang hingga penguasaan teknik yang lebih kompleks, sambil menanamkan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kerja sama. Dalam jangka panjang, pembelajaran melalui modul ini bertujuan untuk membentuk peserta latihan yang tidak hanya terampil dalam berenang, tetapi juga memiliki kesadaran akan hidup sehat, kemampuan mengambil keputusan cepat dalam situasi darurat, serta kesiapan fisik dan mental yang mendukung perkembangan akademik dan kehidupan sehari-hari.

b. Renang

Renang adalah aktivitas fisik yang dilakukan dalam air dengan menggunakan gerakan tubuh tertentu untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya (Langendorfer, 2016, p.15). Renang termasuk olahraga yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh, sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh (Wirth

et al., 2022, pp.2-3). Selain sebagai aktivitas rekreasi, renang juga berfungsi sebagai keterampilan keselamatan di air yang penting untuk mencegah risiko tenggelam.

Renang memiliki berbagai gaya, seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, yang masing-masing memiliki teknik dan manfaat tersendiri. Aktivitas ini tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental karena memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres. Renang merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan beragam manfaat bagi kesehatan tubuh.

Dengan melibatkan hampir seluruh otot tubuh, renang membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, serta kelenturan tubuh. Selain itu, renang juga dikenal sebagai olahraga yang minim risiko cedera karena dilakukan di dalam air, sehingga sangat cocok untuk semua usia, termasuk anak-anak dan lansia. Dari sisi mental, renang dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Renang dapat dilakukan oleh semua kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia, baik untuk tujuan rekreasi, olahraga kompetitif, terapi, maupun latihan kebugaran (Wirth et al., 2022, pp.25-27).

c. Program Latihan

Pengembangan program latihan renang yang efektif melibatkan proses inovasi yang berkelanjutan serta pengukuran dan evaluasi yang teliti

terhadap efektivitas program tersebut (Roelandt, 2019). Inovasi dalam konteks pendidikan dan olahraga merujuk pada pengenalan dan implementasi ide, metode, teknologi, atau pendekatan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas program latihan atau pengalaman pelatihan (Zergout et al., 2020, p. 25).

Program latihan dirancang secara bertahap dan terencana, meliputi sesi pemanasan, penguasaan teknik dasar hingga lanjutan, serta pendinginan, yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik. Latihan-latihan tersebut tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berenang, tetapi juga memperkuat aspek fisik seperti daya tahan, kekuatan otot, koordinasi, dan kelenturan. Untuk memastikan efektivitas pembelajaran, evaluasi dilakukan secara berkala melalui observasi, tes keterampilan praktik di air, serta refleksi diri peserta didik. Evaluasi ini menjadi dasar dalam mengukur kemajuan peserta, menyesuaikan strategi pengajaran, dan memberikan umpan balik yang konstruktif agar tujuan pembelajaran tercapai secara optimal.

Inovasi ini dapat berdampak pada efektivitas, efisiensi, keterlibatan, dan hasil belajar/latihan bagi peserta latihan renang. Berdasarkan pengalaman latihan dan proses latihan renang yang terus dikembangkan untuk mendapatkan hasil yang semakin optimal. Pengembangan program latihan renang yang efektif dan inovatif memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan keselamatan peserta didik (Importance et al., 2020, p. 376).

d. Modul Program Latihan Renang

Modul Program Latihan Renang adalah panduan pembelajaran yang disusun secara sistematis untuk membantu peserta dalam menguasai keterampilan renang melalui tahapan latihan yang terstruktur (Bompa & Haff, 2016, p.77). Modul ini dirancang untuk mendukung proses pembelajaran renang mulai dari tingkat pemula hingga tingkat mahir, dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan peserta. Isi modul meliputi materi teori tentang pengenalan air, keselamatan di kolam renang, teknik dasar berenang, hingga penguasaan gaya renang seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Selain itu, modul ini juga dilengkapi dengan instruksi latihan praktis, metode evaluasi, dan penugasan untuk memastikan peserta mampu memahami dan menerapkan teknik renang dengan baik. Pendekatan pembelajaran dalam modul ini menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) untuk menjamin efektivitas proses pembelajaran. Modul ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berenang, tetapi juga membangun kesadaran peserta tentang pentingnya keselamatan di air dan manfaat kebugaran fisik yang diperoleh dari aktivitas renang. Untuk memastikan peserta program latihan dapat merasakan manfaat layanan program latihan renang yang terukur dan sistematis. Dengan adanya modul program latihan renang, diharapkan peserta dapat mengikuti proses pembelajaran secara mandiri maupun dengan bimbingan instruktur secara optimal.

3. Keterampilan Renang dan Loyalitas peserta latihan

a. Keterampilan Renang

Latihan renang yang efektif melibatkan sejumlah faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar dan menguasai teknik renang (Stallman et al., 2017). Dengan memahami tahap belajar motorik, menerapkan prinsip pengajaran olahraga yang tepat, dan memberikan umpan balik yang efektif, instruktur renang dapat menciptakan lingkungan latihan yang optimal. Sumber belajar ini menjadi dasar untuk menciptakan peserta renang yang kompeten dan percaya diri, serta mendorong gaya hidup sehat melalui penguasaan keterampilan renang yang vital.

1) Teknik Renang

Latihan teknik renang yang benar merupakan langkah awal yang krusial. Teknik-teknik renang yang umum meliputi gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Setiap gaya memiliki gerakan khusus dan koordinasi yang berbeda. Memahami dan menguasai teknik-teknik ini akan membantu meningkatkan efisiensi dan kecepatan dalam berenang.

2) Koordinasi Tubuh

Renang melibatkan koordinasi yang baik antara berbagai bagian tubuh. Latihan untuk mengendalikan gerakan tangan, kaki, kepala, dan pernafasan secara sinkron akan membantu meningkatkan efektivitas gerakan dan mengurangi ketegangan otot.

3) Kekuatan dan Daya Tahan

Renang membutuhkan kekuatan fisik dalam otot-otot tertentu, terutama di lengan, kaki, dan inti tubuh. Latihan-latihan khusus yang menguatkan otot-otot ini akan membantu meningkatkan performa renang dan mengurangi risiko cedera.

4) Pernafasan

Teknik pernafasan yang benar sangat penting dalam renang. Mengatur pernafasan dengan baik membantu menjaga suplai oksigen ke otot-otot, menghindari sesak nafas, dan menjaga keseimbangan tubuh dalam air.

5) Koordinasi Lateral

Gerakan tangan dan kaki dalam renang melibatkan koordinasi lateral yang memungkinkan gerakan efisien melalui air. Latihan-latihan yang mengembangkan koordinasi ini penting untuk menghindari gerakan yang tidak efisien atau melelahkan.

b. Loyalitas peserta latihan

Salah satu langkah awal yang diperlukan adalah memahami esensi loyalitas peserta latihan dan bagaimana hal tersebut berkontribusi pada keberlanjutan Kolam Renang FV UNY. Loyalitas bukan hanya sekadar kesetiaan pengguna terhadap fasilitas, tetapi juga mencakup rasa keterikatan emosional, kepuasan yang berkelanjutan, dan persepsi positif terhadap pengalaman di kolam renang (Ghorbanzadeh & Rahehagh, 2021, p. 66). Program latihan memainkan peran sentral dalam membangun loyalitas peserta latihan. Melalui pengembangan dan penyelenggaraan aktivitas yang

menarik, Kolam Renang FV UNY mampu menciptakan pengalaman yang unik dan bermanfaat bagi pengguna.

Keberlanjutan program latihan tidak hanya memberikan manfaat pada tingkat loyalitas peserta latihan, tetapi juga memperkuat citra dan reputasi Kolam Renang FV UNY di mata masyarakat. Pelanggan yang merasa diakui dan dihargai cenderung membagikan pengalaman positif, baik melalui mulut ke mulut maupun melalui platform media sosial. Dengan demikian, kolam renang FV UNY dapat memperluas dampaknya dan menarik minat baru, mengarah pada pertumbuhan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini berfungsi sebagai fondasi strategis yang memandu pengembangan dan implementasi program latihan. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap kebutuhan dan keinginan pelanggan, serta melalui penyesuaian yang tepat terhadap aktivitas yang diselenggarakan, kolam renang FV UNY dapat memperkuat hubungannya dengan pelanggan, memastikan loyalitas yang berkelanjutan, dan mengukir jejak positif dalam industri rekreasi.

4. Modul Program Latihan Renang Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang dan Loyalitas Peserta Latihan Kolam Renang FV UNY

a. *Grand Theory* Pengembangan Modul Program Latihan Renang *Main Theory*

Teori Belajar Konstruktivisme (*Constructivism Theory*)

Teori ini menekankan bahwa peserta didik membangun pengetahuan baru melalui interaksi aktif dengan lingkungan berdasarkan pengalaman sebelumnya (Tsulaian, 2023, pp.2-4). Dalam pengembangan modul

latihan renang, teori ini menjadi dasar bahwa peserta latihan tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi terlibat dalam proses pembelajaran aktif melalui praktik langsung (Muhajirah, 2020, pp.37-40) . Modul disusun secara bertahap, dimulai dari pengenalan teori dasar (konsep renang, koordinasi, dan teknik pernafasan) hingga praktik langsung secara keseluruhan. Peran pelatih adalah sebagai fasilitator yang memberikan umpan balik dan membimbing peserta dalam memahami konsep teknik renang (Yusuf, 2024, p.55).

Dalam proses ini, peran pelatih menjadi sangat penting sebagai fasilitator pembelajaran. Pelatih tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga memberikan umpan balik yang konstruktif, mengarahkan peserta untuk memahami konsep teknik renang dengan lebih baik, serta mendorong mereka untuk mengeksplorasi dan mengatasi tantangan yang muncul selama latihan (LAWSON, 2016, pp.27-30). Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan efektif, karena peserta dapat menghubungkan teori dengan pengalaman nyata, meningkatkan keterampilan renang secara progresif, serta membangun kepercayaan diri dalam berenang.

b. Sub-Theory

1) Teori Psikomotorik (*Psychomotor Theory*)

Menjelaskan bahwa pembelajaran keterampilan fisik melibatkan aspek psikomotorik yang berkembang melalui tahapan: Imitasi, Manipulasi, Presisi, Artikulasi, dan Naturalisasi (Tan, 2007, p. 1109).

Dalam modul latihan renang, peserta mengikuti pelatih dalam melakukan gerakan dasar seperti *floating* (melayang), *kicking* (tendangan kaki), dan *breathing* (pernafasan) melalui metode demonstrasi (imitasi) (Colwin, 2002, p.51). Setelah meniru, peserta melakukan latihan mandiri (manipulasi) dan secara bertahap mencapai penguasaan teknik dengan tingkat presisi yang lebih tinggi. Evaluasi keterampilan psikomotorik digunakan untuk mengukur perkembangan kemampuan peserta dalam setiap sesi latihan.

2) *Experiential Learning Theory*

(Kolb, 1984) menekankan bahwa pembelajaran melalui pengalaman langsung melibatkan empat tahap: *Concrete Experience*, *Reflective Observation*, *Abstract Conceptualization*, dan *Active Experimentation*. Setiap sesi modul latihan renang dimulai dengan pengalaman langsung (praktik renang di kolam). Setelah praktik, peserta merefleksikan pengalaman mereka, termasuk tantangan yang dihadapi dan keberhasilan yang dicapai (Kelly et al., 2007, p.94). Umpan balik dari pelatih membantu peserta dalam memahami konsep teknik renang yang lebih baik. Peserta menerapkan hasil refleksi dalam latihan berikutnya untuk meningkatkan keterampilan dan keselamatan di kolam renang.

Ketiga teori ini membentuk kerangka pembelajaran yang terpadu: Konstruktivisme menjadi dasar dalam membangun konsep pembelajaran berbasis pengalaman sebelumnya. Teori Psikomotorik mendukung proses pembelajaran keterampilan motorik secara bertahap. *Experiential*

Learning Theory melengkapi proses pembelajaran melalui pengalaman langsung dan refleksi berkelanjutan. Pengulangan gerakan minimal 10-15 kali dalam setiap sesi latihan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan motorik dan memperkuat ingatan otot, yang pada gilirannya akan mempercepat pencapaian hasil yang diinginkan (Hackett, et al., 2022, Pp. 405-420).

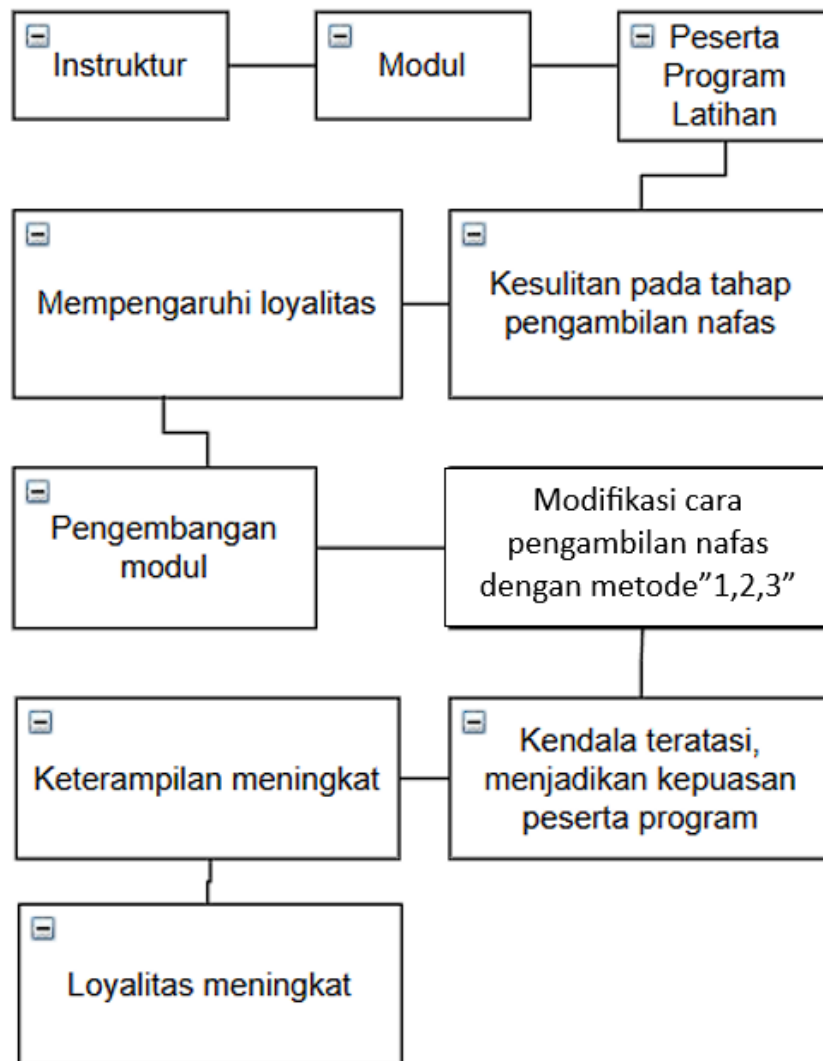
Konstruktivisme menjadi dasar utama dalam membangun konsep pembelajaran yang berfokus pada pengalaman sebelumnya, di mana peserta didik dapat menghubungkan pengetahuan yang sudah dimiliki dengan konsep baru yang sedang dipelajari. Teori Psikomotorik memberikan dukungan penting dalam proses pembelajaran keterampilan motorik, dengan pendekatan yang bertahap dan terstruktur, memastikan setiap gerakan yang dilakukan dapat dikuasai dengan sempurna. Sementara itu, *Experiential Learning Theory* melengkapi seluruh proses pembelajaran dengan memberikan ruang bagi peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung di kolam renang dan melakukan refleksi secara berkelanjutan, yang akan meningkatkan pemahaman mereka terhadap teknik dan gerakan yang diajarkan.

Pengembangan modul latihan renang berbasis program latihan renang gaya bebas menempatkan peserta sebagai pembelajar aktif yang membangun keterampilan renang melalui pengalaman langsung, latihan psikomotorik bertahap, dan refleksi pembelajaran. Kombinasi ketiga teori ini mendukung efektivitas modul dalam meningkatkan

keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan di kolam renang.

c. Desain Konseptual Modul Program Latihan Renang

Gambar 1. Desain Konseptual Modul Program latihan Renang



Desain Konseptual Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY terdiri dari:

- 1) Pendahuluan

Desain konseptual modul program latihan renang ini disusun untuk mendukung pengembangan layanan di kolam renang Fakultas Vokasi UNY dalam rangka meningkatkan keterampilan renang gaya bebas bagi pelanggan. Modul ini juga bertujuan membangun loyalitas peserta latihan melalui pendekatan pelayanan yang berbasis pada kualitas, kepuasan, dan interaksi pelanggan.

2) Tujuan Pengembangan Modul

Pengembangan Modul bertujuan untuk:

- a) Meningkatkan keterampilan renang gaya bebas peserta melalui program latihan terstruktur.
- b) Memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, aman, dan efektif.
- c) Meningkatkan kepuasan pelanggan melalui layanan program latihan yang berkualitas.
- d) Membangun loyalitas peserta latihan dengan pendekatan pelayanan berbasis kebutuhan individu.

3) Kerangka Konseptual

Modul ini dikembangkan menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*), dengan rincian sebagai berikut:

- a. *Analysis* (Analisis)

Identifikasi kebutuhan pelanggan terhadap program latihan renang. Profil peserta (usia, tingkat keterampilan, dan tujuan belajar). Penilaian kondisi fasilitas dan sumber daya instruktur.

b. *Design* (Desain)

Perancangan struktur modul latihan berbasis keterampilan (*Basic – Intermediate – Advanced*). Penyusunan silabus latihan, termasuk durasi, materi, dan metode pembelajaran. Pembuatan standar evaluasi keterampilan dan loyalitas peserta latihan.

c. *Development* (Pengembangan)

Pembuatan materi latihan dalam bentuk teks dan media interaktif. Simulasi dan panduan latihan renang. Pembuatan modul yang dapat digunakan oleh instruktur.

d. *Implementation* (Implementasi)

Pelaksanaan program latihan dengan metode kelompok kecil dan kelompok besar. Pemberian umpan balik rutin dari instruktur. Penilaian keterampilan peserta setiap sesi.

e. *Evaluation* (Evaluasi)

Evaluasi keterampilan peserta menggunakan rubrik penilaian. Survei kepuasan pelanggan pasca-program. Pengukuran loyalitas peserta latihan melalui keterlibatan dalam program lanjutan dan testimoni.

4) Komponen Modul

Komponen dalam penyusunan modul meliputi:

a) Pendahuluan

Renang telah dikenal sejak zaman prasejarah, sebagaimana dibuktikan oleh lukisan dari zaman batu yang ditemukan di "Gua Para Perenang" dekat Wadi Sora (atau Sura) di barat daya Mesir. Di Jepang, kemampuan berenang menjadi keahlian yang wajib dimiliki oleh para samurai. Catatan sejarah menunjukkan bahwa kompetisi renang pertama kali diadakan oleh Kaisar Suigui pada tahun 36 SM.

Dalam perkembangan sejarahnya, perlombaan renang untuk menentukan juara mulai diadakan di Eropa sekitar tahun 1800, dengan gaya dada sebagai teknik yang umum digunakan. Gaya bebas pertama kali diperkenalkan oleh Arthur Trudgen pada tahun 1873 dengan sebutan "trudgen." Kemudian, pada tahun 1902, Richard Cavill mengembangkan gaya ini dengan menambahkan teknik gerakan kaki yang menendang.

Renang menjadi bagian dari Olimpiade modern pertama kali pada tahun 1896 di Athena, Yunani. Pada saat itu, terdapat empat nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor 100 meter, 500 meter, dan 1200 meter gaya bebas, serta nomor 100 meter yang diperuntukkan bagi para pelaut.

Berenang merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan (Triyani, 2010, pp. 3-8). Risiko cedera akibat aktivitas ini tergolong rendah, karena saat berenang, tubuh berada dalam kondisi mengapung sehingga berat

badan didukung oleh air. Selain itu, berenang sangat dianjurkan bagi individu yang mengalami kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil, serta penderita gangguan sendi atau arthritis. Manfaat berenang akan lebih optimal jika dilakukan dengan teknik yang benar dan secara rutin, di antaranya:

- 1) Membentuk otot, berenang melibatkan hampir seluruh kelompok otot dalam tubuh, mulai dari kepala, leher, lengan, dada, perut, punggung, pinggang, hingga kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh harus mengeluarkan lebih banyak energi untuk melawan massa air, yang membantu memperkuat dan meningkatkan kelenturan otot.
- 2) Meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, gerakan renang yang melibatkan dorongan dan tendangan dengan tangan serta kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah menuju jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Selain itu, otot-otot yang berperan dalam proses pernafasan akan terlatih, sehingga menjadi lebih fleksibel dan mampu meningkatkan efisiensi pertukaran udara.
- 3) Melatih kelenturan, renang membantu meningkatkan fleksibilitas sendi karena gerakan dalam air memungkinkan rentang gerak yang lebih luas. Aktivitas seperti mengayuh dan mendorong air menggunakan tangan juga berkontribusi dalam melatih kelenturan tubuh.

- 4) Meningkatkan pertumbuhan tinggi badan, bagi individu yang masih berada dalam masa pertumbuhan, berenang secara teratur dengan teknik yang benar dapat membantu memaksimalkan tinggi badan.
- 5) Melatih pernafasan, renang sangat disarankan bagi penderita asma, karena dapat memperkuat sistem kardiovaskular dan pernafasan. Dengan latihan yang rutin, kapasitas paru-paru meningkat, pernafasan menjadi lebih teratur, dan suplai oksigen ke tubuh menjadi lebih lancar.
- 6) Membantu pembakaran kalori, gerakan dalam air memerlukan lebih banyak tenaga dibandingkan gerakan di darat, sehingga energi yang dibutuhkan juga lebih besar. Akibatnya, berenang dapat membakar sekitar 24% lebih banyak kalori dibandingkan olahraga lain, sehingga efektif dalam membantu menurunkan berat badan jika dilakukan secara rutin.
- 7) Memperbaiki postur tubuh, latihan renang yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga postur tubuh agar tetap tegap dan mencegah kebiasaan membungkuk.
- 8) Meningkatkan keselamatan diri, memiliki keterampilan berenang dapat menjadi keunggulan dalam situasi darurat yang melibatkan air, sehingga seseorang lebih siap menghadapi keadaan yang tidak terduga di lingkungan perairan. kendala yang di alami dalam proses belajar dan cara mengatasinya.

b) Landasan Teori

1) Teknik dasar renang gaya bebas menurut (G, Sarifin & Ilyas, 2021)

Gaya ini meniru cara berenang hewan tertentu, sehingga dikenal dengan istilah *crawl*, yang berarti merangkak. Pada awalnya, gaya ini disebut sebagai "renang anjing" atau sering juga disebut "renang harimau telungkup."

- (a) Posisi tubuh dalam gaya bebas, Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi banyak perbaikan dalam mekanika gaya bebas, terutama dalam hal posisi tubuh. Posisi yang tepat dapat mengurangi hambatan dalam air dan meningkatkan efisiensi gerakan. Metode ini banyak diterapkan oleh pelatih dan perenang, meskipun masih ditemukan beberapa kesalahan.
- (b) Semakin tinggi perenang mengangkat kepala dan tubuhnya di atas permukaan air, semakin besar kemungkinan punggung, pinggul, dan kaki tenggelam lebih dalam ke dalam air. Posisi ini justru menambah hambatan dalam air, sehingga tidak dianjurkan. Beberapa pelatih menyarankan perenang untuk memperkuat kaki agar pinggul tetap terangkat, namun sebenarnya tenaga perenang lebih baik digunakan untuk mendorong tubuh ke depan daripada mengangkatnya ke atas air.
- (c) Mengangkat tubuh di atas permukaan air berarti melawan gaya gravitasi, sehingga teori tersebut dianggap kurang efektif dan perlu dihindari. Ada tiga kesalahan umum yang sering terjadi saat perenang mencoba menjaga posisi tubuh tetap horizontal

dalam air: Saat kepala diangkat untuk mengambil nafas, bagian tubuh lainnya cenderung turun. Sebaliknya, jika kepala diturunkan, bagian tubuh lainnya akan naik.

Jika tenaga pada awal tarikan tangan diarahkan terlalu ke bawah, maka akan menyebabkan tubuh sedikit terangkat sesaat pada fase pertama gerakan tangan. Jika siku dibiarkan lurus di akhir dorongan tangan, tenaga yang dihasilkan akan mengarah ke atas, sehingga tubuh terdorong lebih dalam ke dalam air.

(d) Peluncuran Tubuh secara Horizontal

Dalam gaya bebas, posisi tubuh harus tetap *streamline* dan sejajar dengan permukaan air, meskipun kaki masih berada cukup dalam di dalam air. Kesalahan dalam posisi tubuh dapat meningkatkan hambatan dan memperlambat laju renang.

(Andrews, 2019, p.1) menyatakan bahwa perenang harus berusaha mengapung setinggi mungkin atau mendekati permukaan air. Semakin dekat posisi tubuh dengan permukaan, semakin kecil hambatan yang dihasilkan, sehingga gerakan maju menjadi lebih efektif. Untuk mengoreksi kesalahan posisi tubuh dalam gaya bebas, perenang sebaiknya melakukan beberapa teknik berikut:

- (a) Memutar kepala pada sumbunya saat mengambil nafas, tanpa mengangkat atau menurunkannya, serta mengambil udara di bagian bawah gelombang air.

(b) Mengarahkan dorongan tangan lebih ke belakang, bukan ke bawah.

(c) Menekuk siku dan mendorong air ke belakang, bukan ke arah bawah, guna mengoptimalkan tenaga dorongan ke depan.

2) Teori dan Prinsip Latihan

Renang gaya bebas menyerupai gaya berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut juga gaya *crawl* yang berarti merangkak (Alnedral & Aritonang, 2021, p.56). renang gaya bebas adalah gaya berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air (Silvanny et al., 2021, p. 100). Dalam renang gaya bebas kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan ke bawah. Menurut (Sin & Hudayani, 2020) Gaya bebas merupakan suatu gaya yang paling cepat dari semua gaya renang yang dikompetisikan dan salah satu dari gaya pertama yang harus diajar kepada perenang pemula.

Saat berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Saat mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang

lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

3) Dosis, Jenis, dan Periodisasi Latihan

a) Dosis Latihan Renang

Dosis latihan mengacu pada frekuensi, durasi, dan intensitas latihan yang diberikan kepada pemula agar dapat beradaptasi dengan baik tanpa risiko kelelahan atau cedera (Behm et al., 2024, p. 289).

- (1). Frekuensi: 2-3 kali per minggu untuk memberikan waktu pemulihan dan adaptasi tubuh.
- (2). Durasi: 30-60 menit per sesi, tergantung tingkat kebugaran dan kenyamanan peserta.

- (3). Intensitas: Rendah hingga sedang, dengan peningkatan bertahap sesuai perkembangan peserta.
- (4). Volume Latihan: 200-500 meter per sesi untuk tahap awal, dengan peningkatan secara bertahap.

b) Jenis Latihan Renang

Latihan renang bagi pemula berfokus pada teknik dasar, adaptasi terhadap air, dan koordinasi gerakan (Silva et al., 2022).

- (1). Pengenalan air, berjalan di kolam dangkal untuk membiasakan diri dengan air. Mencelupkan wajah dan membuang nafas di dalam air. Permainan air untuk mengurangi ketakutan terhadap air.
- (2). Teknik dasar, latihan mengapung telentang dan telungkup untuk membangun rasa percaya diri di air. Meluncur: Latihan dorongan dari dinding kolam untuk memahami posisi tubuh yang streamline. gerakan kaki: Latihan menendang air dengan papan renang untuk memperkuat kaki. gerakan tangan: Latihan kayuhan tangan gaya bebas dengan bantuan pelampung. Pernafasan: Latihan sinkronisasi pengambilan nafas dengan gerakan tangan. Latihan koordinasi: Menggabungkan gerakan tangan, kaki, dan pernafasan dalam satu rangkaian gerakan renang gaya bebas.

c) Periodisasi Latihan Renang

Periodisasi latihan bertujuan untuk memberikan struktur dalam pembelajaran dan memastikan perkembangan yang optimal (Haugen et al., 2019).

Tahap 1: Adaptasi (Minggu 1-2) bertujuan untuk mengenalkan peserta pada air dan membangun kepercayaan diri. Latihanya mencakup; Pengenalan air, latihan mengapung, dan teknik dasar pernafasan.

Tahap 2: Penguasaan teknik dasar (Minggu 3-6) bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam meluncur, gerakan kaki, dan kayuhan tangan. Latihanya meliputi; Latihan spesifik setiap sesi, seperti fokus pada kaki, tangan, atau koordinasi.

Tahap 3: Peningkatan keterampilan (Minggu 7-10) bertujuan untuk mengembangkan teknik renang yang lebih baik dengan latihan koordinasi. Latihanya meliputi; Renang jarak pendek, latihan koordinasi tangan-kaki, dan latihan ritme pernafasan.

Tahap 4: Evaluasi dan peningkatan kapasitas (Minggu 11-12) bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan keterampilan peserta agar bisa berenang lebih jauh dengan teknik yang lebih baik. Latihanya meliputi; Renang berkelanjutan dalam jarak lebih jauh.

d) Program Latihan Renang;

(1). Tujuan Latihan,

Pelaksanaan renang gaya bebas adalah dengan melakukan kayuhan lengan agar dapat bergerak maju secara berurutan diiringi dengan tendangan kaki–kaki secara terus-menerus (Hong et al., 2018, p. 40). Posisi tubuh perenang yang horizontal memudahkan perenang tersebut untuk mengambil nafas ke salah satu sisi sesudah kayuhan lengan. Pembelajaran dan pengembangan dari gaya bebas dapat dapat dicapai dengan memecah berbagai kemampuan secara terinci ke dalam beberapa bagian. Pada dasarnya tahapan melakukan renang gaya bebas terdiri dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir.

(2). Tujuan Sesi Latihan

Dalam melakukan renang gaya bebas, untuk menimbulkan dorongan dan memperkecil tahanan diperlukan teknik renang yang baik, daya dorong yang dimiliki perenang merupakan hasil kayuhan lengan dan cambukan kaki, sedangkan untuk memperkecil tahanan air, posisi tubuh perenang harus sejajar dengan permukaan air.

(3). Materi Latihan

Menurut (Silva et al., 2022) Ada beberapa hal yang harus dilakukan sebelum belajar renang gaya bebas, antara lain adalah: (1) pengenalan terhadap air, (2) cara membuang nafas di air, (3) melakukan permainan di air, (4) teknik dasar mengapung, (5) teknik dasar meluncur.

(4). Tahapan Latihan

Adapun rincian dari masing-masing tahapan tersebut adalah

1. Sikap awal sebelum melakukan renang gaya bebas, perenang harus terlebih dahulu mengambil sikap awal sebagai bentuk ancang-ancang atau persiapan sebelum berenang. Sikap awal sebelum melakukan renang gaya bebas adalah: a. Posisi tubuh *streamline*, yaitu sejajar dengan permukaan air dan posisi kepala normal. b. Dada sejajar dengan permukaan air c. Kepala berada di posisi normal 2. Pelaksanaan setelah melakukan sikap awal, maka tahap selanjutnya adalah pelaksanaan renang gaya bebas.

(5). Kegiatan Pelatih dan Anak Latih,

Dalam latihan renang gaya bebas, teknik yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan daya dorong dan mengurangi hambatan air. Daya dorong yang diperoleh perenang berasal dari kombinasi gerakan kayuhan lengan dan cambukan kaki. Sementara itu, untuk meminimalkan hambatan air, posisi tubuh harus sejajar dengan permukaan air agar perenang dapat bergerak lebih efisien.

Sebelum memulai latihan renang gaya bebas, ada beberapa aspek dasar yang harus dikuasai agar perenang dapat beradaptasi dengan air dan mengembangkan teknik yang benar. Menurut Simanjuntak (2009, p. 153), tahapan awal sebelum belajar renang gaya bebas meliputi: (a). Pengenalan terhadap air untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungan air agar tubuh lebih rileks saat berenang, (b). Cara membuang nafas di dalam air untuk mengatur pernafasan dengan benar untuk menghindari rasa panik dan meningkatkan efisiensi pernafasan, (c). Melakukan permainan di air untuk membantu perenang menjadi lebih nyaman dan percaya diri dalam air, (d). Teknik dasar mengapung untuk melatih keseimbangan tubuh di air sebagai dasar untuk teknik renang yang baik, (e). Teknik dasar meluncur untuk mempraktikkan posisi tubuh yang streamline untuk mengurangi hambatan air dan meningkatkan kecepatan renang.

(6). Evaluasi Hasil Latihan

Evaluasi hasil latihan renang gaya bebas dilakukan untuk menilai perkembangan keterampilan perenang (Giannousi et al., 2017, p. 60), mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam teknik, serta memberikan umpan balik untuk perbaikan. Proses evaluasi ini mencakup aspek teknis, daya tahan, dan efisiensi gerakan agar perenang dapat mencapai performa terbaiknya. Proses evaluasinya sebagai berikut:

- (a) Penilaian teknik dasar, perenang akan dievaluasi berdasarkan penguasaan teknik dasar, seperti posisi tubuh, koordinasi gerakan lengan dan kaki, serta teknik pernafasan. Posisi tubuh yang *streamline*, gerakan tangan yang efektif, dan pernafasan

yang stabil menjadi indikator utama dalam menilai keberhasilan latihan.

(b) Pengukuran kemampuan dan ketahanan, waktu tempuh dalam jarak tertentu akan dicatat untuk mengukur peningkatan kecepatan renang. Selain itu, daya tahan perenang akan diuji dengan melakukan renang berulang dalam durasi yang telah ditentukan guna menilai konsistensi teknik dan efisiensi energi.

(c) Identifikasi kesalahan dan perbaikan, dalam evaluasi ini, pelatih akan mengamati kesalahan yang mungkin masih terjadi, seperti posisi kepala yang terlalu tinggi, tarikan tangan yang kurang optimal, atau pernafasan yang tidak teratur. Setiap kesalahan akan diberikan solusi dan latihan tambahan agar dapat diperbaiki secara bertahap.

Melalui evaluasi ini, diharapkan perenang dapat memahami kemajuan yang telah dicapai serta mengetahui aspek yang masih perlu diperbaiki. Evaluasi yang dilakukan secara berkala akan membantu dalam meningkatkan keterampilan, daya tahan, dan efisiensi berenang sehingga perenang dapat mencapai hasil yang lebih optimal dalam setiap sesi latihan.

e) Panduan Penggunaan Program Latihan Renang

(1). Perencanaan

Tahap perencanaan merupakan langkah awal yang penting dalam menyusun program latihan renang gaya bebas agar pelaksanaan latihan dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Perencanaan yang matang akan membantu perenang mengembangkan teknik dasar, meningkatkan kecepatan, serta meningkatkan efisiensi gerakan di dalam air (Wirth et al., 2022). Kategori peserta berdasarkan tingkat kemampuan (pemula, menengah, atau lanjutan). Menyesuaikan program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dan kebutuhan individu. Menentukan jumlah peserta dalam satu sesi latihan untuk efektivitas pembelajaran. Peralatan yang dibutuhkan seperti: Papan pelampung untuk latihan kaki, pull buoy untuk latihan kayuhan tangan, kacamata renang untuk kenyamanan dan visibilitas di dalam air. Evaluasi Awal, sebelum latihan dimulai, dilakukan evaluasi awal untuk mengidentifikasi: (a). Tingkat keterampilan dasar peserta, (b). Kendala yang dihadapi dalam teknik renang, (c). Kemampuan daya tahan dalam berenang jarak pendek.

Dengan perencanaan yang sistematis, latihan renang gaya bebas dapat dilakukan secara bertahap sehingga peserta mampu menguasai teknik yang benar, meningkatkan efisiensi gerakan, dan mencapai target latihan yang optimal.

(2). Pelaksanaan

Selanjutnya adapun cara melakukan renang gaya bebas sebagai berikut.

- (a) Posisi tubuh pada gaya bebas adalah telungkup. Kayuhan lengan dan kaki yang konstan membuat gerakan menjadi efisien dan efektif.

Posisi tubuh pada gaya bebas:

1. Posisi tubuh datar, sedikit menyerong dari bagian pinggang ke bawah.
2. Pandangan mata kedepan dan sedikit mengarah ke bawah.
3. Posisi tubuh yang agak serong memudahkan tendangan ketika di dalam air.
4. Sumber kayuhan lengan berasal dari bahu, memanfaatkan otot dada yang kuat dan memberikan suatu dorongan yang kuat.
5. Posisi kepala dapat menyebabkan mengubah posisi kayuhan kaki. Jika kepala lebih tinggi dari air, posisi kaki akan turun.

- (b) Gerakan Tungkai dan Kaki

Gerakan atau kayuhan tungkai yang dilakukan dengan benar akan menjaga tubuh tetap dalam posisi horizontal dan seimbang. Gerakan tungkai dan kaki:

1. Gerakan tungkai bersumbu pada pangkal.
2. Gerakan yang dilakukan adalah bergantian.
3. Ada sedikit tekukan pada lutut.

4. Bagian telapak kaki mengarah ke permukaan dan mengocok air tanpa deburan.
 5. Pergelangan kaki selalu rileks.
 6. Banyaknya gerakan kayuhan tungkai dan kaki menendang boleh bertukar-tukar karena mungkin berbeda dengan kayuhan lengan.
- (c) Kayuhan lengan dan tangan selalu berkelanjutan. Gerakan tersebut adalah masuk, menyapu ke bawah, menyapu ke dalam, menyapu ke atas dan kembali lurus ke depan.
- (1). Gerakan masuk ke air
- (a) Tangan diputar dengan posisi telapak tangan separuh keluar dan posisi telapak tangan masuk pertama kali.
 - (b) Tangan masuk diantara garis kepala dan bahu dengan suatu sedikit tekukan pada siku.
 - (c) Tangan menjangkau jauh ke depan.
- (2). Gerakan kayuhan bawah
- (a) Mengayuh tangan ke arah bawah seolah menangkap sesuatu.
 - (b) Gerakan selanjutnya adalah mengayuh ke bawah dan ke luar.
 - (c) Siku siap menekuk penting bahwa siku tetap lebih tinggi dari tangan.
- (3). Kayuhan ke dalam

- (a) Posisi lengan sejajar dengan garis tubuh.
 - (b) Siku menekuk 90 derajat.
 - (c) Mempercepat tangan.
- (4). Kayuhan ke atas
- (a) Tangan sudah mencapai garis pusat tubuh.
 - (b) Hal ini memungkinkan akselerasi melalui pinggang.
 - (c) Tangan ke luar dari air diawali kelingking terlebih dulu.
- (5). Kembali ke posisi semula
- (a) Gerakan ini santai dan menggunakan momentum dari sapuan ke atas.
 - (b) Posisi siku yang lebih tinggi dibanding tangan.
 - (c) Tangan lewat sedekat mungkin dengan tubuh. Kondisi ini tergantung pada fleksibilitas perenang.
 - (d) Begitu tangan melewati bahu, lengan menjangkau jauh ke depan.
- (6). Pernafasan
- (a) Kepala diputar dengan perlahan pada waktunya secara alami.
 - (b) Kepala diputar, tidak diangkat.
 - (c) Pada posisi mengambil nafas posisi siku di atas.
 - (d) Pengambilan nafas tidak dilakukan ketika lengan masuk ke air.
 - (e) Kepala kembali ke posisi awal.

(f) Buang nafas secara berangsur–angsur.

(g) Pengambilan nafas dilakukan tiap 2 atau 3 kali kayuhan lengan.

(3). Pengevaluasi.

Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa aspek utama dalam teknik renang gaya bebas, antara lain:

(a) Posisi tubuh, Sejauh mana tubuh peserta mampu tetap sejajar dengan permukaan air.

(b) Gerakan kaki, Efisiensi dalam melakukan kayuhan kaki tanpa menciptakan hambatan yang berlebihan.

(c) Gerakan tangan, Kelancaran dan ketepatan dalam melakukan fase kayuhan tangan (masuk, menarik, mendorong, dan *recovery*).

(d) Teknik pernafasan, kemampuan dalam mengoordinasikan gerakan pernafasan tanpa mengganggu ritme renang.

(e) Pengaturan ritme dan waktu, Konsistensi dalam menjaga keseimbangan antara gerakan tangan dan kaki serta durasi dalam menyelesaikan lintasan.

(4). Hasil Evaluasi dan Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi, peserta akan diberikan rekomendasi latihan lanjutan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Jika peserta masih mengalami kesulitan dalam teknik tertentu, latihan tambahan akan diberikan dengan fokus

pada aspek yang perlu diperbaiki. Selain itu, pelatih dapat menyesuaikan metode pembelajaran atau memberikan latihan spesifik untuk meningkatkan performa peserta. Evaluasi yang berkelanjutan akan membantu peserta berkembang secara progresif dan mencapai keterampilan renang gaya bebas yang optimal.

9) Indikator Keberhasilan

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan modul dapat dinilai dari:

- a) Peningkatan keterampilan renang gaya bebas.
- b) Loyalitas peserta latihan diukur melalui angket kepuasan peserta latihan.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Tabel 1. Tabel Kajian Penelitian yang Relevan

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil	Relevansi dengan Penelitian
1	(Syahida Cahya Allistia, Ari Gana Yulianto, 2023)	<i>Analysis of Freestyle Swimming Techniques in Swimming Course Students</i>	Penguasaan teknik dasar renang gaya bebas mencapai 67%; kesalahan koordinasi tangan, kaki, dan nafas sebesar 33%.	Menunjukkan perlunya metode latihan terstruktur dan sistematis untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.
2	(Jakubovskis et al., 2024)	<i>Effects of breathing exercises on young swimmers' respiratory system</i>	Latihan pernafasan meningkatkan kapasitas vital dan performa renang; penting	Menekankan pentingnya integrasi latihan pernafasan dalam meningkatkan performa renang gaya bebas.

		<i>parameters and performance</i>	untuk daya tahan.	
3	(Ceviz, 2024)	<i>The Effect of 3 Breathing Techniques on 25 m Freestyle Swimming Performance Level in Swimming Branch</i>	Teknik pernapasan MN dan MMN lebih efektif dibanding MM; ada peningkatan performa 1,01% dan 0,99%.	Memberikan dasar ilmiah bahwa variasi teknik pernapasan dapat berpengaruh terhadap efektivitas gaya bebas.
4	(Barbosa et al., 2023)	<i>The role of the biomechanics analyst in swimming training and competition analysis</i>	Analisis renang penting dalam evaluasi performa dan pengembangan keterampilan teknis renang.	Mendukung penggunaan evaluasi berbasis bukti dalam modul renang untuk meningkatkan keterampilan.
5	(Chun et al., 2020)	<i>Loyalty Program Liabilities and Point Values</i>	Program loyalitas berbasis poin dapat meningkatkan retensi dan kepuasan pelanggan.	strategi loyalitas pelanggan melalui sistem poin sebagai bagian dari layanan program renang.
6	(Rika Widianita, 2023)	<i>The Impact of Service Supply Quality of Training Organizations for Management Postgraduate Examination on Learners' Satisfaction and Loyalty</i>	Kualitas instruktur, fasilitas, dan layanan memengaruhi kepuasan dan loyalitas peserta pelatihan.	Menunjukkan pentingnya kualitas layanan dalam membangun loyalitas peserta program latihan renang.
7	(YU et al., 2014)	<i>Service Quality, Perceived Value, Customer Satisfaction, And Behavioral Intention Among Fitness Center Members Aged</i>	Layanan berkualitas tinggi meningkatkan kepuasan dan niat untuk kembali menggunakan	Dapat diterapkan untuk meningkatkan persepsi nilai dan loyalitas peserta latihan di kolam renang FV UNY.

		<i>60 Years And Over Hyun</i>	fasilitas kebugaran.	
8	(Theodorakis et al., 2014)	<i>A comparison of service evaluation models in the context of sport and fitness centres in Greece</i>	Kepuasan pelanggan adalah mediator utama antara kualitas layanan, nilai, dan niat perilaku pelanggan.	Menguatkan peran kepuasan pelanggan sebagai kunci loyalitas dalam layanan kolam renang.

C. Kerangka Pikir

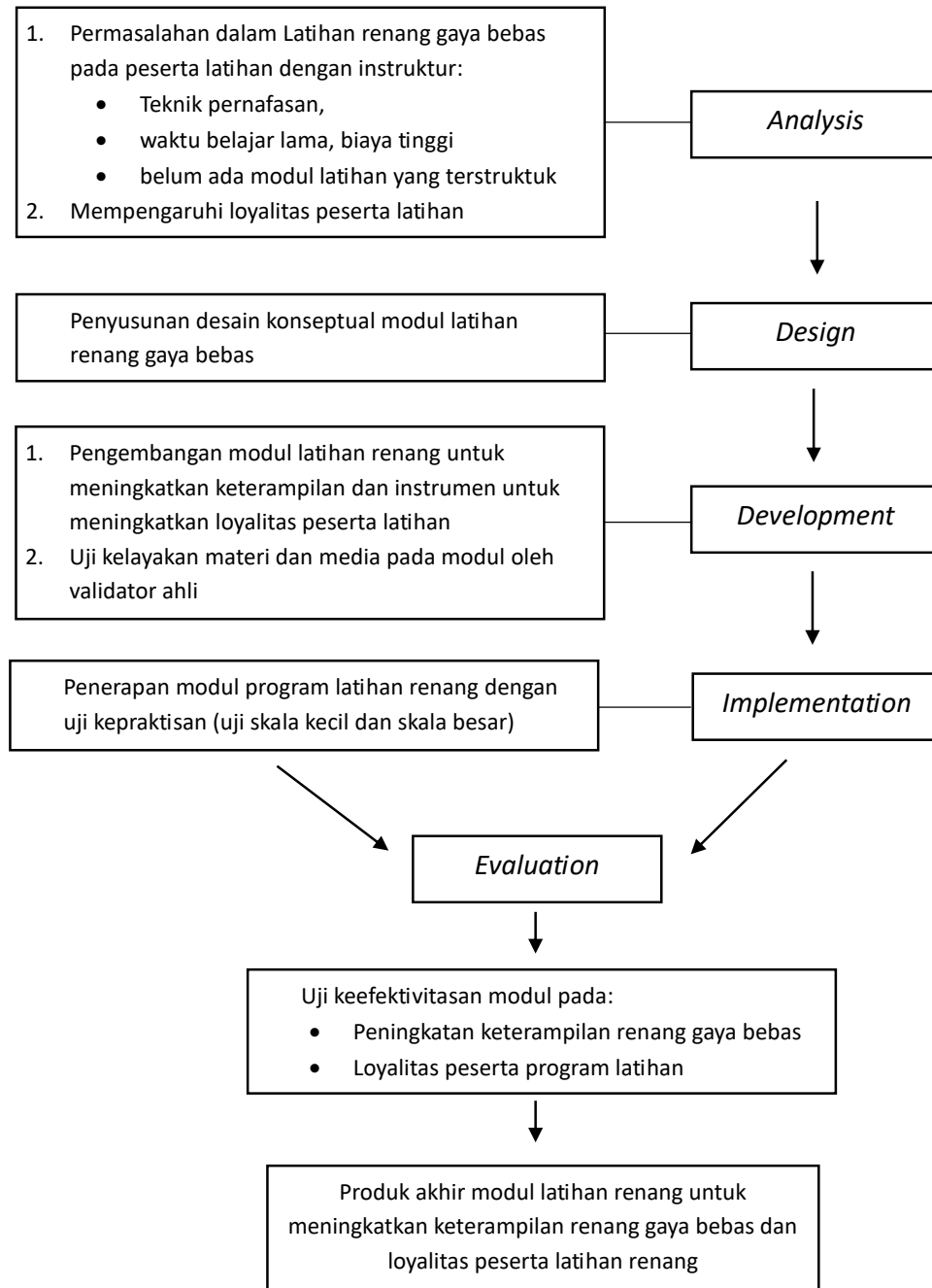
Berdasarkan uraian-uraian yang telah dijabarkan di atas, peneliti akan membuat kerangka pikir tentang Kolam Renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta yang merupakan fasilitas olahraga yang memiliki potensi besar dalam meningkatkan keterampilan renang. Sebagai salah satu sarana olahraga yang melayani berbagai segmen pengguna, baik mahasiswa, masyarakat umum, maupun institusi, kualitas layanan yang diberikan menjadi faktor penentu dalam membangun loyalitas peserta latihan. Namun, berdasarkan observasi awal, terdapat beberapa permasalahan dalam pelaksanaan latihan renang, seperti keterbatasan metode pembelajaran, kurangnya variasi program latihan, dan minimnya panduan terstruktur yang disesuaikan dengan tingkat keterampilan pengguna. Permasalahan ini akan berdampak pada rendahnya motivasi dan keterampilan renang peserta, serta menurunnya loyalitas peserta latihan terhadap layanan kolam renang.

Sebagai upaya peningkatan kualitas layanan, pengembangan modul program latihan renang menjadi langkah strategis dalam menciptakan

layanan yang lebih efektif dan berkelanjutan. Modul ini dirancang sebagai panduan sistematis yang mencakup model latihan, metode pembelajaran, dan evaluasi keterampilan renang sesuai dengan kebutuhan pengguna. Penggunaan modul program latihan diharapkan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran, memperbaiki kualitas layanan, dan pada akhirnya meningkatkan loyalitas peserta latihan.

Pengembangan modul program latihan renang didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain: 1). Kebutuhan panduan terstruktur, minimnya panduan yang sistematis dan terukur dalam pelaksanaan latihan renang di kolam renang FV UNY, 2). Peningkatan keterampilan renang, adanya kesenjangan antara keterampilan awal peserta dengan keterampilan yang diharapkan setelah mengikuti program latihan, 3). Kepuasan dan loyalitas peserta latihan, Pentingnya memberikan pengalaman layanan yang positif untuk meningkatkan kepuasan dan loyalitas peserta latihan, 4). Efektivitas program latihan: Perlu adanya metode pembelajaran yang inovatif, praktis, dan berbasis bukti ilmiah dalam pelaksanaan latihan renang, 5). Dukungan teoritis, adanya landasan teori dalam pengembangan modul berbasis model pembelajaran ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Kerangka pikir dari penelitian ini dibuat dalam bentuk bagan sebagai berikut:

Gambar 2. kerangka Pikir



A. Pertanyaan Penelitian

1. Mengapa modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan di kolam renang Fakultas Vokasi UNY perlu dikembangkan?
2. Bagaimanakah desain konseptual modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY?
3. Bagaimanakah validitas secara teoritis modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY?
4. Bagaimanakah kelayakan modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY?
5. Bagaimanakah kepraktisan modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY?
6. Bagaimanakah keefektivan modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY?
7. Bagaimanakah rancangan penyebarluasan modul program latihan renang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

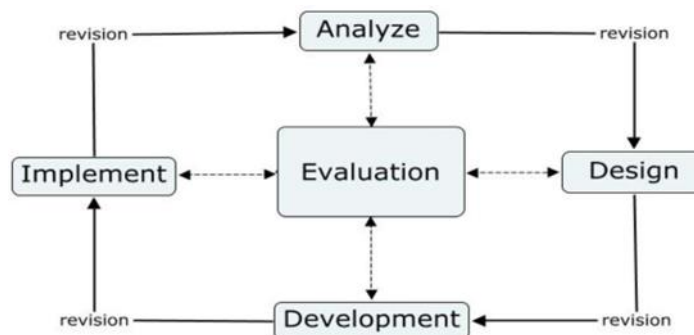
Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan atau sering dikenal dengan sebutan *Research and Development (R&D)*. Mulyatiningsih (2011) memberikan pengertian mengenai penelitian dan pengembangan yaitu bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan, sedangkan Sugiyono (2013) menjelaskan metode penelitian dan pengembangan adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan lebih diarahkan pada usaha untuk menghasilkan sebuah produk tertentu kemudian diuji keefektifannya sehingga siap digunakan secara nyata di lapangan.

Model penelitian dan pengembangan ini menggunakan model pengembangan Lee dan Owens (2004), yaitu ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Model ADDIE ini sederhana dan mudah dipelajari karena merupakan salah satu model desain sistematis dan memiliki lima tahapan yang mudah dipahami, sehingga dapat memudahkan untuk mengembangkan sebuah produk program latihan.

B. Prosedur Pengembangan

Pada prosedur penelitian dan pengembangan terdapat beberapa tahapan yang harus dikerjakan dalam suatu penelitian berdasarkan teori dari beberapa ahli. Model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima fase dalam sebuah siklus dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3. Bagan Pengembangan Produk Model ADDIE



Sumber: Sugiyono, 2018: 410)

Bagan tersebut juga menunjukkan bahwa setiap tahap saling berhubungan dan terdapat proses revisi (*revision*) berdasarkan hasil evaluasi untuk memastikan kualitas program pembelajaran yang optimal. berikut adalah penjabaran dari kelima tahapan pengembangan yang disesuaikan dengan penelitian ini.

1. *Analysis* (Analisis)

Tahapan analisis bertujuan untuk mendapatkan informasi kebutuhan-kebutuhan yang digunakan untuk mengembangkan produk program latihan renang gaya bebas guna meningkatkan keterampilan, dan loyalitas peserta latihan. Pada tahap ini, kegiatan utama adalah menganalisis kolam renang Fakultas Vokasi UNY sebagai lokasi pelaksanaan program latihan. Pengembangan model latihan yang praktis dan terstruktur dilakukan dengan menganalisis syarat-syarat serta kelayakan produk pengembangan yang sesuai dengan kebutuhan peserta latihan renang.

Informasi awal diperoleh melalui studi literatur terkait model latihan renang gaya bebas yang terprogram, mudah dipelajari, dan dapat diaplikasikan

oleh berbagai kelompok usia. Selain itu, dilakukan studi lapangan berupa wawancara dengan pegawai kolam renang dan pelatih yang disediakan oleh kolam renang FV UNY. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui kebutuhan riil pelanggan, kendala yang dihadapi selama proses latihan, serta harapan pelanggan terhadap layanan pelatihan renang yang lebih baik. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam perancangan model latihan yang efektif, terukur, dan mampu meningkatkan kepuasan untuk menjadikan loyalitas bagi pelanggan secara berkelanjutan.

2. *Design* (Desain)

Tahap desain dalam penelitian pengembangan model latihan renang gaya bebas untuk meningkatkan keterampilan dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY meliputi penyusunan perancangan secara sistematis berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Kegiatan ini mencakup perancangan butir-butir materi yang akan disajikan, penyusunan naskah, serta penyusunan alur penyampaian materi dalam bentuk praktik. Desain model latihan ini bersifat prosedural dan menjadi dasar dalam proses pengembangan tahap berikutnya. Hasil analisis kebutuhan digunakan sebagai acuan untuk menentukan struktur dan urutan materi latihan.

Proses pembuatan desain meliputi penyusunan materi–materi terkait urutan latihan renang gaya bebas, mulai dari teknik dasar, koordinasi gerakan tangan dan kaki, pernafasan, hingga latihan penguatan dan peningkatan kecepatan. Desain ini juga mencakup strategi pemberian umpan balik secara rutin dari pelatih, penjadwalan sesi latihan, serta mekanisme evaluasi

perkembangan keterampilan peserta. Tahap desain ini disusun untuk memastikan bahwa model latihan yang dikembangkan tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan berenang tetapi juga mampu meningkatkan kepuasan dan loyalitas peserta latihan.

3. *Devolepment* (Pengembangan)

Dalam tahap pengembangan, kerangka yang dihasilkan pada tahap desain dan masih bersifat prosedural direalisasikan agar menjadi produk yang siap diimplementasikan. Produk berupa model latihan renang gaya bebas yang akan dikembangkan dilakukan penilaian kelayakan oleh ahli untuk mendapatkan nilai dan masukan. Desain produk yang telah disusun dikembangkan berdasarkan tahapan berikut:

a. Penyusunan Materi Urutan Latihan Renang Gaya Bebas

Peneliti menyusun materi urutan latihan renang gaya bebas yang dikembangkan untuk mempermudah penyampaian dan lebih efektif dalam mempraktekannya. Materi tersebut meliputi :

1) Pendahuluan;

2) Landasan Teori:

a). Teknik Dasar Renang, b). Teori dan Prinsip Latihan, c). Dosis, Jenis, dan Periodisasi Latihan;

3) Program Latihan Renang:

a). Tujuan Latihan, b). Tujuan Sesi Latihan, c). Materi Latihan, d). Tahapan Latihan, e). Kegiatan Pelatih dan Anak Latih.

4) Panduan Penggunaan Program Latihan Renang:

a). Perencanaan, b). pelaksanaan, dan c). Evaluasi.

Setelah penyusunan materi selesai, peneliti melakukan koreksi ulang hasil pengembangan sebelum proses validasi. Jika materi sudah sesuai, maka produk tersebut siap untuk divalidasi.

b. Penyusunan Instrumen Validasi

Peneliti membuat angket validitas produk untuk ahli media dan ahli materi, serta angket untuk memperoleh respon dari wali murid, pelatih dan peserta latihan. Angket ini digunakan untuk menilai kelayakan isi, penyajian, kebahasaan, dan manfaat produk yang dikembangkan.

1) Validasi Ahli

Dalam tahap validasi program latihan renang, penilaian oleh ahli media dan ahli materi dilakukan untuk memastikan kualitas dan kelayakan program sebelum diterapkan. Penilaian oleh ahli media berfokus pada aspek teknis dan tampilan visual, seperti desain tampilan yang menarik dan sesuai, konsistensi format penyajian. Kualitas gambar, Selain itu, interaktivitas program, kejelasan panduan teknis

Sementara itu, penilaian oleh ahli materi berfokus pada isi dan ketepatan materi yang disajikan. Aspek yang dinilai meliputi kelengkapan dan keakuratan materi sesuai teori dan prinsip latihan renang, relevansi materi dengan kebutuhan pelatih dan anak latih, serta sistematika penyajian yang logis dan mudah dipahami. Kedalaman materi juga dievaluasi untuk memastikan informasi yang disampaikan cukup

mendalam guna mencapai tujuan latihan. Selain itu, bahasa yang digunakan harus sesuai dengan responden.

Selain aspek media dan materi, terdapat juga aspek umum yang dinilai oleh kedua ahli, seperti kesesuaian program dengan tujuan latihan, kelayakan penggunaan dalam konteks pelatihan renang, serta keterbacaan informasi. Efektivitas program dalam meningkatkan keterampilan renang dan mekanisme evaluasi hasil latihan juga menjadi bagian penting dalam proses validasi. Program latihan renang diharapkan mampu memberikan panduan yang efektif, aman, dan mudah digunakan bagi pelatih maupun anak latih.

2) Perbaikan Produk

Setelah mendapatkan masukan dari para ahli, kelemahan yang ditemukan diperbaiki dan disesuaikan dengan saran yang diberikan. Proses ini dilakukan secara interatif hingga produk dinyatakan layak oleh para ahli. Tahap revisi produk setelah validasi dilakukan berdasarkan hasil evaluasi dari para ahli untuk meningkatkan kualitas program latihan renang. Penyesuaian ini dilakukan agar materi lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan peserta latihan.

Hasil revisi ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas program latihan renang dalam mencapai tujuan untuk pengembangan keterampilan renang peserta dan loyalitas peserta latihan Latihan.

3) Kesiapan Implementasi

Produk yang telah direvisi dan memperoleh predikat baik dari hasil validasi dilanjutkan ke tahap implementasi untuk uji coba skala kecil dan skala besar. Implementasi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model latihan dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan di kolam renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta.

4. *Implementation* (implementasi)

Pada tahap implementasi, terdapat dua kegiatan yang dilakukan dalam model pengembangan program latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Pertama, tahap implementasi dilakukan kepada sekelompok kecil subjek yang terdiri dari 3 orang pelatih yang terdaftar sebagai instruktur kolam renang FV UNY dan 7 peserta latihan. Implementasi pada kelompok kecil ini bertujuan untuk mengevaluasi kesalahan, dan perbaikan model program latihan yang dikembangkan sebelum diimplementasikan pada skala yang lebih besar.

Kedua, tahap implementasi dilakukan kepada kelompok subjek yang lebih besar, yaitu 8 orang pelatih dan 22 peserta latihan. Implementasi pada kelompok besar ini bertujuan untuk mengevaluasi respon pelanggan terhadap model program latihan yang dikembangkan.

Selama proses pengambilan data, peneliti mencatat kekurangan dan kendala yang terjadi dalam penerapan model program latihan. Selain itu, peserta latihan diberikan angket untuk memberikan respon mengenai metode-metode yang digunakan dalam materi latihan. Data yang diperoleh dari kedua tahap

implementasi ini digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki dan menyempurnakan model program latihan sebelum diterapkan secara lebih luas.

5. *Evaluation* (Penilaian)

Setiap tahapan dalam pengembangan model selalu dilakukan evaluasi, agar produk yang dikembangkan selalu *ter-update* dengan berbagai perubahan yang terjadi. Evaluasi ini dilakukan terus menerus agar kesalahan-kesalahan sekecil apapun dapat segera diperbaiki tanpa menunggu produk akhir selesai diproduksi. Revisi dibuat sesuai dengan hasil evaluasi atau kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh model latihan tersebut. Apabila sudah tidak terdapat revisi lagi, maka produk layak digunakan.

C. Desain Ujicoba Produk

1. Desain Ujicoba

a. Validasi ahli (Uji Kelayakan)

Uji coba produk pada tahapan validasi melibatkan lima validator yang terdiri dari dua ahli media dan tiga ahli materi. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk memastikan bahwa produk program latihan renang yang dikembangkan memiliki kualitas yang layak sebelum diimplementasikan dalam skala yang lebih luas. Validasi dilakukan dengan memberikan rancangan produk kepada para ahli untuk dievaluasi berdasarkan aspek kelayakannya.

Validator ahli media bertugas menilai aspek desain, tampilan, dan keterbacaan pada panduan program latihan. Penilaian ini meliputi keteraturan format, keterbacaan teks, serta keterpaduan antara elemen

visual dan isi materi. Masukan dari ahli media sangat penting untuk memastikan bahwa produk memiliki tampilan yang menarik, mudah dipahami, dan memudahkan pengguna dalam mengikuti instruksi yang disediakan.

Sementara itu, validator ahli materi fokus pada penilaian substansi isi program latihan. Evaluasi mencakup ketepatan materi latihan dengan tujuan pembelajaran, sistematika penyajian, serta kesesuaian metode latihan dengan prinsip-prinsip latihan fisik. Ahli materi juga memberikan masukan terkait ketepatan dosis latihan, variasi jenis latihan, serta tahapan periodisasi yang diterapkan.

Hasil validasi digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi dan penyempurnaan produk. Umpan balik dari para validator dianalisis dan diintegrasikan untuk memperbaiki kekurangan, baik dari segi penyajian maupun substansi materi. Dengan melibatkan ahli media dan ahli materi, proses validasi ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang tidak hanya menarik secara visual tetapi juga memiliki kualitas isi yang mendukung pencapaian tujuan latihan, sehingga program latihan renang yang dikembangkan dapat memberikan manfaat optimal bagi pengguna dan bagi kolam renang Fakultas Vokasi UNY.

b. Uji Coba Skala Kecil dan Besar (Uji Kepraktisan)

Uji coba produk dilakukan melalui 2 tahapan, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 10 responden. Uji coba kelompok kecil ini bertujuan untuk Tujuan uji coba

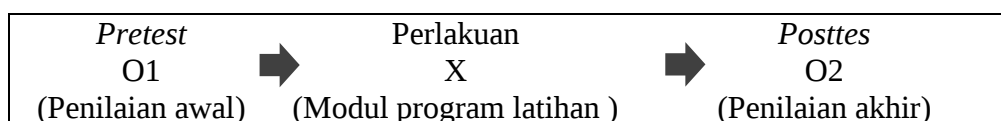
skala kecil adalah untuk: (1) Mengetahui tingkat pemahaman instrument, (2) Memperoleh pengalaman melaksanakan pengumpulan data, (3) Mengidentifikasi masalah yang mungkin dijumpai, dan (4) Mengetahui perkiraan waktu pelaksanaan. Setelah melakukan uji coba skala kecil maka akan diperoleh umpan balik yang dapat digunakan sebagai acuan revisi.

Uji coba selanjutnya adalah uji coba skala besar, yaitu dapat dilakukan terhadap 30 responden. Uji coba skala besar yang dilakukan kepada kelompok yang lebih besar ini bertujuan untuk mengetahui respon yang diberikan pelanggan terhadap produk yang dikembangkan.

c. Uji Operasional (Uji Efektivitas)

Uji efektivitas model latihan renang dilakukan pada peserta program yang berjumlah 20 peserta terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pre-Test Post-Test Design*” (Leung, 2019, p. 685). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 4. Desain Efektivitas Produk



Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Experimental Design* dengan model *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji efektivitas modul program latihan renang dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan di kolam renang. Penelitian ini melibatkan dua

kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri atas 10 peserta yang mengikuti program latihan dengan menggunakan modul sebagai panduan utama dalam proses pembelajaran. Sementara itu, kelompok kontrol terdiri atas 10 peserta yang mengikuti program latihan dengan metode konvensional tanpa menggunakan modul. Sebelum intervensi dilakukan, kedua kelompok diberikan pretest untuk mengukur keterampilan renang dan loyalitas peserta latihan sebagai data awal. Kemudian diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok dengan 1 sesi pertemuan dengan 15 kali pengulangan pada tahap pengambilan nafas. Pengulangan gerakan minimal 10-15 kali dalam setiap sesi latihan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan motorik dan memperkuat ingatan otot, yang pada gilirannya akan mempercepat pencapaian hasil yang diinginkan (Hackett, et al., 2022, Pp. 405-420). Setelah proses intervensi selesai, posttest diberikan untuk mengetahui perubahan keterampilan renang dan loyalitas peserta latihan pada kedua kelompok. Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk menilai sejauh mana modul program latihan berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan.

2. Subjek Ujicoba

a. Subjek Uji Kelayakan (Uji validasi)

Dalam penelitian ini, pengujian validitas modul program latihan renang dilakukan oleh lima orang validator ahli yang memiliki kompetensi di bidangnya. Validator terdiri dari tiga dosen ahli yang berpengalaman

dalam bidang olahraga dan kesehatan, serta dua pelatih renang dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kabupaten Kulonprogo yang memiliki sertifikasi dan pengalaman melatih atlet renang. Keterlibatan para validator ini bertujuan untuk memastikan bahwa modul yang dikembangkan telah memenuhi aspek kelayakan isi, sistematika penyajian, bahasa, dan relevansi materi sesuai dengan standar pembelajaran renang dan kebutuhan pengguna. Masukan dan penilaian dari para validator digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi dan penyempurnaan modul sebelum diujicobakan kepada peserta.

b. Subjek Uji Kepraktisan (Uji skala kecil dan besar)

Subjek uji kepraktisan dalam penelitian ini terdiri atas dua tahap, yaitu uji skala kecil dan uji skala besar. Uji skala kecil dilakukan pada kelompok terbatas yang melibatkan 10 responden dengan kriteria sebagai 7 orang wali murid club renang yang ada di kolam renang Fakultas Vokasi UNY yang terdaftar lebih dari 1 tahun dan 3 orang pelatih untuk menilai aspek kepraktisan modul program latihan renang dalam penggunaan awal. Pengujian ini bertujuan untuk memperoleh masukan awal terkait kemudahan penggunaan, pemahaman materi, serta keterpaduan isi modul sebelum diterapkan pada kelompok yang lebih besar. Selanjutnya, uji skala besar melibatkan 30 responden yang terdiri atas peserta dengan karakteristik serupa, yaitu 22 orang wali murid club renang yang ada di kolam renang Fakultas Vokasi UNY yang terdaftar lebih dari 1 tahun dan 8 orang pelatih. Tahap ini bertujuan untuk mengukur kepraktisan modul secara lebih luas,

memastikan konsistensi hasil, serta mendapatkan data yang lebih representatif tentang efektivitas modul dalam mendukung peningkatan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan.

c. Subjek Uji Efektivitas (Uji Operasional)

Subjek dalam uji efektivitas penelitian ini terdiri dari peserta latihan yang terdaftar di kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Pengujian dilakukan pada dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing terdiri dari 10 responden. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dari 69 peserta program latihan pada bulan Januari 2025 yang terdaftar di kolam renang Fakultas Vokasi UNY (Sumber: Data internal kolam renang Fakultas Vokasi UNY, Januari 2025). Pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu: Responden merupakan individu dengan rentang usia 5–18 tahun, laki-laki maupun perempuan, terdaftar mengikuti program latihan renang aktif, bersedia berpartisipasi dalam seluruh rangkaian penelitian. Partisipasi subjek dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas modul program latihan dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan melalui pendekatan pembelajaran yang sistematis dan terstruktur.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa metode untuk memperoleh informasi yang akurat dan komprehensif terkait efektivitas modul program latihan renang dalam

meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan. Metode pertama adalah observasi langsung yang dilakukan di kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Observasi ini bertujuan untuk mengamati proses pelaksanaan program latihan, keterlibatan peserta, serta perkembangan keterampilan renang selama intervensi berlangsung. Observasi juga digunakan untuk mencatat aktivitas peserta dalam menerapkan materi yang terdapat dalam modul program latihan.

Metode kedua adalah wawancara yang dilakukan dengan pelatih dan peserta latihan. Sugiyono (2016, p.317) menyatakan wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi mendalam mengenai persepsi, pengalaman, dan kendala yang dihadapi selama mengikuti program latihan renang. Wawancara dengan pelatih dilakukan untuk mengetahui evaluasi terhadap efektivitas modul dari sudut pandang instruktur, sedangkan wawancara dengan peserta digunakan untuk menggali pendapat dan tingkat kepuasan peserta terhadap program yang diikuti.

Metode ketiga adalah angket yang disebarkan kepada validator, responden, dan kelompok perlakuan. Angket kepada validator digunakan untuk menilai kelayakan dan kepraktisan modul sebelum diujicobakan. Angket untuk responden dan kelompok perlakuan berisi pertanyaan tentang keterampilan renang, tingkat kepuasan, dan loyalitas peserta

latihan sebelum dan sesudah program latihan berlangsung. Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif terkait perubahan yang terjadi selama intervensi dan memberikan gambaran mengenai efektivitas program latihan secara objektif.

b. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian bertujuan untuk mengukur dan mengetahui kelayakan, kepraktisan, serta efektivitas Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY yang dikembangkan. Menurut Sugiyono (2017, p. 156), instrumen penelitian merupakan alat ukur seperti tes, kuesioner, pedoman wawancara, dan pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian dan pengembangan.

Instrumen yang digunakan dalam pengujian pengembangan produk ini berupa instrumen tes dan dengan menggunakan angket terstruktur. Angket dirancang untuk memperoleh data kuantitatif dan kualitatif dari berbagai pihak terkait, seperti ahli materi, ahli media, dan peserta latihan sebagai responden. Penggunaan angket dipilih karena mampu menjangkau subjek penelitian dalam jumlah relatif banyak secara serentak dan dalam waktu yang singkat. Instrumen angket ini disusun menjadi tiga jenis berdasarkan peran dalam pengembangan modul, yaitu:

1) Angket untuk Ahli Materi

Angket ini digunakan untuk mendapatkan penilaian dari validator

ahli materi mengenai aspek kualitas Fisik, isi, dan bahasa. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa materi yang disajikan dalam modul telah sesuai dan layak untuk digunakan.

Tabel 2. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Ahli Materi

No	Aspek yang dinilai	Butir	Jumlah
1	Aspek Kelayakan Fisik	1,2,3,4,5	5
2	Aspek Kelayakan Isi	6,7,8,9,10,11,12	7
3	Aspek Kelayakan Bahasa	13,14,15	3
	Jumlah		15

Instrumen-instrumen ini disusun secara terstruktur dan menggunakan skala Likert dengan rentang penilaian 1–4, di mana skor 1 menunjukkan kategori sangat kurang, dan skor 4 menunjukkan kategori sangat baik. Melalui instrumen ini, data yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk menilai kelayakan modul program latihan renang yang dikembangkan.

2) Angket untuk Ahli Media

Angket ini ditujukan kepada validator ahli media untuk menilai aspek fisik, penggunaan bahasa, serta kualitas isi. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan kelayakan angket bahwa modul memiliki tampilan yang menarik, mudah digunakan, dan mendukung pemahaman peserta.

Tabel 3. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Ahli Media

No	Aspek yang dinilai	Butir	Jumlah
1	Aspek Kelayakan Fisik	1	1
2	Aspek Kelayakan Isi	2,3,4	4

3	Aspek Kelayakan Bahasa	5,6,7,8,9,10,11,12	8
	Jumlah		12

Instrumen-instrumen ini disusun secara terstruktur dan menggunakan skala Likert dengan rentang penilaian 1–4, di mana skor 1 menunjukkan kategori sangat kurang, dan skor 4 menunjukkan kategori sangat baik. Melalui instrumen ini, data yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk menilai kelayakan modul program latihan renang yang dikembangkan.

3) Angket untuk Responden

Angket ini digunakan pada tahap validasi produk dan uji coba kepraktisan, baik skala kecil maupun skala besar. Angket ini menitikberatkan pada kenyamanan penggunaan modul, kemudahan pemahaman, kejelasan instruksi, serta kontribusi modul dalam kepraktisan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan.

Tabel 4. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Responden

No	Aspek yang dinilai	Butir	Jumlah
1	Aspek Kelayakan Fisik	1,2,3,4,5	5
2	Aspek Kelayakan Isi	6,7,8,9,10,11,12	7
3	Aspek Kelayakan Bahasa	13,14,15	3
	Jumlah		15

Instrumen-instrumen ini disusun secara terstruktur dan menggunakan skala Likert dengan rentang penilaian 1–4, di mana skor 1 menunjukkan kategori sangat kurang, dan skor 4 menunjukkan kategori

sangat baik. Melalui instrumen ini, data yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk menilai kepraktisan modul program latihan renang yang dikembangkan.

4) Instrumen Uji Efektivitas

Instrumen untuk menguji efektivitas dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

a) Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas

Tabel 5. Formulir Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian	Skor	Keterangan
1	Jumlah Pengambilan Nafas dalam sekali renang tanpa berhenti.	1: kurang (<3) 2: Cukup (3-5) 3: Baik (5-8)		
2	Koordinasi Gerakan Tangan, Kaki, dan Nafas	1: Tidak sinkron (1-2) 2: Cukup sinkron (3-5) 3: Sangat Sinkron (5-8)		

Keterangan:

1. Jumlah dalam 1 kali pengambilan nafas
2. Jumlah putaran penuh pada lengan 1 kali (kiri-kanan) dengan gerakan kaki ke arah bawah secara kontinyu.

a) Tujuan: untuk mengetahui kemampuan pengambilan nafas renang gaya bebas dengan metode "1,2,3".

b) Peralatan: Kolam renang dengan kedalaman 0,8 Meter (usia 5-10 Tahun dan kolam 1 Meter (usia 11-18 Tahun), alat tulis, dan formulir tes.

c) Prosedur pelaksanaan tes:

(1) Persiapan tes:

- (a) Menempatkan testee sesuai usia dengan kedalam kolam renang.
- (b) Menyediakan peralatan renang yang akan dipergunakan untuk melakukan tes (pakaian renang, kaca mata renang, papan pelampung).
- (c) Testee melakukan pemanasan di darat dan di air.
- (d) Testee melakukan gerakan koordinasi kaki dan tangan dengan atau tanpa papan (memastikan siap untuk tahap pengambilan nafas)

(2) Pelaksanaan tes:

- (a) Testee bersiap dan berdiri menempel dinding tepi kolam.
- (b) Tester (instruktur) memberi aba-aba "awas" dan "Prit", sekaligus meniup peluit.
- (c) Testee melakukan gerakan koordinasi tungkai, lengan, dan teknik pengambilan nafas "1,2,3"
- (d) Tester menghitung jumlah berapa kali testee mampu mengambil nafas dengan metode "1,2,3".
- (e) Tester mencatat jumlah pengambilan nafas dalam sekali renangan.

(3) Pengambilan Skor:

Tester mencatat skor sesuai komponen pada formulir tes.

b) Angket uji efektivitas loyalitas peserta latihan

Angket ini digunakan pada tahap uji efektivitas responden peserta latihan latihan. Angket ini menitikberatkan pada loyalitas peserta latihan.

Tabel 6. Kisi-Kisi Penilaian Modul untuk Responden

No	Aspek yang dinilai	Butir	Jumlah
1	Aspek Fisik dan isi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10
2	Aspek Kepuasan	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10
3	Aspek Loyalitas	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	10
Jumlah			30

Instrumen-instrumen ini disusun secara terstruktur dan menggunakan skala Likert dengan rentang penilaian 1–4, di mana skor 1 menunjukkan kategori sangat kurang, dan skor 4 menunjukkan kategori sangat baik. Melalui instrumen ini, data yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas loyalitas modul program latihan.

D. Teknik Analisis Data

a. Analisis Studi Pendahuluan

Dalam tahap analisis data berdasarkan studi pendahuluan, proses analisis dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kebutuhan, masalah, dan kondisi yang mendasari pengembangan produk program latihan renang. Analisis ini bertujuan untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan relevan dengan kebutuhan pengguna dan memiliki landasan

yang kuat. Tahap analisis data studi pendahuluan dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1) Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui berbagai metode seperti wawancara, observasi, dan studi literatur. Wawancara melibatkan pelatih, peserta latihan. Observasi dilakukan untuk memahami proses pembelajaran yang sedang berjalan, sedangkan studi literatur digunakan untuk menggali teori-teori pendukung terkait teknik renang, prinsip latihan, dan metode latihan. Observasi dilakukan secara langsung di lokasi kolam renang untuk memantau proses pembelajaran, interaksi antara pelatih dan peserta, serta efektivitas metode latihan yang telah diterapkan sebelumnya. Melalui observasi, peneliti dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari sesi latihan yang berlangsung, termasuk aspek teknis seperti teknik pengambilan nafas, koordinasi gerakan, serta keteraturan dalam pemberian instruksi oleh pelatih. Observasi juga membantu memahami pengalaman peserta dan kualitas pelayanan.

Selain itu, studi literatur dilakukan untuk memperkuat landasan teoritis dalam pengembangan modul latihan renang. Penelusuran jurnal ilmiah, buku referensi, dan publikasi terbaru digunakan untuk menggali konsep-konsep dasar tentang teknik renang, prinsip latihan fisik, serta metode pembelajaran yang efektif. Studi literatur juga mencakup strategi pemasaran dalam layanan olahraga yang berfokus pada peningkatan kualitas layanan.

Hasil dari pengumpulan data ini menjadi dasar dalam merancang modul

latihan renang yang tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan teknis peserta, tetapi juga memperhatikan aspek pelayanan. Modul yang dikembangkan diharapkan mampu memberikan panduan latihan yang sistematis, bervariasi, dan sesuai dengan kebutuhan individu, sehingga mendorong partisipasi aktif, kepuasan, dan loyalitas peserta terhadap layanan program renang.

2) Klasifikasi Data

Data yang telah dikumpulkan dikelompokkan berdasarkan kategori, seperti kebutuhan peserta, kendala yang dihadapi dalam proses latihan, dan tujuan yang ingin dicapai. Klasifikasi ini membantu mempermudah proses analisis dengan memisahkan data yang bersifat teknis, metodologis, dan praktis.

Dalam proses klasifikasi data, data yang telah dikumpulkan dikelompokkan berdasarkan kategori untuk mempermudah analisis dan pemetaan kebutuhan dalam pengembangan modul program latihan renang. Klasifikasi ini berperan penting dalam mengidentifikasi aspek-aspek krusial yang mendukung pengembangan modul yang efektif dan aplikatif. Kategori yang digunakan adalah kendala yang dihadapi dalam proses latihan.

Kendala yang dihadapi dalam proses latihan mencakup hambatan yang dialami peserta, seperti kesulitan dalam teknik pengambilan nafas, kurangnya pemahaman tentang mekanisme gerakan, atau keterbatasan durasi latihan. Identifikasi kendala ini penting untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif, seperti memberikan panduan visual, sesi

latihan bertahap, dan penjadwalan yang fleksibel. Dengan demikian, modul yang dikembangkan tidak hanya berisi materi teknis tetapi juga memberikan solusi praktis yang membantu peserta mengatasi hambatan secara bertahap.

3) Reduksi Data

Proses reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dan membuang data yang tidak berkaitan secara langsung dengan tujuan pengembangan program latihan renang. Reduksi data bertujuan untuk menyaring informasi penting yang mendukung identifikasi kebutuhan peserta, terutama terkait peningkatan keterampilan renang dan loyalitas peserta latihan.

Reduksi data yang berfokus pada kebutuhan peserta dan faktor loyalitas peserta latihan memungkinkan pengembang modul untuk menyusun program latihan yang tidak hanya menekankan pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga memperhatikan aspek pengalaman pengguna.

Dengan memperkuat keterampilan renang melalui metode yang terstruktur dan memberikan pengalaman latihan yang memuaskan, diharapkan peserta akan memiliki keterikatan positif terhadap layanan yang diberikan. Loyalitas peserta latihan akan terbentuk melalui pengalaman positif tersebut, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan jumlah peserta dan keberlanjutan program latihan renang. Proses reduksi data yang terarah menjadi langkah awal penting dalam memastikan bahwa modul yang dikembangkan mampu memberikan dampak signifikan terhadap

keterampilan renang dan loyalitas peserta latihan.

4) Analisis Kebutuhan

Data yang telah direduksi dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta latihan dalam dua aspek utama, yaitu keterampilan teknik renang dan loyalitas peserta latihan. Kebutuhan ini menjadi landasan penting dalam pengembangan modul latihan renang yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga membangun pengalaman positif yang berkontribusi pada kepuasan dan loyalitas peserta latihan.

Pada aspek keterampilan teknik renang, analisis kebutuhan dilakukan dengan mengidentifikasi tingkat kemampuan peserta sebelum mengikuti program latihan. Keterampilan dasar seperti teknik pernafasan, koordinasi gerakan tangan dan kaki, serta teknik meluncur menjadi perhatian utama. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki keterampilan teknik yang masih perlu ditingkatkan, terutama pada tahapan pengambilan nafas gaya bebas yang mempengaruhi efisiensi gerakan dan daya tahan saat berenang. Oleh karena itu, modul pengembangan latihan dirancang dengan pendekatan bertahap, mulai dari latihan dasar hingga penguasaan teknik yang lebih kompleks. Setiap sesi latihan disusun secara sistematis dengan penekanan pada pengulangan gerakan, koreksi teknik, dan evaluasi progres peserta.

Selain peningkatan keterampilan teknis, loyalitas peserta latihan menjadi faktor penting dalam keberlangsungan program latihan. Analisis

kebutuhan pada aspek ini dilakukan dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan peserta, seperti kualitas layanan pelatih, dan efektivitas metode pembelajaran.

Modul ini menyertakan mekanisme pemberian umpan balik secara berkala, sesi evaluasi performa individu, serta penyusunan target latihan yang realistis dan terukur. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih personal, meningkatkan kepuasan peserta, dan pada akhirnya memperkuat loyalitas peserta latihan terhadap layanan yang diberikan. Dengan mengintegrasikan kebutuhan teknis dan aspek loyalitas peserta latihan.

5) Penarikan Kesimpulan

Hasil analisis kebutuhan menjadi landasan penting dalam merumuskan permasalahan utama yang akan diselesaikan melalui pengembangan produk program latihan renang. Dari data yang diperoleh, teridentifikasi adanya kesenjangan antara kemampuan peserta dalam teknik dasar renang, khususnya pada aspek pengambilan nafas gaya bebas, dengan standar keterampilan yang diharapkan. Permasalahan ini menjadi fokus utama dalam pengembangan program, di mana kebutuhan peserta akan panduan latihan yang sistematis, terstruktur, dan berbasis metode pembelajaran yang efektif menjadi prioritas utama.

Kesimpulan dari analisis ini menegaskan bahwa pengembangan modul latihan renang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis peserta, tetapi juga untuk membangun pengalaman latihan yang

terarah dan menyenangkan. Dengan pendekatan pembelajaran berbasis program, peserta dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang tahapan latihan, mulai dari teknik dasar, koordinasi gerakan, hingga pengaturan pernafasan dalam lintasan renang.

Pengembangan modul ini dirancang untuk memberikan dampak jangka panjang terhadap loyalitas peserta latihan. Melalui peningkatan kualitas layanan dan pemberian panduan latihan yang komprehensif, peserta diharapkan merasakan manfaat langsung dalam peningkatan keterampilan renang. Pengalaman positif selama mengikuti program akan mendorong peserta untuk terus berpartisipasi, sehingga memperkuat hubungan antara penyedia layanan dengan pelanggan.

E. Analisis Data Uji Validasi Ahli

Tahap validasi ahli dilakukan untuk mengevaluasi kualitas produk modul program latihan renang sebelum diimplementasikan. Validasi ini melibatkan lima validator yang terdiri dari dua ahli media dan tiga ahli materi. Proses analisis data validasi ahli bertujuan untuk menilai kelayakan, keefektifan, dan keterpaduan materi dalam mendukung peningkatan keterampilan renang dan loyalitas peserta latihan.

1) Pengumpulan Data

Data validasi diperoleh melalui instrumen berupa angket atau kuesioner yang dirancang secara sistematis, berisi aspek-aspek penilaian yang disesuaikan dengan bidang keahlian masing-masing validator. Instrumen penilaian ini mencakup indikator penilaian yang meliputi aspek fisik, aspek

isi, dan aspek bahasa. Aspek fisik menilai tampilan visual modul, seperti desain layout, keterbacaan, dan kualitas ilustrasi. Aspek isi berfokus pada ketepatan materi, kelengkapan konten, serta relevansi materi dengan tujuan pembelajaran renang. Sementara itu, aspek bahasa mengevaluasi penggunaan bahasa yang komunikatif, sederhana, dan sesuai dengan tingkat pemahaman peserta. Penilaian pada ketiga aspek tersebut bertujuan memastikan bahwa modul tidak hanya memiliki kualitas materi yang baik, tetapi juga mudah dipahami dan menarik secara visual, sehingga mendukung efektivitas pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan renang dan loyalitas peserta.

2) Analisis Validitas dan Reliabilitas

a) Analisis Validitas Isi

Validitas mengacu pada sejauh mana suatu tes dapat dianggap sahih. Validitas isi bertujuan untuk menilai sejauh mana isi dari sebuah instrumen sesuai dengan apa yang hendak diukur. Validitas ini menjadi acuan untuk mengevaluasi sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam instrumen yang dikembangkan serta skor yang dihasilkan benar-benar mencerminkan keterampilan atau aspek yang ingin diukur (An Nabil et al., 2022). Data hasil penilaian validator ahli dari lembar validasi instrumen penilaian dianalisis untuk mengetahui validitas isi dari produk yang dikembangkan. Pada penelitian ini, validitas isi dianalisis menggunakan Validitas *Aiken*. Pada penelitian ini, validitas isi dianalisis menggunakan validitas *Aiken* dengan formula sebagai berikut:

$$[V = \frac{\sum s}{n \times (c - 1)}]$$

Keterangan:

V = Indeks validitas *Aiken*

s = Skor yang diberikan validator dikurangi skor terendah pada skala penilaian

c = Jumlah kategori penilaian

n = Jumlah validator

Tabel 7. Skor Validitas *Aiken* 'V

Skor		Kriteria
$V \geq 0,80$	=	Validitas Tinggi
$0,60 \leq V < 0,80$	=	Validitas Sedang
$V < 0,60$	=	Validitas Rendah

b) Analisis Reliabilitas

Analisis reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach Alpha* untuk mengukur tingkat konsistensi internal instrumen penilaian yang digunakan dalam proses validasi ahli. Metode ini bertujuan menentukan sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam angket atau kuesioner memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan dalam menilai aspek fisik, isi, dan bahasa pada modul program latihan renang. Rumus untuk menghitung reliabilitas *Cronbach Alpha* adalah sebagai berikut:

$$[\alpha = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^N \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)]$$

Keterangan:

α = Nilai reliabilitas *Cronbach Alpha*

N = Jumlah butir pertanyaan (item) dalam instrumen

σ_i^2 = Varians dari skor setiap butir pertanyaan

σ_t^2 = Varians total dari seluruh skor butir pertanyaan

Nilai *Cronbach Alpha* yang diperoleh menunjukkan tingkat keterandalan instrumen, dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 8. Skor penilaian *Cronbach Alpha*

Skor	Kriteria
$\geq 0,90$	Sangat Reliabel
0,70 – 0,89	Reliabel
0,60 – 0,69	Cukup Reliabel
$< 0,60$	Kurang Reliabel

Semakin tinggi nilai *Cronbach Alpha*, maka semakin tinggi pula konsistensi jawaban antar butir pertanyaan dalam instrumen. Hasil analisis ini digunakan untuk memastikan bahwa instrumen penilaian memiliki kualitas yang baik dan mampu memberikan hasil evaluasi yang akurat dan terpercaya.

Interpretasi:

Nilai $\alpha \geq 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen dianggap reliabel dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Jika nilai $\alpha < 0,70$, maka perlu dilakukan revisi pada instrumen, seperti memperjelas butir pertanyaan atau membuang item yang tidak relevan.

3) Analisis Deskriptif Kuantitatif

Data yang telah dikodekan diolah dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Skor dari setiap validator dijumlahkan dan dirata-rata untuk mendapatkan skor akhir pada masing-masing aspek. Pada penelitian pengembangan ini, instrument yang digunakan disusun dengan skala Likert dengan interval 1 sampai 4. Untuk memperoleh data kuantitatif maka masing-masing alternatif jawaban kemudian diberi skor sebagai berikut:

Tabel 9. Pedoman Penilaian Skor

Kriteria	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Kurang Setuju	2
Tidak Setuju	1

(Sumber: Riduwan, 2012)

Setelah skor ditentukan maka data diterapkan dalam perhitungan untuk menilai kelayakan dalam bentuk persentase, secara ringkas dapat digambarkan dengan rumus berikut (Purwanto, 2009):

$$\text{Persentase Kelayakan (\%)} = \frac{\text{Skor yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimal Ideal}} \times 100$$

Persentase kelayakan yang didapat kemudian dikonversikan ke dalam kalimat untuk menilai kelayakan media. Berikut ini adalah tabel pedoman kriteria persentase kelayakan media (Arikunto, 2010 :35):

Tabel 10. Kriteria Kelayakan Media

Presentase	Kriteria
81-100 %	Sangat Layak
61-80 %	Layak
41-40 %	Cukup Layak
21-40 %	Kurang Layak
<21 %	Tidak Layak

(Sumber: Riduwan, 2012)

4) Analisis Kualitatif

Komentar dan saran dari validator dianalisis secara kualitatif untuk memperoleh wawasan mendalam terkait aspek-aspek yang perlu direvisi dan disempurnakan dalam pengembangan modul. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan produk, baik dari segi materi, metode pembelajaran, maupun tampilan visual. Masukan yang diberikan oleh validator digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam melakukan perbaikan, sehingga modul yang dikembangkan tidak hanya memenuhi standar kualitas, tetapi juga lebih sesuai dengan kebutuhan peserta. Proses ini melibatkan evaluasi mendalam terhadap kejelasan penyajian materi, kesesuaian metode latihan dengan tujuan pembelajaran, serta daya tarik visual yang dapat meningkatkan minat peserta.

5) Hasil Validasi

Hasil akhir analisis data disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memperlihatkan tingkat kelayakan berdasarkan aspek yang dinilai. Data ini menjadi dasar untuk menentukan apakah produk layak digunakan, perlu direvisi, atau harus dikembangkan lebih lanjut.

F. Analisis Data Uji Kepraktisan

Uji kepraktisan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana modul program latihan renang yang dikembangkan dapat digunakan dengan mudah oleh pengguna sesuai dengan tujuan pembelajaran. Uji ini dilakukan melalui pengumpulan data dengan angket atau kuesioner yang diberikan kepada pengguna dalam tahap uji coba skala kecil dan skala besar.

Data dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase:

$$[P = \frac{\sum X}{N \times Y} \times 100\%]$$

Keterangan:

P = Persentase Kepraktisan

$\sum X$ = Jumlah total skor jawaban yang diperoleh

N = Jumlah responden

Y = Skor maksimal pada setiap item

Setelah diperoleh nilai persentase, hasil diinterpretasikan dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 11. kategori Uji Kepraktisan Model

Persentase	Kategori
81% – 100%	Sangat Praktis
61% – 80%	Praktis
41% – 60%	Cukup Praktis
21% – 40%	Kurang Praktis
0% – 20%	Tidak Praktis

Berdasarkan hasil uji kepraktisan, jika modul memperoleh persentase $\geq 61\%$, maka modul dinyatakan layak dan praktis digunakan. Jika hasil di bawah 61%, maka perlu dilakukan revisi sesuai dengan masukan dari pengguna.

b. Analisis Data Uji Keefektivitasan

Analisis data uji efektivitas keterampilan renang gaya bebas pada penelitian ini dilakukan secara komprehensif untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai peningkatan kemampuan peserta setelah mengikuti program latihan. Proses analisis dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan, yaitu statistik deskriptif, uji normalitas, uji hipotesis, dan perhitungan *Gain Score (N-Gain)* sebagai indikator efektivitas.

1) Statistik Deskriptif

Bertujuan memberikan informasi awal mengenai karakteristik data, seperti nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta skor minimum dan maksimum pada hasil pretest dan posttest. Penyajian data ini juga dilengkapi dengan visualisasi berupa tabel dan diagram untuk memperjelas distribusi data serta perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk sampel kecil ($N < 50$). Uji ini bertujuan menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, sebagai dasar dalam memilih metode uji statistik inferensial yang sesuai. Jika data berdistribusi normal ($p\text{-value} > 0,05$), maka analisis dilanjutkan dengan *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal ($p\text{-value} < 0,05$).

3) Uji Inferensial (Uji Hipotesis)

Uji inferensial digunakan untuk mengetahui apakah terdapat

perbedaan yang signifikan antara keterampilan renang peserta sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan program latihan. Uji ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, yaitu adanya peningkatan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas setelah diberikan perlakuan. Metode uji yang digunakan tergantung pada hasil uji normalitas:

Tabel 12. Uji Inferensial

Distribusi Data	Jenis Uji	Keterangan
Normal	<i>Paired Sample T-Test</i>	Untuk membandingkan hasil pretest dan posttest dalam kelompok yang sama.
Tidak Normal	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Uji non-parametrik untuk membandingkan pretest dan posttest dalam kelompok yang sama.

Uji ini digunakan jika data berdistribusi normal untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Uji Paired Sample T-Test

Uji ini digunakan jika data berdistribusi normal untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rumus *uji Paired Sample T-Test* sebagai berikut:

$$[t = \frac{\bar{d}}{\frac{s_d}{\sqrt{n}}}]$$

Keterangan:

$\bar{d}$ = Rata-rata selisih antara pretest dan posttest

s_d = Standar deviasi selisih

$\sqrt{n}$ = Jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusan:

Jika p-value < 0,05 → Tolak H0 (Ada perbedaan signifikan)

Jika p-value > 0,05 → Terima H0 (Tidak ada perbedaan signifikan)

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Uji ini digunakan jika data tidak berdistribusi normal. Statistik uji Wilcoxon:

$$[W = \min(T^+, T^-)]$$

Keterangan:

T^+ = Jumlah peringkat positif

T^- = Jumlah peringkat negatif

Kriteria pengambilan keputusan:

Jika p-value < 0,05 → Tolak H0 (Ada perbedaan signifikan)

Jika p-value > 0,05 → Terima H0 (Tidak ada perbedaan signifikan)

Hasil uji inferensial memberikan informasi mengenai ada atau tidaknya peningkatan signifikan keterampilan renang gaya bebas. Jika hasil uji menunjukkan peningkatan signifikan dengan nilai $p < 0,05$, maka program latihan yang dikembangkan dianggap efektif dalam meningkatkan keterampilan renang peserta.

Hipotesis yang diuji adalah:

H0: Tidak ada perbedaan signifikan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas sebelum dan sesudah program latihan (Tidak ada peningkatan signifikan).

H1: Ada perbedaan signifikan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas sebelum dan sesudah program latihan (Ada peningkatan signifikan).

Kriteria pengambilan keputusan:

p-value < 0,05 → Tolak H0 (terdapat peningkatan signifikan)

p-value > 0,05 → Terima H0 (tidak terdapat peningkatan signifikan)

4) Uji Gain Test (*N-Gain*)

Untuk mengetahui peningkatan keterampilan renang peserta setelah diberikan intervensi berupa program latihan renang yang dikembangkan. Analisis ini digunakan untuk mengukur seberapa besar efektivitas program dalam meningkatkan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas, yang meliputi frekuensi pengambilan nafas yang sesuai, koordinasi gerakan tangan, kaki, dan nafas, serta jumlah tarikan nafas dalam satu renangan.

Penilaian keterampilan renang dilakukan melalui pretest sebelum intervensi dan posttest setelah program latihan selesai. Rumus yang digunakan untuk menghitung gain adalah:

$$[N-Gain = \frac{Posttest - Pretest}{Skor\ maksimal - Pretest}]$$

Keterangan:

Posttest	=	Skor peserta setelah mengikuti program latihan
Pretest	=	Skor peserta sebelum mengikuti program latihan
Skor Maksimal	=	Skor tertinggi yang dapat diperoleh pada instrumen penilaian

Kriteria Interpretasi *N-Gain*

Berdasarkan hasil perhitungan, interpretasi nilai *N-Gain* dibagi menjadi tiga kategori:

Tabel 13. Kriteria *Gain* Score

Rentang <i>N-Gain</i>	Kategori
$\geq 0,7$	Tinggi
$0,3 - 0,7$	Sedang
$< 0,3$	Rendah

Modul program latihan renang dinyatakan efektif jika rata-rata *N-Gain* berada pada kategori sedang (≥ 0.30) atau tinggi (≥ 0.70).

Hasil yang ditunjukkan oleh uji hipotesis, ditambah dengan kategori *N-Gain*, akan menunjukkan bahwa program latihan yang dikembangkan apakah efektif dalam meningkatkan keterampilan renang peserta.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta. Pengembangan modul ini karena minimnya panduan latihan yang sistematis dan terstruktur di kolam renang FV UNY. Terlebih pada memasuki tahap pengambilan nafas, peserta latihan latihan mengalami hambatan dalam proses belajar. Demikian juga pelatih sudah berupaya mengajarkan berbagai cara untuk melatih dalam tahap penambihan nafas.

Pengembangan modul ini menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas layanan, keterampilan peserta, serta loyalitas peserta latihan. Model pengembangan tersebut meliputi 5 tahap yaitu: *Analysis* (Analisa), *Design* (Perancangan), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Penerapan), *Evaluation* (Evaluasi). Berikut tahapan pengembanganya:

1) *Analysis* (Analisa)

Tahap analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam pengembangan modul program latihan renang yang bertujuan untuk memahami permasalahan dan kebutuhan peserta latihan di kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Proses analisis ini dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu studi literatur dan studi lapangan. Studi literatur digunakan untuk memperoleh landasan teoretis terkait model latihan renang yang efektif dan prinsip-prinsip pembelajaran keterampilan renang. Sementara itu, studi

lapangan dilakukan untuk menggali informasi langsung dari pelatih, peserta latihan mengenai kendala yang dihadapi serta harapan mereka terhadap program latihan yang ideal.

a) Studi Literatur

Studi literatur dilakukan sebagai langkah awal dalam analisis kebutuhan untuk memahami konsep, teori, dan model pembelajaran yang relevan dengan program latihan renang gaya bebas. Kajian literatur ini mencakup teori tentang prinsip latihan fisik, metode pembelajaran keterampilan motorik, dan pendekatan pembelajaran berbasis modul. Referensi dari jurnal ilmiah, buku teks, dan hasil penelitian sebelumnya digunakan untuk merumuskan kerangka dasar dalam penyusunan modul. Studi literatur juga membantu dalam mengidentifikasi metode latihan yang efektif, periodisasi latihan, serta aspek evaluasi keterampilan yang sesuai dengan karakteristik peserta latihan. Studi literatur terkait model latihan renang gaya bebas berbasis program digunakan sebagai landasan teoretis dalam penyusunan modul.

b) Studi Lapangan

Wawancara dilakukan dengan pegawai kolam renang dan pelatih untuk memahami kebutuhan riil pelanggan serta kendala yang dihadapi selama proses pembelajaran. Wawancara dengan pegawai kolam renang, pelatih, dan pelanggan menunjukkan bahwa peserta latihan memerlukan panduan yang mudah dipahami, terukur, dan efektif dalam meningkatkan keterampilan renang. Selain itu, survei kebutuhan dilakukan dengan

melibatkan pelanggan yang terdaftar dalam program latihan, yang bertujuan untuk menggali ekspektasi peserta mengenai layanan latihan yang ideal.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menginginkan panduan yang lebih jelas dan terstruktur, terutama dalam tahap-tahap pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas sampai bisa berenang gaya bebas dengan baik dan benar. Responden juga mengharapkan adanya panduan yang disertai visualisasi gerakan dan evaluasi mandiri yang dapat membantu peserta dalam memperbaiki teknik secara mandiri di luar sesi latihan. Oleh karena itu, pengembangan modul ini dirancang untuk memberikan instruksi yang sistematis, mulai dari teknik dasar hingga keterampilan lanjutan, dengan disertai ilustrasi gerakan.

2) *Design* (desain)

Desain modul ini disusun untuk memenuhi kebutuhan peserta latihan dengan peserta yang telahsaampai ke tahap pengambilan nafas pada keterampilan renang gaya bebas. Pendekatan pembelajaran bertahap diterapkan dengan memperhatikan aspek progresivitas, dimulai dari pengenalan lingkungan air, teknik meluncur, hingga koordinasi gerakan dasar. Fokus utama pengembangan modul terletak pada tahap pengambilan nafas gaya bebas, yang sering menjadi kendala signifikan bagi peserta. Solusi yang ditawarkan adalah metode "1,2,3" sebagai strategi pembelajaran, di mana peserta diarahkan untuk melakukan satu siklus gerakan tangan, tarikan nafas. sehingga koordinasi Gerakan renang gaya bebas mampu dilakukan secara berulang.

Metode ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan pernafasan secara bertahap, sekaligus memperkuat koordinasi keseluruhan gerakan renang gaya bebas. Setiap tahapan pembelajaran dilengkapi dengan ilustrasi gerakan, deskripsi teknis, dan latihan mandiri yang disusun secara sistematis agar peserta mampu berlatih secara mandiri. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga diarahkan untuk membangun loyalitas peserta melalui pendekatan pembelajaran yang adaptif, pemberian umpan balik rutin, yang pada akhirnya mendorong peserta untuk berpartisipasi dalam program latihan secara berkelanjutan. Pada tahap perancangan ada 2 instrument untuk pengembangan produknya, yaitu: 1). Desain modul latihan renang gaya bebas untuk meningkatkan kualitas layanan, dan 2). Desain instrument untuk menentukan peningkatan loyalitas pengunjung.

a) Desain modul latihan renang gaya bebas

Gambar Desain Modul Awal

Gambar 5. Desain Modul Awal



Table of contents

01

Gerakan kaki gaya bebas

03

Koordinasi kaki dan tangan gaya bebas

05

Koordinasi kaki, tangan, dan pernafasan gaya bebas

02

Gerakan tangan gaya bebas

04

Teknik Pernafasan metode "123"

Tips 1 Gerakan Kaki

Gerakan kaki rileks



1

Sambil menyelam



2

Bantuan papan



3

Metode “123”

Cara bernafas (breathing) dengan menggunakan teknik hitungan sebagai tempo dan urutan gerak, sehingga mempermudah dalam melakukan teknik pernafasan pada gaya bebas

Yaitu:

Putar lengan kiri



1

Putar lengan kanan dengan meniup udara ke samping kanan/exhale



2

Ambil nafas saat lengan kanan akan bergerak kembali ke posisi semula



3

Tips Gerakan Koordinasi

Gerakan tungkai dan lengan dengan rilek



1

Koordinasi dengan bantuan papan



2

Koordinasi Dengan bantuan Instruktur



3

Pada tahap desain, disusun perancangan materi yang sistematis meliputi komponen-komponen yaitu:

- (1). Pendahuluan; Berisikan materi tentang latar belakang gaya bebas, tujuan mempelajari gaya bebas, kendala yang di alami dalam proses belajar dan cara mengatasinya.

- (2). Landasan Teori; Berisikan materi tentang: a. Teknik Dasar Renang gaya bebas, b. Teori dan Prinsip Latihan, c. Dosis, Jenis, dan Periodisasi Latihan;
- (3). Program Latihan Renang; berisikan tentang: a. Tujuan Latihan, b. Tujuan Sesi Latihan, c. Materi Latihan, d. Tahapan Latihan, e. Kegiatan Pelatih dan Anak Latih, f. Evaluasi Hasil Latihan.
- (4). Panduan Penggunaan Program Latihan Renang; Memuat tentang: a. Perencanaan, b. pelaksanaan, dan c. Pengevaluasi. d. Daftar Referensi.

b) Desain kuesioner responden

Pada tahapan desain penyusunan kuesioner untuk responden, instrumen disusun secara sistematis untuk mengukur persepsi peserta terhadap kualitas modul yang digunakan dalam program latihan. Pada tahap desain untuk kuesioner yang ditujukan kepada responden terkait loyalitas peserta latihan bagi peserta latihan, instrumen pengumpulan data disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan tiga aspek utama, yaitu aspek fisik dan isi, aspek kepuasan, dan aspek loyalitas.

Aspek fisik dan isi mencakup penilaian terhadap kualitas materi modul, seperti kejelasan bahasa, keterbacaan, kelengkapan ilustrasi gerakan, serta tata letak dan desain visual yang mendukung pemahaman peserta. Kuesioner pada aspek ini juga mengeksplorasi tingkat kemudahan dalam memahami setiap tahapan latihan dan relevansi materi dengan kebutuhan peserta di berbagai tingkat kemampuan.

Aspek kepuasan berfokus pada persepsi peserta terhadap efektivitas

program dalam meningkatkan keterampilan renang, kualitas bimbingan yang diberikan, serta kenyamanan dalam mengikuti sesi latihan. Indikator pada aspek ini meliputi rasa puas terhadap metode pembelajaran "1,2,3," responsivitas instruktur dalam memberikan umpan balik, dan ketercapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Aspek loyalitas dirancang untuk menggali tingkat keterikatan peserta terhadap program, meliputi niat untuk melanjutkan ke tahap latihan berikutnya, rekomendasi kepada orang lain, serta persepsi terhadap nilai tambah yang diperoleh dari program. Kuesioner ini menggunakan skala 1-4 penilaian berbasis Likert untuk memperoleh data kuantitatif yang objektif, dilengkapi dengan pertanyaan terbuka guna memberikan ruang bagi peserta dalam menyampaikan masukan dan saran.

Tabel 14. Kuesioner Awal untuk Responden

No	Aspek yang dinilai	Indikator
1	Aspek Kelayakan Fisik dan Isi	• Kualitas desain modul (tata letak, ilustrasi, dan visualisasi). • Kejelasan bahasa dan petunjuk latihan. • Kelengkapan materi pada setiap tahapan pembelajaran. • Relevansi materi dengan tingkat kemampuan peserta.
2	Aspek Kepuasan	• Kemudahan memahami metode pembelajaran "1,2,3". • Efektivitas program dalam meningkatkan keterampilan renang. • Kualitas bimbingan dan responsivitas instruktur. • Umpan balik yang diberikan selama proses latihan. • Kesesuaian antara harapan peserta dengan hasil yang diperoleh.
3	Aspek Kelayakan	• Minat untuk melanjutkan ke tahap latihan

		berikutnya. • Kesediaan merekomendasikan program kepada orang lain. • Kepuasan terhadap manfaat program dalam jangka panjang. • Persepsi terhadap nilai tambah dari program latihan. • Keterikatan emosional terhadap program dan penyelenggara.
--	--	---

3) *Development* (pengembangan)

Dalam tahap pengembangan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY, kerangka yang dihasilkan pada tahap desain dan masih bersifat prosedural direalisasikan agar menjadi produk yang siap diimplementasikan. Produk yang dikembangkan dilakukan penilaian kelayakan oleh ahli untuk mendapatkan nilai dan masukan. Pengembangan ini akan di ajukan kepada 5 orang ahli yang terdiri dari 3 Dosen Ahli media dan materi dari Dosen FIKK UNY dan 2 orang ahli dari PRSI Kulonprogo. Desain modul yang telah disusun, dikembangkan berdasarkan tahap-tahap berikut:

- a. Peneliti menggabungkan bahan-bahan yang sudah terkumpul sesuai dengan pembuatan modul. Setelah itu, peneliti melakukan koreksi ulang terhadap modul hasil pengembangan sebelum divalidasi. Jika sudah sesuai, selanjutnya produk telah siap untuk divalidasi.
- b. Membuat angket validitas modul untuk ahli media dan ahli materi, serta angket untuk respon pelatih dan peserta latihan latihan renang di kolam renang Fakultas Vokasi UNY.
- c. Validasi desain modul program latihan renang untuk meningkatkan

keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan yang dilakukan oleh ahli media dan ahli materi. Tujuan validasi ini adalah untuk mendapatkan penilaian dan saran dari ahli mengenai kesesuaian materi, tampilan, dan kelayakan model.

- d. Setelah mendapat masukan dari ahli, maka kelemahan-kelemahan yang teridentifikasi akan diperbaiki. Produk yang telah direvisi dan mendapatkan predikat baik akan dilanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu tahap implementasi.

Tabel 15. Draft Awal Modul

Gambar	Keterangan
	Pada cover ini terdapat judul "TIPS CARA CEPAT BISA BERENANG" yang menunjukkan bahwa isi materi akan membahas panduan atau langkah-langkah untuk mempelajari berenang dengan cepat dan efektif.
	Bagian ini merupakan daftar isi dari materi "Tips Cara Cepat Bisa Berenang". Daftar isi ini memberikan gambaran bahwa materi disusun secara bertahap, dari dasar hingga tingkat koordinasi yang lebih kompleks, agar peserta lebih mudah memahami proses belajar berenang.
	Bagian ini merupakan penjelasan tentang Tips 1: Gerakan Kaki dalam proses belajar berenang gaya bebas. Terdapat tiga tahapan yaitu: 1). Gerakan kaki di darat 2). Sambil memegang dinding kolam atau pelampung. 3). Bantuan papan. Tahapan ini memberikan dasar yang kuat sebelum peserta melanjutkan ke koordinasi gerakan tangan dan pernafasan.
	Bagian ini menjelaskan Tips 2: Gerakan Tangan dalam pembelajaran gaya bebas pada berenang. Fokus latihan ini adalah bagaimana tangan bergerak secara bergantian untuk mendorong tubuh maju di dalam air. Pada latihan ini, peserta menggunakan papan pelampung untuk melatih satu tangan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan tangan lainnya secara bergantian.
	Bagian ini menjelaskan Metode "123" dalam pembelajaran pernafasan gaya bebas. Metode ini adalah pengembangan Utama dari metode yang di ajarkan sebelumnya. Metode ini digunakan bagi pemula untuk memahami ritme pernafasan dalam gaya bebas.

	Bagian ini menjelaskan Tips Gerakan Koordinasi dalam pembelajaran gaya bebas, mulai dari gerakan tangan, kaki, dan pernafasan secara bersamaan. di awali dengan bantuan papan, bantuan pelatih, dan mandiri.
---	---

Kuesioner awal sebelum dilakukan uji validasi adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Penilaian untuk Ahli Media

No	Aspek	Indikator		SB	B	KB	SKB
1	Ukuran	1	Ukuran fisik				
2	Kelayakan Isi	2	Tata letak sampul				
		3	Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca				
		4	Ilustrasi sampul				
3	Kelayakan Bahasa	5	Konsistensi tata letak				
		6	Unsur tata letak harmonis				
		7	Unsur tata letak lengkap				
		8	Tata letak mempercepat pemahaman				
		9	Tipografi isi sederhana				
		10	Tipografi mudah dibaca				

Tujuan modul ini untuk dinilai oleh validator ahli media adalah untuk memastikan bahwa aspek desain, kelayakan isi, dan bahasa yang digunakan dalam modul memenuhi standar kualitas pembelajaran yang efektif. Penilaian ini bertujuan agar modul dapat dinyatakan layak untuk digunakan. Penilaian ini membantu memastikan bahwa modul tidak hanya memiliki isi yang berkualitas, tetapi juga disajikan dengan cara yang menarik, nyaman dibaca, dan mendukung pemahaman materi. Validator ahli media akan memberikan umpan balik untuk meningkatkan aspek visual dan bahasa agar modul lebih efektif dalam mendukung proses pembelajaran.

Tabel Penilaian untuk Ahli Materi pada modul dan angket loyalitas peserta latihan

Tabel 17. Penilaian Ahli materi untuk Modul

No	Aspek	Indikator		SB	B	KB	SKB
1	Kelayakan Materi	1	Kejelasan petunjuk pada materi latihan renang				
		2	Ketepatan pemilihan materi latihan Renang				
		3	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi				
		4	Kesesuaian materi latihan renang				
		5	Materi sesuai dengan tujuan pengembangan metode pembelajaran renang				
2	Kelayakan Isi	6	Kebenaran isi /konsep latihan Renang				
		7	Kedalaman materi latihan program renang				
		8	Kejelasan materi / konsep latihan renang				
		9	Sistematika dan logika penyajian				
		10	Ketepatan metode untuk memperjelas materi				
		11	Ketepatan pemilihan materi yang diberikan dalam latihan renang				
		12	Kemudahan dalam memahami Materi				
3	Kelayakan Bahasa	13	Lugas				
		14	Komunikatif				
		15	Dialogis dan interaktif				

Kuesioner ini dirancang untuk dinilai oleh validator ahli materi guna mengevaluasi kelayakan materi modul terkait latihan renang yang dikembangkan. Tujuan dari penilaian ini adalah memastikan bahwa materi dalam modul memenuhi kelayakan dalam proses pembelajaran secara efektif. Hasil penilaian dari validator ahli materi ini akan digunakan sebagai dasar untuk merevisi dan memperbaiki modul sebelum diterapkan dalam pembelajaran.

Tabel 18. Penilaian Ahli Materi untuk responden pada Loyalitas peserta latihan

No	Aspek	Indikator	SB	B	KB	SKB
1	Kualitas Fisik dan Isi	1 Desain Sampul Modul ,Tata Letak Halaman Kualitas				
		2 Kualitas Gambar/Illustrasi ,Jenis dan Ukuran Huruf				
		3 Cetakan/Format				
		4 Kejelasan Tujuan Pembelajaran, Kesesuaian Materi dengan Tujuan Pembelajaran				
		5 Ketepatan Urutan Materi,Kejelasan Petunjuk Latihan Relevansi Materi dengan Kebutuhan Peserta, Kemudahan Penggunaan Modul				
2	Kepuasan yang berdampak pada loyalitas	6 Pengalaman pelatihan				
		7 Hasil panyampaian instruktur				
		8 Kejelasan materi / konsep latihan renang				
		6 Pengalaman pelatihan				
		7 Hasil panyampaian instruktur				
		8 Kejelasan materi / konsep latihan renang				

		6	Pengalaman pelatihan				
3	Loyalitas	9	Tingkat motivasi keikutsertaan				
		10	Dampak program				
		11	Motivasi dalam menyelesaikan program				

Kuesioner ini dirancang untuk dinilai oleh ahli materi sebagai langkah validasi sebelum diberikan kepada responden dalam rangka menilai loyalitas peserta latihan terhadap modul latihan renang. Penilaian oleh ahli materi bertujuan untuk memastikan bahwa kuesioner layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian mengenai loyalitas peserta latihan pada program pelatihan renang.

4) *Implementation* (implementasi)

Tahap implementasi melibatkan uji kepraktisan yang terdiri dari dua tahap, yaitu uji skala kecil dan uji skala besar, sebagai langkah awal untuk menilai kelayakan modul sebelum dilakukan uji efektivitas. Uji skala kecil dilakukan pada 10 orang responden yang terdiri dari 3 orang pelatih dan 7 orang wali murid. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi aspek kepraktisan modul, meliputi kemudahan penggunaan, kejelasan instruksi, kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta, serta keterpaduan latihan dalam membantu pemahaman teknik dasar pengambilan nafas pada renang gaya bebas. Masukan yang diperoleh pada tahap ini digunakan untuk melakukan revisi awal guna meningkatkan kualitas modul.

Selanjutnya, uji skala besar dilaksanakan pada 30 orang responden yang

terdiri dari 8 orang pelatih dan 22 orang wali murid. Uji ini bertujuan untuk menguji konsistensi kepraktisan modul dalam skala yang lebih luas, menilai keterbacaan materi, serta mengetahui respons peserta terhadap kelayakan modul sebagai media pembelajaran. Data yang diperoleh dari kedua tahap uji ini dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan produk, sehingga menjadi dasar penyempurnaan sebelum dilanjutkan pada tahap uji efektivitas guna mengetahui dampak modul terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas peserta.

B. Hasil Validasi Ahli, Uji Coba Produk, dan Revisi Produk

1. Validasi Ahli (Uji Kelayakan)

a) Pengumpulan Data

1) Data Penilaian Ahli Media

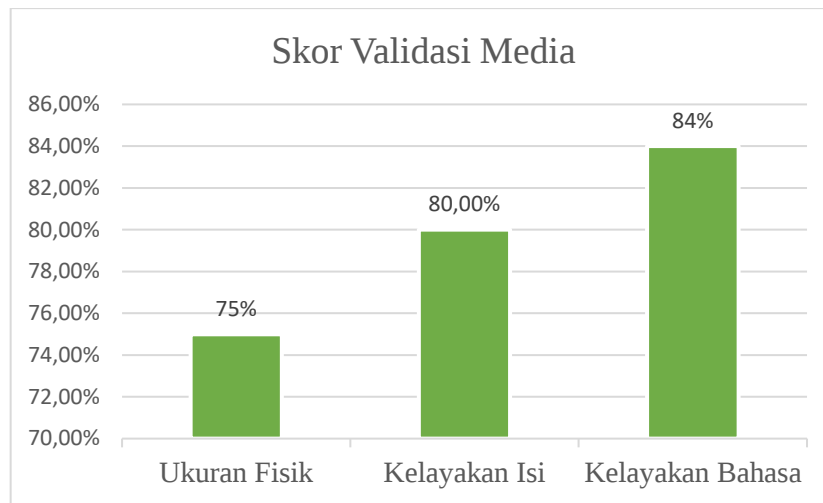
Validasi media dalam penelitian ini dilakukan oleh dua orang pakar dengan latar belakang yang relevan di bidang renang. Validator pertama adalah dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) yang memiliki kompetensi di bidang olahraga. Validator kedua adalah pelatih renang bersertifikasi yang memiliki lisensi resmi dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kabupaten Kulon Progo. Penilaian dari kedua validator tersebut digunakan untuk menilai kualitas dan kelayakan media pembelajaran yang dikembangkan. Hasil penilaian ini menjadi dasar untuk merevisi dan menyempurnakan media agar sesuai dengan standar yang berlaku dan mendukung tujuan penelitian. Berikut hasil uji kelayakan dari ahli media:

Tabel 19. Tabel Validasi Oleh Ahli Media

No	Aspek	Komponen	Indikator	V 1	V 2	Tot al	Rata- rata	Kategori
1	Fisik	Ukuran Fisik	Ukuran modul sistematis dan mudah digunakan.	3	3	4	75%	Sangat Baik
Total skor				3	3	4	75%	Sangat Baik
2	Isi	Tata Letak Sampul	Tata letak menarik, sesuai tema materi, dan profesional.	3	3	4	75%	Sangat Baik
		Huruf dan Tipografi	Tipografi modul menarik, mudah dibaca, dan konsisten.	3	3	4	75%	Baik
		Ilustrasi Sampul	Ilustrasi relevan dengan isi modul dan menarik perhatian pembaca.	3	3	4	75%	Sangat Baik
		Tata Letak Isi	Harmonisasi tata letak isi memudahkan pembaca dalam memahami materi.	4	4	4	100 %	Sangat Baik
		Kelengkap an Isi	Materi ditampilkan dengan struktur logis, mendukung proses pembelajaran.	3	3	4	75%	Baik
Total skor				16	16	20	80%	Sangat Baik
3	Bahasa	Visual dan Infografik	Visualisasi mendukung pemahaman materi, seperti diagram atau gambar yang relevan.	3	3	4	75%	Baik
		Kemudahan Memahami	Modul mudah dipahami oleh pembaca umum, baik instruktur maupun peserta pelatihan.	4	3	4	88%	Sangat Baik
		Tipografi Isi	Font isi mudah dibaca dan memudahkan penyampaian informasi.	4	4	4	100 %	Sangat Baik
		Keberlanjutan Desain	Desain modul memungkinkan pembaruan atau penyesuaian materi di masa mendatang.	3	3	4	75%	Baik
Total skor				14	13	16	84%	Sangat Baik
Total Skor Keseluruhan				33	32	40	81%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas jika ditampilkan dalam diagram batang, hasil penilaian ahli media pada gambar berikut:

Gambar 6. Diagram Batang skor validasi media



Uji validitas ahli media terhadap modul program latihan renang dengan Penilaian dilakukan berdasarkan aspek fisik, isi, dan bahasa modul dengan menggunakan instrumen penilaian skala likert 4 skala. Berikut intepretasi hasilnya: Pada aspek fisik, modul dinilai memiliki ukuran yang sesuai dan mudah digunakan dengan skor persentase 75%, masuk dalam kategori Sangat Baik. Aspek isi yang mencakup tata letak sampul, tipografi, ilustrasi, kelengkapan, dan harmonisasi materi mendapatkan skor persentase 80% dengan kategori Sangat Baik. Aspek bahasa yang meliputi visualisasi, kemudahan memahami, dan tipografi desain memperoleh skor persentase 84% dengan kategori Sangat Baik.

Rata-rata skor validasi media diperoleh dari penilaian dua ahli media:

$$Rata-rata \% = \frac{(\text{Skor V 1} + \text{Skor V 2})}{\text{Skor maksimal}} \times 100\% = \frac{33+32}{40} \times 100\% = 81\%$$

Dengan skor rata-rata sebesar 81%, media yang dinilai oleh kedua validator

berada pada kategori skor 76%-100% dan dikategorikan sebagai kriteria Sangat Layak.

2) Data Penilaian Ahli Materi pada Modul

Proses validasi ahli terhadap materi modul pelatihan renang dan materi quisioner untuk responden melibatkan tiga pakar dengan latar belakang yang relevan. Validator pertama dan kedua adalah dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), dan validator ketiga adalah seorang pelatih renang berlisensi A dari Kulon progo. Ketiga validator ini memberikan evaluasi untuk memastikan modul layak digunakan dalam pelatihan. Berikut hasil validasi dari ketiga pakar tersebut:

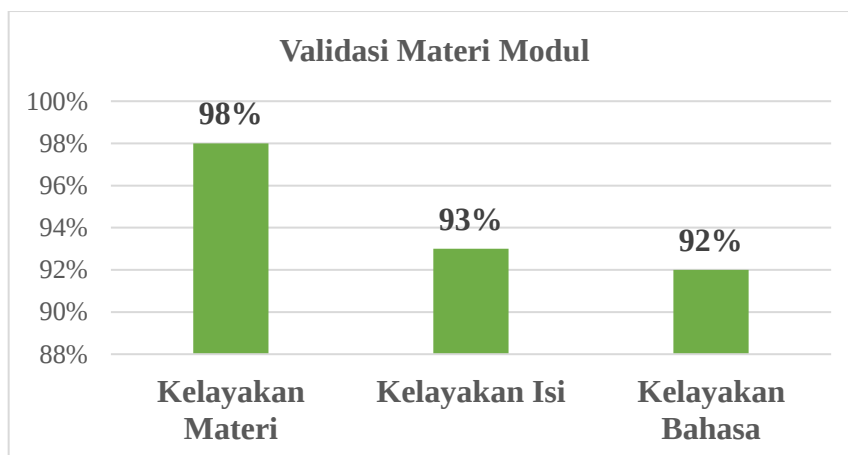
Tabel 20. Tabel hasil validasi modul dari tiga ahli materi

No	Aspek	Indikator	V1 (Skor)	V2 (Skor)	V3 (Skor)	Rata- rata Skor	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Kelayakan Materi	Kejelasan petunjuk pada materi latihan renang.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Ketepatan pemilihan materi latihan renang.	3	4	4	3,67	4	92%	Sangat Baik
		Ketepatan bahasa dalam menguraikan materi.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Kesesuaian materi dengan tujuan pengembangan.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
	Hasil		15	16	16	15,67	16	98%	Sangat Baik
2	Kelayakan Isi	Kebenaran isi/konsep latihan renang.	3	3	3	3,00	4	75%	Sangat Baik
		Kedalaman materi latihan program renang.	3	3	3	3,00	4	75%	Sangat Baik
		Kejelasan materi/konsep latihan renang.	4	4	3	3,67	4	92%	Sangat Baik
		Sistematika dan logika penyajian.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Ketepatan metode untuk	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik

		memperjelas materi.							
Hasil			19	20	17	18,67	20	93%	Sangat Baik
3	Kelayakan Bahasa	Bahasa yang lugas, komunikatif, dialogis, dan interaktif.	4	3	4	3,67	4	92%	Sangat Baik
Hasil			4	3	4	3,67	4	92%	Sangat baik
Hasil Skor Keseluruhan			38	39	37	38	40	95%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas jika ditampilkan dalam diagram batang, hasil penilaian ahli media pada gambar berikut:

Gambar 7. Diagram Batang hasil validasi ahli materi pada modul



Hasil uji validitas ahli materi terhadap Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan memenuhi standar kelayakan yang sangat baik. Validasi dilakukan oleh dua orang pakar, yaitu dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK UNY) serta pelatih renang bersertifikasi dari PRSI Kulon progo, yang memberikan penilaian berdasarkan aspek kelayakan materi, isi, dan bahasa.

Pada aspek kelayakan materi, modul memperoleh rata-rata skor sebesar 15,67 dari skor maksimal 16, dengan persentase kelayakan 98%, yang termasuk dalam kategori Sangat Baik. Penilaian ini menunjukkan bahwa petunjuk latihan, ketepatan pemilihan materi, serta bahasa yang digunakan dalam menguraikan materi sudah sesuai dengan tujuan pengembangan modul.

Aspek kelayakan isi memperoleh rata-rata skor sebesar 18,67 dari skor maksimal 20, dengan persentase kelayakan 93%, masuk dalam kategori Sangat Baik. Penilaian ini menegaskan bahwa isi modul telah memuat konsep latihan renang yang benar, disajikan secara sistematis, dan menggunakan metode yang tepat untuk memperjelas materi. Kedalaman materi yang disajikan juga mendukung peningkatan keterampilan renang gaya bebas bagi peserta.

Pada aspek kelayakan bahasa, modul memperoleh skor rata-rata 3,67 dari skor maksimal 4, dengan persentase 92%, termasuk dalam kategori Sangat Baik. Bahasa yang digunakan dinilai lugas, komunikatif, dan interaktif, sehingga memudahkan pemahaman peserta dalam mengikuti program latihan.

Dengan penghitungan skor keseluruhan:

$$\begin{array}{l} \text{Rata-} \\ \text{rata} \end{array} \quad \% = \frac{(\text{Skor V 1} + \text{Skor V 2} + \text{Skor V 3})}{\text{Skor maksimal}} \times 100\% = \frac{38+39+37}{40} \times 100\% = 95\%$$

Secara keseluruhan, hasil validasi menunjukkan bahwa modul mendapatkan skor rata-rata 38 dari skor maksimal 40, dengan persentase

kelayakan 95% dan kategori Sangat Baik. Hal ini membuktikan bahwa modul layak digunakan sebagai panduan dalam program latihan renang, mendukung peningkatan keterampilan renang gaya bebas, serta berpotensi meningkatkan loyalitas peserta latihan kolam renang Fakultas Vokasi UNY melalui pelayanan yang berkualitas dan terstruktur.

3) Data Penilaian Ahli Materi pada Kuesioner untuk Responden

Berikut adalah data hasil penilaian ahli materi pada kuesioner untuk responden.

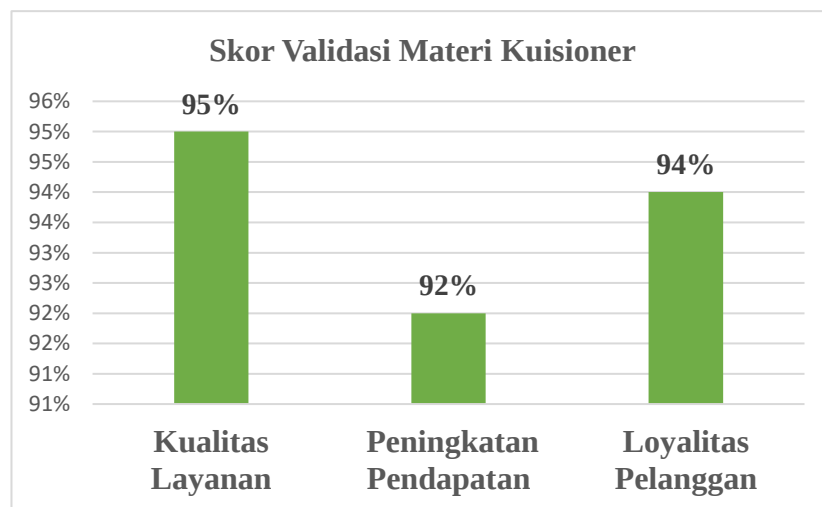
Tabel 21. Skor Hasil Validasi Kuesioner untuk Responden Oleh Tiga Ahli Materi

No	Aspek	Indikator	V 1 (Skor)	V 2 (Skor)	V 3 (Skor)	Rata- rata Skor	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Kualitas Layanan	Kejelasan instruktur dalam menyampaikan materi program.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Ketepatan instruktur dalam menerapkan program.	3	3	3	3,00	4	75%	Baik
		Kesabaran instruktur dalam melatih.	4	4	3	3,67	4	92%	Sangat Baik
		Sikap instruktur terhadap peserta.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Umpan balik terhadap kemajuan keterampilan.	3	3	3	3,00	4	75%	Baik
Hasil			18	20	19	19,00	20	95%	Sangat Baik
2	Kepuasan untuk Peningkatan pendapatan	Pengalaman pelatihan secara keseluruhan.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Hasil penyampaian instruktur selama pelatihan.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Kejelasan materi/konsep latihan renang.	3	4	3	3,33	4	83%	Sangat Baik
Hasil			11	12	10	11,00	12	92%	Sangat Baik

3	Loyalitas peserta latihan	Tingkat motivasi untuk melanjutkan program pelatihan.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
		Dampak program terhadap kebutuhan peserta.	3	3	3	3,00	4	75%	Baik
		Motivasi dalam menyelesaikan program.	4	4	4	4,00	4	100%	Sangat Baik
Hasil			11	12	11	11,33	12	94%	Sangat Baik
Hasil Skor Keseluruhan			40	44	40	41,33	44	94%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas jika ditampilkan dalam diagram batang, hasil penilaian ahli materi pada kuisioner untuk responden pada gambar berikut:

Gambar 8. Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Materi pada Kuisioner untuk Responden



Hasil uji validitas ahli materi pada kuesioner menunjukkan bahwa Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY dinilai memiliki tingkat kelayakan yang sangat baik dalam mendukung peningkatan keterampilan. Penilaian aspek Kualitas Layanan

menunjukkan bahwa kejelasan instruktur dalam menyampaikan materi, kesabaran dalam melatih, serta sikap instruktur terhadap peserta mendapat kategori Sangat Baik dengan persentase rata-rata sebesar 95%. Hal ini menunjukkan bahwa modul mampu membantu instruktur dalam memberikan pelayanan yang efektif dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran.

Aspek Kepuasan untuk Peningkatan Pendapatan menunjukkan persentase sebesar 92% dalam kategori Sangat Baik, yang menegaskan bahwa pengalaman peserta selama pelatihan, penyampaian materi, dan kejelasan konsep latihan yang tertuang dalam modul dinilai efektif dalam memberikan pemahaman yang baik kepada peserta.

Pada aspek Loyalitas peserta latihan, tingkat motivasi peserta untuk melanjutkan program pelatihan dan dampak program terhadap kebutuhan peserta memperoleh persentase rata-rata sebesar 94% dalam kategori Sangat Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa modul tidak hanya berperan dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, tetapi juga mampu memotivasi peserta untuk terus mengikuti program pelatihan.

Dengan persentase gabungan dari ke tiga validator:

$$Rata-rata\% = \frac{(\text{Skor V 1} + \text{Skor V 2} + \text{Skor V 3})}{\text{Skor maksimal}} \times 100\% = \frac{40+44+40}{44} \times 100\% = 94\%$$

Secara keseluruhan, hasil validasi ahli dengan persentase sebesar 94% dalam kategori Sangat Baik membuktikan bahwa modul yang dikembangkan layak digunakan sebagai media pembelajaran.

b) Analisis Validitas dan Reliabilitas

Untuk memastikan kualitas instrumen penelitian yang digunakan dalam uji kelayakan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY, dilakukan analisis validitas dan reliabilitas. Analisis ini bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen yang digunakan mampu mengukur aspek yang diinginkan secara akurat dan konsisten.

Uji validitas dilakukan menggunakan metode *Aiken's V*, yang bertujuan untuk mengukur tingkat kesepakatan para ahli (validator) terhadap butir-butir instrumen berdasarkan relevansi dan kesesuaian indikator yang diukur. Nilai *Aiken's V* menunjukkan proporsi kesepakatan para validator, di mana semakin mendekati angka 1, maka instrumen dianggap semakin valid.

Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk mengetahui konsistensi internal dari instrumen kuesioner. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,70, yang menunjukkan bahwa instrumen mampu menghasilkan hasil yang konsisten saat digunakan pada kondisi yang berbeda.

1) Uji Validitas pada Penilaian Ahli Media

Tabel Uji Validitas Isi pada Media

Butir soal	Penilai		S1	S2	Σs	n(c-1)	V	Keterangan
	Penilai 1	Penilai 2						
1	3	3	2	2	4	6	0,67	Tinggi
2	3	3	2	2	4	6	0,67	Tinggi
3	3	3	2	2	4	6	0,67	Tinggi
4	3	3	2	2	4	6	0,67	Tinggi
5	4	4	3	3	6	6	1	Sangat tinggi
6	3	3	2	2	4	6	0,67	Tinggi

7	3	3	2	2	4	6	0,67	Tinggi
8	4	3	3	2	5	6	0,83	Sangat tinggi
9	4	4	3	3	6	6	1	Sangat tinggi
10	3	3	2	2	4	6	0,67	Tinggi

Butir	Penilai		S1	S2	Σs	n(c-1)	V	Keterangan
	Penilai 1	Penilai 2						
(1-10)	33	32	23	22	45	60	0,75	Tinggi

Hasil uji validitas isi untuk soal nomor 1-10 menunjukkan nilai *Aiken's V* sebesar 0,75. Nilai ini berada dalam kategori Tinggi, yang berarti soal tersebut dinilai relevan oleh para validator dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Dengan kata lain, para validator memiliki kesepakatan yang kuat bahwa butir soal ini sesuai dan dapat digunakan untuk keperluan pengukuran tanpa memerlukan revisi yang signifikan. Kesimpulannya, soal 1-10 dianggap valid untuk digunakan dalam penelitian

Uji Reliabilitas Pada Ahli Media

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.862	2

Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.862 dengan 2 item menunjukkan bahwa kedua item tersebut memiliki konsistensi internal yang baik, artinya kedua item tersebut saling berkorelasi dengan baik dan secara konsisten mengukur aspek yang sama dari suatu konstruk. Instrumen ini dapat dianggap reliabel untuk digunakan dalam pengukuran.

2) Uji Validitas dan Reliabilitas Penilaian Ahli Materi pada Modul

Tabel Uji Validitas pada Ahli Materi terhadap Modul

Butir	Penilai			S1	S2	S3	Σs	n(c-1)	V	Keterangan
	Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3							
1	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat tinggi
2	3	4	4	2	3	3	8	9	0,89	Sangat tinggi
3	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat tinggi
4	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat tinggi
5	3	3	3	2	2	2	6	9	0,67	Tinggi
6	3	3	3	2	2	2	6	9	0,67	Tinggi
7	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat tinggi
8	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat tinggi
9	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat tinggi
10	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89	Sangat tinggi

Butir	Penilai			S1	S2	S3	Σs	n(c-1)	V	Keterangan
	Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3							
1-10	37	37	38	27	27	28	82	90	0,91	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Aiken's V*, diperoleh nilai sebesar 0,91. Nilai ini berada dalam kategori "Sangat tinggi", yang menunjukkan bahwa item yang dinilai memiliki tingkat relevansi yang sangat baik sesuai dengan pandangan para validator. Dengan demikian, item tersebut dianggap valid secara substansi untuk mengukur konstruk yang dimaksud. Nilai ini juga menunjukkan bahwa terdapat konsistensi yang tinggi di antara penilaian validator, sehingga memperkuat keyakinan bahwa item tersebut layak untuk dimasukkan dalam instrumen penelitian tanpa perlu revisi signifikan.

Uji Reliabilitas Ahli Materi pada Modul

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.860	3

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,860 untuk 3 item yang diuji tergolong dalam kategori “Sangat baik”. Ini berarti bahwa ketiga item dalam instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi, di mana masing-masing item memberikan kontribusi yang selaras dalam mengukur konstruk yang sama.

3) Uji Validitas dan Reliabilitas Penilaian Ahli Materi pada Kuesioner

Uji validitas Penilaian Ahli Materi pada Kuesioner

Tabel Uji Validitas Penilaian Ahli Materi pada Kuesioner

Butir Soal	Penilai			S1	S2	S3	Σs	n(c-1)	V	Keterangan
	Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3							
1	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat Tinggi
2	3	3	3	2	2	2	6	9	0,67	Tinggi
3	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat Tinggi
4	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat Tinggi
5	3	3	3	2	2	2	6	9	0,67	Tinggi
6	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat Tinggi
7	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat Tinggi
8	3	4	3	2	3	2	7	9	0,78	Tinggi
9	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat Tinggi
10	3	3	3	2	2	2	6	9	0,67	Tinggi
11	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00	Sangat Tinggi

Butir Soal	Penilai			S1	S2	S3	Σs	n(c-1)	V	Keterangan
	Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3							
(1-11)	40	41	29	29	30	29	88	99	0,89	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil analisis *Aiken's V*, diperoleh nilai sebesar 0,89 untuk 11 butir soal yang dinilai oleh 3 validator. Nilai ini termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa tingkat relevansi atau kesesuaian tiap butir soal dengan konstruk yang diukur sangat baik menurut para validator. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh validator sepakat bahwa butir-butir soal tersebut memiliki kualitas yang memadai dalam mengukur aspek yang dimaksud dalam instrumen.

Uji Reliabilitas Validasi Ahli Materi pada Angket

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.955	3

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,955 untuk 11 butir soal yang dinilai oleh 3 validator berada dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga validator memberikan penilaian yang sangat konsisten terhadap 11 butir soal tersebut, dengan tingkat keselarasan yang hampir sempurna. Reliabilitas yang sangat tinggi ini mencerminkan bahwa instrumen memiliki kualitas yang sangat baik, di mana setiap butir soal memberikan kontribusi yang signifikan dan selaras dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Oleh karena itu, instrumen ini layak untuk digunakan dalam penelitian atau pengukuran lebih lanjut tanpa memerlukan revisi signifikan.

kemudian saran dan masukan ahli pada hasil validasi direvisi sesuai

dengan hasil validasi, serta layak untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar.

2. Uji Kepraktisan (Uji Skala Kecil dan Uji Skala Besar)

a) Pengumpulan Data

1) Uji Kepraktisan Skala Kecil

Uji skala kecil ini bertujuan untuk mengetahui kepraktisan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta (FV UNY). Proses uji skala kecil melibatkan 10 responden yang terdiri dari 3 orang pelatih renang dan 7 orang wali murid club renang di kolam renang FV UNY. Keterlibatan pelatih bertujuan untuk menilai aspek kepraktisan modul dari kemudahan penggunaan, kejelasan materi, dan efektivitas dalam penerapan latihan. Sementara itu, peserta latihan memberikan umpan balik mengenai kemudahan pemahaman, keterpaduan materi, serta dampak modul terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas. Hasil dari uji skala kecil ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal tentang kepraktisan modul, sebelum dilakukan uji coba skala besar. Berikut hasil uji skala kecil.

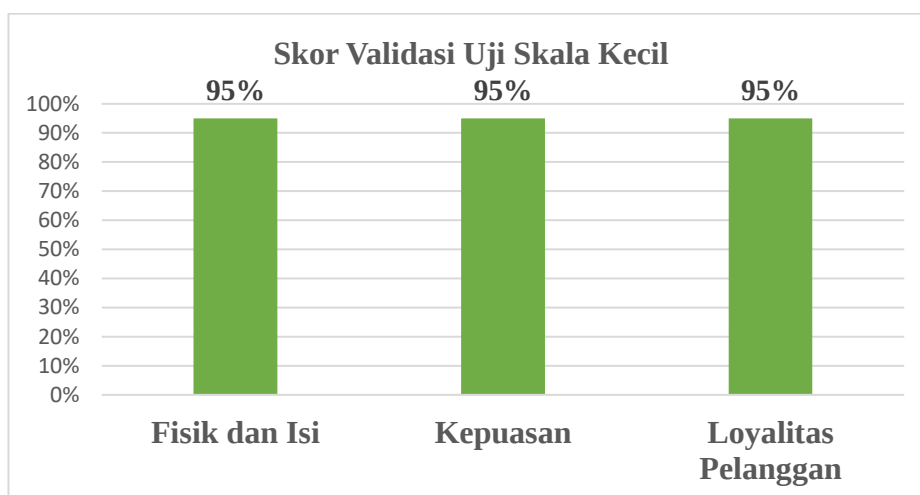
Tabel 22. Hasil Uji Kepraktisan Skala Kecil

No	Aspek	Rata-rata Skor	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1-10	Fisik dan isi	37,9	40	95%	Sangat Baik
11-20	Kepuasan	37,9	40	95%	Sangat Baik

21-30	Loyalitas peserta latihan	38	40	95%	Sangat Baik
Hasil Skor Keseluruhan		113,8	120	95%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas jika ditampilkan dalam diagram batang, hasil penilaian uji skala kecil pada gambar berikut:

Gambar 9. Uji Kepraktisan Skala Kecil



Berdasarkan hasil uji skala kecil, penilaian terhadap Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta (FV UNY) menunjukkan bahwa modul ini memiliki tingkat kualitas yang sangat baik pada seluruh aspek yang diukur. Penilaian dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang melibatkan 10 responden, terdiri dari pelatih dan peserta latihan renang, dengan tiga aspek utama yang menjadi fokus evaluasi, yaitu fisik dan isi modul, kepuasan peserta, serta loyalitas peserta latihan.

Pada aspek Fisik dan Isi Modul, rata-rata skor yang diperoleh adalah 37,9 dari skor maksimal 40, dengan persentase pencapaian sebesar 95% yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa modul memiliki kualitas desain fisik yang menarik, tata letak yang jelas, serta isi materi yang terstruktur dan mudah dipahami oleh pengguna.

Aspek Kepuasan Peserta juga mendapatkan rata-rata skor 37,9 dari skor maksimal 40, dengan persentase pencapaian 95%, yang tergolong dalam kategori Sangat Baik. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta merasa puas dengan isi modul, baik dalam hal kejelasan materi, kesesuaian dengan kebutuhan latihan, maupun kemudahan dalam penerapannya selama proses pembelajaran renang.

Selanjutnya, pada aspek Loyalitas peserta latihan, modul memperoleh skor rata-rata 38 dari skor maksimal 40, dengan persentase 95% dalam kategori Sangat Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti program latihan renang dengan modul ini cenderung memiliki loyalitas yang tinggi untuk terus mengikuti program, merekomendasikan layanan kepada orang lain, dan memberikan umpan balik positif terhadap layanan yang diberikan.

Secara keseluruhan, skor total yang diperoleh adalah 113,8 dari skor maksimal 120, dengan persentase rata-rata sebesar 95% yang termasuk dalam kategori Sangat Baik. Interpretasi ini menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kepraktisan, kualitas materi, dan efektivitas dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas

sekaligus membangun loyalitas peserta latihan. Hasil ini juga merekomendasikan bahwa modul layak digunakan dalam uji coba skala besar untuk mendukung peningkatan kualitas layanan dan pendapatan di kolam renang FV UNY.

2) Uji Kepraktisan Skala Besar

Uji skala besar ini bertujuan untuk mengukur pengaruh Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY. Jumlah subjek yang dilibatkan dalam uji skala besar ini sebanyak 30 responden, terdiri dari 8 orang pelatih dari kolam renang Fakultas Vokasi, serta 22 wali murid club di kolam renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta (FV UNY) yang sudah ikut di club selama lebih dari 1 tahun.

Hasil uji skala besar ini akan di evaluasi hingga siap untuk di lakukan ke tahap berikutnya yaitu uji efektivitas untuk mengetahui ke efektivitasan modul terhadap peningktan keterampilan renang gaya bebas serta mendorong loyalitas peserta latihan kolam renang FV UNY. Berikut hasil uji kepraktisan pada skala besar:

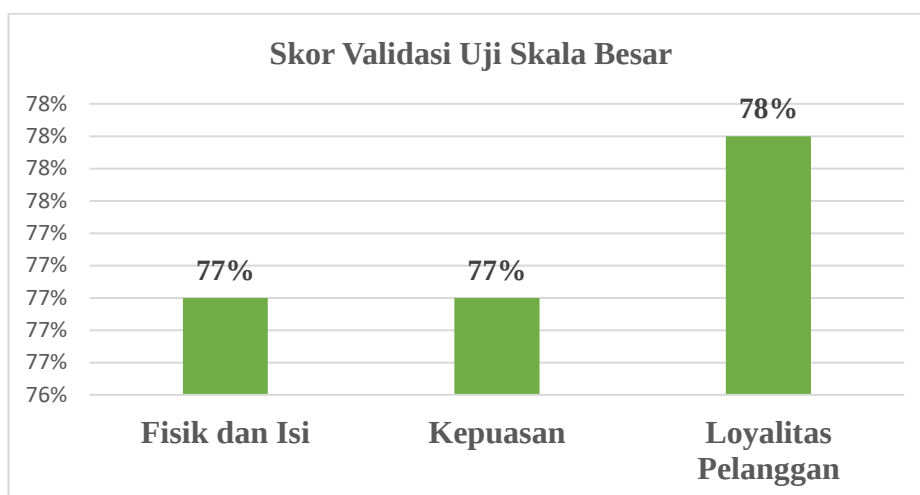
Tabel 23. Uji Kepraktisan Skala Besar

No	Aspek	Rata-rata Skor	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1-10	Fisik dan Isi	31,0	40	77%	Sangat Baik
11-20	Kepuasan	31,0	40	77%	Sangat Baik

21-30	Loyalitas peserta latihan	31,3	40	78%	Sangat Baik
Hasil Skor Keseluruhan		93,3	120	78%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas jika ditampilkan dalam diagram batang, hasil penilaian uji skala kecil pada gambar berikut:

Gambar 10. Uji Kepraktisan Skala Besar



Berdasarkan hasil uji skala besar, penilaian terhadap Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY menunjukkan tingkat kepraktisan yang sangat baik pada seluruh aspek yang diukur. Penilaian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek fisik dan isi modul, aspek kepuasan pengguna, dan aspek loyalitas peserta latihan.

Pada aspek fisik dan isi modul, diperoleh rata-rata skor sebesar 31,0 dari skor maksimal 40, dengan persentase 77% yang termasuk dalam

kategori Sangat Baik. Hal ini menunjukkan bahwa modul telah disusun dengan memperhatikan kualitas materi, tata letak, desain, serta kemudahan penggunaan yang mendukung proses pembelajaran.

Selanjutnya, aspek kepuasan pengguna juga mendapatkan rata-rata skor 31,0 dari skor maksimal 40 dengan persentase 77% yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta merasa puas dengan kemudahan memahami isi modul, kejelasan materi, dan relevansi program latihan dengan kebutuhan mereka dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.

Pada aspek loyalitas peserta latihan, diperoleh rata-rata skor 31,3 dari skor maksimal 40 dengan persentase 78%, yang juga termasuk dalam kategori Sangat Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa modul program latihan berpotensi meningkatkan loyalitas peserta latihan melalui pengalaman pembelajaran yang positif, peningkatan keterampilan, dan kualitas layanan yang dirasakan peserta.

Secara keseluruhan, hasil uji kepraktisan menunjukkan skor 93,3 dari skor maksimal 120 dengan persentase 78%, yang termasuk dalam kategori Sangat Baik. Capaian ini menunjukkan bahwa modul telah memenuhi kriteria kepraktisan, baik dari segi kemudahan penggunaan, kesesuaian isi, maupun manfaat yang dirasakan oleh peserta dan pelatih.

Dengan hasil ini, modul dinyatakan layak dan siap untuk dilakukan uji efektivitas dalam rangka menilai dampak penggunaannya terhadap

peningkatan keterampilan renang gaya bebas, dan loyalitas peserta latihan di kolam renang Fakultas Vokasi UNY.

b) Analisis Validitas dan reliabiliitas Uji Kepraktisan

Analisis validitas dan reliabilitas uji kepraktisan dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat keakuratan dan konsistensi yang tinggi dalam mengukur aspek kepraktisan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY.

Validitas instrumen diukur menggunakan metode *Product Moment* Pearson untuk menilai sejauh mana butir-butir pernyataan dalam kuesioner mampu merepresentasikan aspek kepraktisan yang diukur. Uji validitas ini bertujuan untuk menentukan apakah setiap item pertanyaan memiliki hubungan yang signifikan dengan total skor aspek yang diukur.

Sementara itu, reliabilitas instrumen diukur menggunakan metode *Alpha Cronbach* guna mengetahui tingkat konsistensi internal dari butir-butir pernyataan dalam kuesioner. Instrumen dianggap reliabel apabila koefisien *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai $\geq 0,70$, yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan hasil pengukuran bersifat konsisten apabila dilakukan pengulangan.

1) Analisis validitas dan Relibilitas Uji Kepraktisan Skala Kecil

Tabel 24. Uji Validitas *product moment* Uji Kepraktisan Skala Kecil

Pernyataan	r-Hitung	r- Tabel	P (Sig).	Keterangan
P1	.794**	0,632	0,006	Valid
P2	.752*	0,632	0,012	Valid
P3	.807**	0,632	0,005	Valid
P4	.752*	0,632	0,012	Valid
P5	.752*	0,632	0,012	Valid
P6	.807**	0,632	0,005	Valid
P7	.725*	0,632	0,018	Valid
P8	.807**	0,632	0,005	Valid
P9	.752*	0,632	0,012	Valid
P10	.807**	0,632	0,005	Valid
P11	.752*	0,632	0,012	Valid
P12	.807**	0,632	0,005	Valid
P13	.725*	0,632	0,018	Valid
P14	.725*	0,632	0,018	Valid
P15	.771**	0,632	0,009	Valid
P16	.807**	0,632	0,005	Valid
P17	.725*	0,632	0,018	Valid
P18	0,707	0,632	0,015	Valid
P19	.752*	0,632	0,012	Valid
P20	.725*	0,632	0,018	Valid
P21	.725*	0,632	0,018	Valid
P22	.807**	0,632	0,005	Valid
P23	.725*	0,632	0,018	Valid
P24	.807**	0,632	0,005	Valid
P25	.807**	0,632	0,005	Valid
P26	.725*	0,632	0,018	Valid
P27	.752*	0,632	0,012	Valid
P28	.752*	0,632	0,012	Valid
P29	.752*	0,632	0,012	Valid
P30	.807**	0,632	0,005	Valid

Berdasarkan hasil analisis uji validitas untuk 30 butir soal, semua nilai *r*-hitung lebih besar daripada *r*-tabel sebesar 0,632, dan nilai *P* (Sig.) untuk setiap butir soal kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa setiap butir soal memiliki hubungan yang signifikan terhadap skor total. Dengan demikian, seluruh butir soal dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.974	30

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,974 untuk 10 responden yang dinilai. Nilai ini berada dalam kategori reliabilitas yang baik, menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi internal yang memadai. Dengan demikian, item-item dalam instrumen ini dapat dianggap reliabel.

2) Analisis Validitas dan Reliabilitas Uji Kepraktisan Skala Besar

Tabel 25. Validitas Uji Kepraktisan Skala Besar

Soal	r-Hitung	r- Tabel	P (Sig).	Keterangan
S1	.432*	0,361	0,017	Valid
S2	.496**	0,361	0,005	Valid
S3	.385*	0,361	0,036	Valid
S4	.622**	0,361	0,000	Valid
S5	.420*	0,361	0,021	Valid
S6	.508**	0,361	0,004	Valid
S7	.495**	0,361	0,005	Valid

S8	.841**	0,361	0,100	Valid
S9	.722**	0,361	0,000	Valid
S10	.506**	0,361	0,000	Valid
S11	.420*	0,361	0,004	Valid
S12	.686**	0,361	0,021	Valid
S13	.674**	0,361	0,000	Valid
S14	.686**	0,361	0,000	Valid
S15	.674**	0,361	0,000	Valid
S16	.458*	0,361	0,000	Valid
S17	.416*	0,361	0,011	Valid
S18	.609**	0,361	0,022	Valid
S19	.553**	0,361	0,000	Valid
S20	.856**	0,361	0,002	Valid
S21	.484**	0,361	0,000	Valid
S22	.753**	0,361	0,007	Valid
S23	.689**	0,361	0,000	Valid
S24	.633**	0,361	0,000	Valid
S25	.495**	0,361	0,000	Valid
S26	.377*	0,361	0,005	Valid
S27	.385*	0,361	0,040	Valid
S28	.695**	0,361	0,036	Valid
S29	.695**	0,361	0,036	Valid
S30	.475**	0,361	0,000	Valid

Hasil analisis validitas item pada kuesioner menunjukkan bahwa seluruh pernyataan (S1-S30) memenuhi kriteria validitas berdasarkan uji korelasi. Nilai *r-hitung* untuk setiap item berada di atas nilai *r-tabel* sebesar 0,361 dengan tingkat signifikansi (*P*) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item kuesioner memiliki hubungan yang signifikan dengan konstruk yang diukur, sehingga dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas Uji Kepraktisan Skala Besar

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.919	30

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kuesioner memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,919 untuk 30 item yang diuji. Nilai ini jauh melebihi ambang batas minimum yang direkomendasikan, yaitu 0,6, sehingga mengindikasikan bahwa kuesioner tersebut reliabel dan mampu menghasilkan data yang konsisten jika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama.

5) *Evaluation* (evaluasi)

Evaluasi produk dilakukan untuk menjamin bahwa modul latihan renang gaya bebas yang dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan kolam renang FV UNY. Evaluasi dilakukan selama proses pengembangan untuk mengetahui kelemahan dan melakukan perbaikan sebelum produk diimplementasikan secara luas. Pertama validasi oleh ahli modul divalidasi oleh dua ahli, yaitu ahli media dan ahli materi, untuk memastikan kelayakan dari segi konten, desain, dan penyajian.

Kemudian Dilakukan untuk mengevaluasi kelayakan awal modul dengan uji kepraktisan. Uji coba ini melibatkan 3 pelatih dan 7 peserta latihan renang untuk uji skala kecil. Pelatih menggunakan modul sebagai panduan dalam menyampaikan materi latihan, Peserta mengikuti latihan sesuai panduan modul.

Selanjutnya uji skala besar Jumlah subjek yang dilibatkan dalam uji skala besar ini adalah 30 responden. Terdiri dari 8 orang pelatih dan 22 peserta

latihan renang di kolam renang FV UNY Hasil uji skala besar terhadap modul latihan renang. Hasil ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif terhadap kualitas layanan sehingga mampu meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan meningkatkan loyalitas peserta latihan di kolam renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta. Rangkuman hasil uji kelayakan dan uji kepraktisan adalah sebagai berikut:

- a) Hasil uji validitas ahli media terhadap Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY menunjukkan bahwa modul ini termasuk dalam kategori Sangat Layak dengan skor rata-rata sebesar 81%. Penilaian dilakukan berdasarkan tiga aspek, yaitu aspek fisik, isi, dan bahasa, menggunakan instrumen penilaian skala Likert 4 skala. Pada aspek fisik, modul dinilai memiliki ukuran yang sesuai, mudah digunakan, dan mendukung kenyamanan pembaca dengan skor persentase 75% yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Aspek isi yang mencakup tata letak sampul, tipografi, ilustrasi, kelengkapan, dan harmonisasi materi mendapatkan skor 80%, yang juga termasuk dalam kategori Sangat Baik. Sementara itu, aspek bahasa yang meliputi visualisasi, kemudahan memahami, dan tipografi desain memperoleh skor tertinggi sebesar 84% dan masuk dalam kategori Sangat Baik. Dengan demikian, hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa modul telah memenuhi standar kualitas yang baik dan siap digunakan sebagai panduan dalam program latihan renang, dengan rekomendasi untuk penyempurnaan minor guna meningkatkan efektivitas dan daya tarik media pembelajaran.

- b) Evaluation ahli materi pada modul pada pengembangan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY menunjukkan bahwa modul yang telah divalidasi oleh para ahli memenuhi standar kelayakan dengan kategori Sangat Baik. Validasi dilakukan oleh dua pakar, yaitu dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK UNY) serta pelatih renang bersertifikasi dari PRSI Kulon Progo, yang menilai modul berdasarkan aspek kelayakan materi, isi, dan bahasa. Hasil validasi menunjukkan bahwa aspek kelayakan materi memperoleh skor sebesar 98%, yang menandakan bahwa materi latihan disusun secara tepat, relevan, dan sesuai dengan tujuan pengembangan keterampilan renang gaya bebas. Pada aspek kelayakan isi, modul mendapat skor sebesar 93%, menegaskan bahwa isi modul telah memuat konsep latihan yang benar, terstruktur, dan mendalam untuk mendukung peningkatan keterampilan peserta secara bertahap. Sementara itu, aspek kelayakan bahasa memperoleh skor sebesar 92%, yang menunjukkan bahwa bahasa yang digunakan komunikatif, lugas, dan mudah dipahami oleh peserta dengan berbagai latar belakang. Secara keseluruhan, modul ini memperoleh skor rata-rata 95% dari skor maksimal 40, yang termasuk dalam kategori Sangat Baik. Hasil ini membuktikan bahwa modul layak digunakan sebagai panduan dalam program latihan renang, mendukung peningkatan keterampilan renang gaya bebas.
- c) Tahapan Evaluation oleh ahli materi terhadap modul pada pengembangan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang

Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY menunjukkan bahwa modul memiliki tingkat kelayakan yang sangat baik dengan persentase keseluruhan sebesar 94%. Penilaian ini didasarkan pada validasi ahli materi yang mencakup aspek Kualitas Layanan, Kepuasan untuk Peningkatan Pendapatan, dan Loyalitas peserta latihan. Aspek Kualitas Layanan memperoleh persentase rata-rata sebesar 95%, menunjukkan bahwa kejelasan instruktur, kesabaran, dan sikap terhadap peserta sangat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Aspek Kepuasan mencapai persentase 92%, menegaskan efektivitas penyampaian materi dan pemahaman peserta terhadap konsep latihan. Sementara itu, aspek Loyalitas peserta latihan memperoleh persentase 94%, menunjukkan bahwa modul mampu meningkatkan motivasi peserta untuk terus mengikuti program pelatihan. Dengan hasil tersebut, modul dinyatakan layak digunakan sebagai media pembelajaran dalam mendukung peningkatan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan.

- d) Hasil uji skala kecil terhadap Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta (FV UNY) menunjukkan bahwa modul ini memiliki kualitas yang sangat baik di seluruh aspek yang diukur. Penilaian menggunakan kuesioner melibatkan 10 responden, terdiri dari pelatih dan peserta latihan renang, dengan tiga aspek utama: fisik dan isi modul, kepuasan peserta, serta loyalitas peserta latihan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa aspek fisik dan isi modul serta kepuasan peserta masing-masing memperoleh persentase pencapaian sebesar 95%,

sedangkan aspek loyalitas peserta latihan mencapai 95% dalam kategori Sangat Baik. Secara keseluruhan, modul mendapatkan skor total 113,8 dari skor maksimal 120, dengan rata-rata persentase 95%, yang menunjukkan bahwa modul ini layak digunakan dalam skala yang lebih besar. Modul ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, tetapi juga berpotensi meningkatkan loyalitas peserta latihan dan mendukung pengembangan kualitas layanan di kolam renang FV UNY.

- e) Hasil uji kepraktisan skala besar terhadap Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY menunjukkan bahwa modul ini memenuhi kriteria Sangat Baik pada seluruh aspek yang diukur. Penilaian dilakukan melalui kuesioner yang mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek fisik dan isi modul, aspek kepuasan pengguna, dan aspek loyalitas peserta latihan, dengan total skor 93,3 dari skor maksimal 120 atau 78%. Pada aspek Fisik dan Isi Modul, Modul dinilai berdasarkan kualitas materi, tata letak, desain, dan kemudahan penggunaan. Dengan skor rata-rata 31,0 dari skor maksimal 40 atau 77%, hasil ini menunjukkan bahwa modul disusun secara sistematis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta memiliki tata letak dan desain visual yang menarik. Penyajian materi latihan yang terstruktur, mulai dari pengenalan teknik hingga panduan latihan, dinilai sangat membantu peserta dalam memahami dan melaksanakan program latihan. Pada Aspek Kepuasan Pengguna penilaian dilakukan terhadap kemudahan memahami isi modul, kejelasan instruksi, dan relevansi materi dengan kebutuhan peserta.

Modul memperoleh skor rata-rata 31,0 dari skor maksimal 40 atau 77%, yang termasuk dalam kategori Sangat Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta merasa puas dengan penyajian informasi, keterpaduan materi, dan kesesuaian latihan dengan tujuan peningkatan keterampilan renang gaya bebas. Modul juga dinilai mampu memfasilitasi peserta dalam mencapai target pembelajaran secara efektif. Pada aspek Loyalitas peserta latihan Penilaian terhadap aspek loyalitas peserta latihan melibatkan persepsi peserta mengenai pengalaman pembelajaran, manfaat yang diperoleh, dan niat untuk terus menggunakan layanan kolam renang. Aspek ini memperoleh skor rata-rata 31,3 dari skor maksimal 40 atau 78%, yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Peserta merasa bahwa modul memberikan pengalaman pembelajaran yang positif, meningkatkan keterampilan renang, dan memperkuat hubungan dengan layanan kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Secara keseluruhan, hasil uji kepraktisan dengan total skor 93,3 dari skor maksimal 120 atau 78% menegaskan bahwa modul ini praktis, mudah digunakan, dan efektif dalam mendukung pembelajaran keterampilan renang gaya bebas. Modul ini tidak hanya membantu meningkatkan keterampilan teknis peserta tetapi juga berkontribusi pada kepuasan pengguna dan loyalitas peserta latihan.

C. Revisi Produk

Tahap revisi produk dilakukan sebagai tindak lanjut dari proses validasi dan uji kepraktisan yang telah dilaksanakan. Revisi ini bertujuan untuk menyempurnakan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang

Fakultas Vokasi UNY berdasarkan hasil analisis kualitatif. Proses revisi ini adalah bagian dari analisis kualitatif yang didasarkan pada saran dan masukan yang diberikan oleh para ahli validator pada uji kelayakan, serta responden pada uji kepraktisan.

Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh pada saat validasi. Berikut saran dan masukan dari ahli media dan materi.

Tabel 26. Saran dan Masukan dari Validator

Validator Ahli	Saran dan Masukan	Revisi
Ahli Media	Saran untuk meningkatkan kontras warna agar lebih menarik.	Sesuai revisi
	Saran untuk memperbesar ukuran huruf pada bagian judul untuk meningkatkan visibilitas.	Sesuai revisi
	Saran untuk menambahkan lebih banyak elemen infografik di bagian teknik pelatihan renang.	Sesuai revisi
Ahli Materi	Saran untuk menambahkan lebih banyak contoh spesifik pada petunjuk latihan.	Sesuai revisi
	memperjelas istilah teknis tertentu.	Sesuai revisi
	Tambahkan referensi tambahan untuk memperkuat keabsahan konsep.	Sesuai revisi
	Tambahkan informasi tentang kendala umum dalam pembelajaran renang dan solusinya.	Sesuai revisi
Responden	Saran untuk memperjelas kaitan metode dengan kebutuhan peserta.	Sesuai revisi
	Saran untuk menyempurnakan kalimat agar lebih komunikatif.	Sesuai revisi

Berdasarkan hasil saran dan masukan dari validator ahli serta responden, proses revisi dilakukan untuk menyempurnakan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas

dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY. Validator ahli media memberikan saran untuk meningkatkan kontras warna pada modul agar lebih menarik secara visual, sehingga peserta lebih termotivasi dalam menggunakan modul. Selain itu, disarankan agar ukuran huruf pada bagian judul diperbesar untuk meningkatkan visibilitas dan memudahkan pembaca dalam mengidentifikasi bagian-bagian penting modul. Ahli media juga menyarankan penambahan elemen infografik pada bagian teknik pelatihan renang, sehingga peserta lebih mudah memahami urutan gerakan dan teknik yang diajarkan.

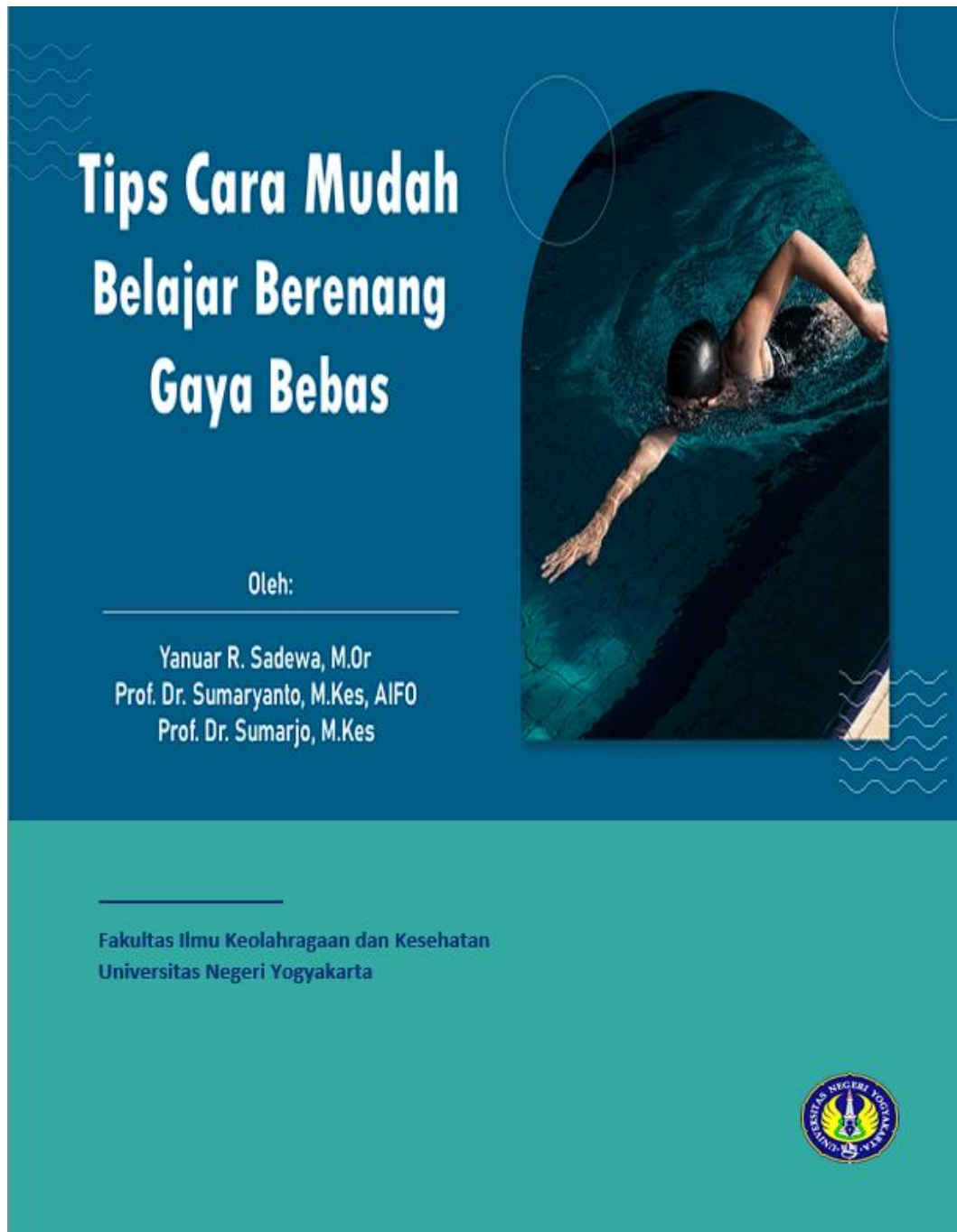
Sementara itu, validator ahli materi memberikan masukan untuk menambahkan contoh-contoh spesifik pada petunjuk latihan agar peserta lebih memahami langkah-langkah praktis dalam penguasaan teknik renang gaya bebas. Istilah teknis tertentu juga perlu diperjelas agar tidak menimbulkan kebingungan bagi peserta yang belum memiliki dasar pengetahuan tentang renang. Selain itu, ahli materi merekomendasikan penambahan referensi tambahan sebagai penguatan konsep dan keabsahan materi yang disajikan. Saran lainnya adalah menambahkan informasi tentang kendala umum dalam pembelajaran renang serta solusinya untuk membantu peserta mengatasi hambatan selama proses latihan.

Responden juga memberikan masukan agar modul memperjelas keterkaitan antara metode pelatihan dengan kebutuhan peserta, sehingga materi yang disajikan lebih relevan dengan tingkat kemampuan peserta. Selain itu, disarankan untuk menyempurnakan kalimat agar lebih komunikatif

dan mudah dipahami oleh peserta dengan berbagai latar belakang kemampuan.

Seluruh saran dan masukan tersebut telah ditindaklanjuti dalam proses revisi modul, sehingga produk akhir memiliki kualitas yang lebih baik, mendukung pembelajaran yang efektif, dan siap untuk diuji efektivitasnya pada tahap penelitian selanjutnya. Berikut hasil revisi produknya:

Gambar 11. Bagian Cover Modul



Gambar 12. Bagian Daftar Isi

DAFTAR ISI	
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
BAB 1 PENDAHULUAN	4
1.1. LATAR BELAKANG RENANG	4
1.2. TUJUAN	5
BAB 2. LANDASAN TEORI	6
2.1. TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS	6
2.2. TEORI DAN PRINSIP LATIHAN	7
2.3. DOSIS, JENIS, DAN PERIODISASI LATIHAN	8
BAB 3 PROGRAM LATIHAN RENANG	10
3.1. TUJUAN LATIHAN	10
3.2. TUJUAN SESI LATIHAN	11
3.3. MATERI LATIHAN	11
3.4. TAHAPAN LATIHAN	11
3.5. KEGIATAN PELATIH DAN ANAK LATIH	12
3.6. EVALUASI HASIL LATIHAN	12
BAB 4 PANDUAN PENGGUNAAN PROGRAM LATIHAN RENANG	13
4.1. PERENCANAAN	13
4.2. PELAKSANAAN	14
4.3. TEKNIK PERNAFASAN METODE "123"	21
4.4. PENGEVALUASI	24
REFERENSI	30

Gambar 13. Tahap Pelaksanaan Bagian Posisi Tubuh

Kategori peserta berdasarkan tingkat kemampuan (pemula, menengah, atau lanjutan). Menyesuaikan program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dan kebutuhan individu. Menentukan jumlah peserta dalam satu sesi latihan untuk efektivitas pembelajaran. Peralatan yang dibutuhkan seperti: Papan pelampung untuk latihan kaki, pull buoy untuk latihan kayuhan tangan, kacamata renang untuk kenyamanan dan visibilitas di dalam air. Evaluasi Awal, sebelum latihan dimulai, dilakukan evaluasi awal untuk mengidentifikasi: (a). Tingkat keterampilan dasar peserta, (b). Kendala yang dihadapi dalam teknik renang, (c). Kemampuan daya tahan dalam berenang jarak pendek.

Dengan perencanaan yang sistematis, latihan renang gaya bebas dapat dilakukan secara bertahap sehingga peserta mampu menguasai teknik yang benar, meningkatkan efisiensi gerakan, dan mencapai target latihan yang optimal

4.2. Pelaksanaan

Selanjutnya adapun cara melakukan renang gaya bebas sebagai berikut:

a. Posisi Tubuh



Gambar Posisi Tubuh

Gambar 14. Tahap Pelaksanaan Bagian Gerakan Tungkai dan Kaki

Posisi tubuh pada gaya bebas adalah telungkup. Kayuhan lengan dan kaki yang konstan membuat gerakan menjadi efisien dan efektif. Posisi tubuh pada gaya bebas:

- Posisi tubuh datar, sedikit menyerong dari bagian pinggang ke bawah.
- Pandangan mata kedepan dan sedikit mengarah ke bawah.
- Posisi tubuh yang agak serong memudahkan tendangan ketika di dalam air.
- Sumber kayuhan lengan berasal dari bahu, memanfaatkan otototot dada yang kuat dan memberikan suatu dorongan yang kuat.
- Posisi kepala dapat menyebabkan mengubah posisi kayuhan kaki. Jika kepala lebih tinggi dari air, posisi kaki akan turun.

b. Gerakan Tungkai dan Kaki



Gambar Gerakan Tungkai dan Kaki

Gerakan atau kayuhan tungkai yang dilakukan dengan benar akan menjaga

Gambar 15. Tahap Pelaksanaan Bagian Gerakan Lengan dan Tangan

tubuh tetap dalam posisi horizontal dan seimbang. Gerakan tungkai dan kaki:

- Gerakan tungkai bersumbu pada pangkal.
- Gerakan yang dilakukan adalah bergantian.
- Ada sedikit tekukan pada lutut.
- Bagian telapak kaki mengarah ke permukaan dan mengocok air tanpa deburan.
- Pergelangan kaki selalu rileks.
- Banyaknya gerakan kayuhan tungkai dan kaki menendang boleh bertukar-tukar karena mungkin berbeda dengan kayuhan lengan.

c. Kayuhan Lengan dan Tangan



Gambar Gerakan Lengan dan tangan

Kayuhan lengan dan tangan selalu berkelanjutan. Gerakan tersebut adalah masuk, menyapu ke bawah, menyapu ke dalam, menyapu ke atas dan kembali lurus ke depan.

Gambar 16. Tahap Pelaksanaan Bagian Koordinasi Tungkai dan lengan

d. Koordinasi Tungkai dan Lengan



Gambar Gerakan Tungkai dan Lengan

Gaya bebas merupakan teknik renang yang mengutamakan efisiensi gerakan tangan dan kaki agar dapat melaju dengan cepat di dalam air. Koordinasi yang baik antara gerakan tungkai (kaki) dan lengan sangat penting untuk menghasilkan dorongan maksimal dan menjaga keseimbangan tubuh.

1) Gerakan Tungkai

Gerakan kaki dalam gaya bebas disebut flutter kick, yaitu gerakan naik-turun secara bergantian. Tahapan dalam gerakannya:

- Kaki lurus dengan sedikit fleksi di lutut.
- Gerakan berasal dari pangkal paha, bukan lutut.
- Kaki bergerak ke atas dan ke bawah secara bergantian dengan ritme yang stabil.
- Ujung kaki rileks dan sedikit menunjuk ke bawah (plantar flexion) untuk mengurangi hambatan air.
- Gerakan harus kecil, cepat, dan terus-menerus agar menjaga tubuh tetap sejajar di permukaan air.

Gambar 17. Tahap Pelaksanaan Bagian Pernafasan

e. Pernafasan



Gambar Gerakan Pernafasan

Pernafasan merupakan salah satu aspek penting dalam teknik renang, terutama pada gaya bebas. Kemampuan mengatur pernapasan dengan baik akan meningkatkan efisiensi gerakan, mengurangi kelelahan, serta membantu perenang mempertahankan ritme dan kecepatan yang stabil di dalam air. Berikut adalah deskripsi gerakan serta langkah-langkah dalam melakukan teknik pernapasan pada renang gaya bebas;

1) Posisi Awal

- Tubuh dalam posisi horizontal dan streamline di permukaan air.
- Wajah menghadap ke bawah dengan kepala sejajar dengan tubuh.
- Mata melihat ke dasar kolam untuk mengurangi hambatan air.

2) Pengambilan Nafas

- Saat tangan dominan mulai melakukan tarikan ke belakang, kepala perlahan diputar ke samping mengikuti gerakan tangan.
- Mulut keluar dari permukaan air di samping kepala, bukan menghadap ke atas.
- Tarik napas melalui mulut dengan cepat dan efisien.

Gambar 18. Tahap Pelaksanaan Bagian Teknik Pernafasan Metode "1,2,3" hitungan "1"

3) Ekshalasi (Mengeluarkan Napas):

- Setelah udara masuk, kepala kembali ke posisi awal menghadap ke bawah.
- Hembuskan udara perlahan melalui hidung atau kombinasi hidung dan mulut saat tangan melakukan fase tarikan di dalam air.

4) Sinkronisasi Gerakan:

- Pastikan pernapasan tidak mengganggu ritme gerakan tangan dan kaki.
- Lakukan pernapasan setiap dua, tiga, atau lima kali kayuhan tangan (bilateral breathing) untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Special move

4.3. Teknik Pernafasan metode "123"

Yaitu, cara bernafas (breathing) dengan menggunakan teknik hitungan sebagai tempo dan urutan gerak, sehingga mempermudah dalam melakukan teknik pernafasan pada gaya bebas. Berikut urutan melakukan gerakanya;

1) Hitungan "1"



Gambar Gerakan metode "1,2,3" Hitungan "1"

Gambar 19. Tahap Pelaksanaan Bagian Teknik Pernafasan Metode "1,2,3" hitungan "2"

Dalam melakukan gerakan hitungan "1" putaran diawali dengan lengan kiri, bertujuan agar cukup waktu untuk menahan nafas saat posisi badan *streamline* dan meluncur. Tahapan dalam melakukan gerakannya;

- Tubuh dalam posisi horizontal dan *streamline* di permukaan air.
- Wajah menghadap ke bawah dengan kepala sejajar dengan tubuh.
- Mata melihat ke dasar kolam untuk mengurangi hambatan air.
- Gerakan lengan harus diawali dengan lengan kiri.
- Persiapan gerakan lanjutan untuk hitungan "2".

2) Hitungan "2"



Gambar gerakan hitungan "2"

Pada tahap ini, gerakan berfokus pada putaran lengan kanan dan putaran leher sambil melakukan *ex hale* sampai udara keluar dan berlanjut untuk melakukan *inhale* untuk gerakan hitungan "3". Berikut urutan melakukan gerakannya;

- Tubuh dalam posisi horizontal dan *streamline* di permukaan air.
- Pastikan lengan kiri berada di posisi awal didepan sampai menyentuh tangan kanan.

Gambar 20. Tahap Pelaksanaan Bagian Teknik Pernafasan Metode "1,2,3" hitungan "3"

-
- Gerakan lengan kanan dengan dibersamai putaran leher dan mulut melakukan exhale.
 - Sudut pandang kepala sampai melihat posisi lengan kanan.
 - Pada tahanan ini adalah persiapan untuk melakukan gerakan lanjutan yaitu gerakan hitungan "3"

3) Hitungan "3"



Gambar Gerakan Hitungan "3"

Gerakan ini adalah tahap akhir dari gerakan metode "1,2,3" yaitu gerakan mengambil nafas saat lengan kanan akan bergerak kembali ke posisi semula (gerakan reflek mengambil nafas saat udara habis dikeluarkan, berikut urutan melakukan gerakan hitungan "3");

- Posisi badan masih dalam posisi *streamline*.
- Gerakan lanjutan dari hitungan "2" adalah persiapan pengambilan nafas.
- Posisi pandangan melihat tangan kanan, sebagai tanda bahwa leher benar-benar diputar/tidak diangkat.
- Setelah udara habis terbuang segera melakukan in-hale bersamaan dengan lengan kanan kembali ke posisi semula (didepan sampai bersentuhan dengan tangan kiri).

Gambar 21. Bagian Referensi

REFERENSI

- Alnedral, & Aritonang, B. (2021). Physical Conditioning of Freestyle Swimming Athletes. *Atlantis Press*, 35(lcssht 2019), 56–63. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.012>
- Andrews, A. (2019). How to help people float. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 11(4). <https://doi.org/10.25035/ijare.11.04.02>
- Behm, D. G., Granacher, U., Warneke, K., Aragão-Santos, J. C., Da Silva-Grigoletto, M. E., & Konrad, A. (2024). Minimalist Training: Is Lower Dosage or Intensity Resistance Training Effective to Improve Physical Fitness? A Narrative Review. *Sports Medicine*, 54(2), 289–302. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01949-3>
- G, Sarifin & Ilyas, M. (2021). Olahraga Berenang. In *Renang* (Vol. 8, Issue 5, p. 55).
- Giannousi, M., Mountaki, F., & Kioumourtoglou, E. (2017). The effects of verbal and visual feedback on performance and learning freestyle swimming in novice swimmers. *Kinesiology*, 49(1), 65–73. <https://doi.org/10.26582/k.49.1.7>
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). Haugen T, Seiler S, Sandbakk Ø, Tønnessen E. The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature. 2019 Dec 21;5(1):44. Available from: Sports Medicine , <https://doi.org/10.1186/s40798-019-02>. *Sports Med - Open*, 5(44), 1–16.
- Hong, L. I. N., Chao, Y. A. N., Feng, H. E., Lia, W. A. N. G., & Xiao, Z. H. O. U. (2018). Study on Optimization and Innovation of Swimming Technique. *Sports Coaching and Management*, 06, 40–57.
- Pelayo, P., & Albery, M. (2011). The history of swimming research. *World Book of Swimming: From Science to Performance*, January 2011.
- Silva, A. F., Seifert, L., Fernandes, R. J., Vilas Boas, J. P., & Figueiredo, P. (2022). Front crawl swimming coordination: a systematic review. *Sports Biomechanics*, 00(00), 1–20. <https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2125428>
- Silvanny, O. U., Syahara, S., & Bafirman. (2021). Effect of Swimming Style and Nutritional Status on Asthmatic Complaints. *Atlantis Press*, 35(lcssht 2019), 100–104. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.020>
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>
- Wirth, K., Keiner, M., Fuhrmann, S., Nimmerichter, A., & Haff, G. G. (2022). Strength Training in Swimming. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095369>

Gambar 22. Biografi Penulis

Biografi Penulis



Yanuar Rachman Sadewa, M.Or lahir di Sleman 04 Januari 1988. menyelesaikan studi S1 tahun 2012 Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNY, lulus S2 pada tahun 2020 Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNY. dan saat ini melanjutkan studi S3 Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNY.



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO Lahir di Sleman, DIY pada 1 Maret 1965. Meraih gelar S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dari IKIP Yogyakarta pada tahun 1989, Meraih gelar S2 Ilmu Kesehatan Olahraga dari Universitas Airlangga pada tahun 1999, Meraih gelar S3 Filsafat dari Universitas Gadjah Mada pada tahun 2012, dan guru besar Filsafat Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta.



Prof. Dr. Drs. Sumarjo, M.Kes. Lahir di Kulon progo pada 17 Desember 1963. Menempuh Pendidikan S1 di IKIP S1 Pendidikan Kesehatan & Rekreasi, S2 UGM Yogyakarta Ilmu Kesehatan/Perilaku & Promkes. S3 UNS Surakarta Pemberdayaan Masyarakat/Promkes, dan Guru Besar dalam Bidang Ilmu Pendidikan Kesehatan Sekolah.

D. Kajian Produk Akhir

1. Uji Efektivitas

Uji efektivitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak penerapan Modul Program Latihan Renang terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas dan loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY. Penelitian ini menggunakan desain *eksperimen One Group Pretest-Posttest* dengan membandingkan hasil keterampilan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Peningkatan keterampilan renang gaya bebas diukur melalui dua aspek utama, yaitu jumlah tarikan nafas dalam jarak 12 meter, jumlah koordinasi gerakan lengan kiri dan kanan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas dalam jarak 12 meter, dilakukan menggunakan lembar observasi berbasis indikator teknik renang yang telah divalidasi oleh ahli.

Setelah program latihan selesai, posttest dilakukan dengan indikator penilaian yang sama untuk mengetahui perubahan keterampilan renang pada kedua kelompok. Hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis secara statistik untuk menentukan efektivitas modul program latihan dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.

Pengukuran loyalitas peserta latihan dilakukan melalui penyebaran angket kepada peserta latihan yang telah mengikuti latihan selama minimal satu minggu. Angket ini disusun berdasarkan indikator kepuasan pelanggan, kualitas layanan, dan loyalitas untuk kembali menggunakan layanan. Data hasil angket dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui

tingkat kepuasan dan loyalitas peserta latihan setelah mengikuti program latihan berbasis modul. Angket diberikan kepada peserta pada awal dan akhir program untuk menilai perubahan tingkat loyalitas peserta latihan setelah mengikuti program latihan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan statistik untuk mengetahui perbedaan loyalitas peserta latihan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berikut hasil uji efektivitasnya:

1) Analisis Deskriptif

a) Analisis Data Keterampilan Renang Gaya bebas

Hasil data pretest dan posttest keterampilan renang gaya bebas disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen

Data	Pretest		Posttest	
	SD	Mean	SD	Mean
Keterampilan Renang	0,471	3,00	4,90	0,738

Tabel 28. Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol

Data	Pretest		Posttest	
	SD	Mean	SD	Mean
Keterampilan Renang	0,63	1,80	0,52	2,40

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada kelompok eksperimen, rata-rata (mean) keterampilan renang saat pretest adalah 3,00 dengan

standar deviasi 0,471. Setelah diberikan perlakuan berupa metode pengembangan tahapan pengambilan nafas gaya bebas, nilai rata-rata meningkat menjadi 4,90 dengan standar deviasi 0,738. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan renang yang signifikan pada kelompok eksperimen.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, nilai rata-rata keterampilan renang saat pretest adalah 1,80 dengan standar deviasi 0,63. Setelah menjalani latihan biasa tanpa metode pengembangan, rata-rata meningkat menjadi 2,40 dengan standar deviasi 0,52. Peningkatan keterampilan pada kelompok kontrol cenderung lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen.

Hasil ini menunjukkan bahwa metode pengembangan pada tahapan pengambilan nafas gaya bebas memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang dibandingkan dengan latihan sebelumnya.

b) Analisis Data Loyalitas peserta latihan

Hasil data pretest dan posttest loyalitas peserta latihan disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 29. Deskriptif Data Loyalitas peserta latihan

Data	Pretest		Posttest	
	SD	Mean	SD	Mean
Loyalitas peserta latihan	81.70	9.72	109.40	13.72

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa nilai mean pada pretest sebesar 81.70 dengan standar deviasi (Std. Deviation) 9.72, sedangkan nilai mean pada posttest meningkat menjadi 109.40 dengan standar deviasi 13.72. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan keterampilan setelah mengikuti program, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan pelanggan. Peningkatan kepuasan ini berpotensi memperkuat loyalitas peserta latihan, karena kualitas layanan yang lebih baik dapat mendorong pelanggan untuk terus menggunakan layanan secara berkelanjutan

2) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Penghitungan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan pengolahan data menggunakan program komputer SPSS 25. Uji *Shapiro-Wilk* lebih sensitif digunakan untuk jumlah sampel kecil (kurang dari 50 sampel), sehingga sesuai dengan karakteristik penelitian ini. Kriteria pengambilan keputusan pada uji *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi (Sig. atau p-value) > 0.05 , maka data dinyatakan terdistribusi normal. Jika nilai signifikansi (Sig. atau p-value) < 0.05 , maka data dinyatakan tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan jenis uji statistik selanjutnya, apakah menggunakan uji parametrik atau non-parametrik dalam analisis data.. Hasilnya disajikan pada Tabel sebagai berikut.

a) Uji Normalitas Keterampilan Renang

Hasil data pretest dan posttest keterampilan renang gaya bebas disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 30. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

Data	Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	Sig. (p)	Interpretasi
Pretest	<i>Shapiro-Wilk</i>	0.000	Tidak Terdistribusi Normal
Posttest	<i>Shapiro-Wilk</i>	0.036	Tidak Terdistribusi Normal

Tabel 31. Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Data	Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	Sig. (p)	Interpretasi
Pretest	<i>Shapiro-Wilk</i>	0.012	Tidak Terdistribusi Normal
Posttest	<i>Shapiro-Wilk</i>	0.000	Tidak Terdistribusi Normal

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan distribusi data sebagai berikut:

Hasil uji *Shapiro-Wilk* Kelompok Eksperimen Pretest menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti data pretest pada kelompok eksperimen tidak terdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kemampuan keterampilan renang peserta pada kelompok eksperimen memiliki variasi yang cukup besar, sehingga distribusi data tidak mengikuti pola distribusi normal.

Hasil uji *Shapiro-Wilk* posttest menunjukkan nilai signifikansi 0.036 ($p < 0.05$), yang berarti data posttest pada kelompok eksperimen tidak terdistribusi normal. Meskipun kelompok eksperimen telah mendapatkan perlakuan berupa metode pengembangan keterampilan renang, data hasil

posttest tetap tidak terdistribusi normal. Hal ini bisa disebabkan oleh adanya perbedaan tingkat respons individu terhadap metode yang diberikan, sehingga hasil yang diperoleh tidak seragam.

Nilai signifikansi dari uji *Shapiro-Wilk* Kelompok Kontrol Pretest sebesar 0.012 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa data pretest pada kelompok kontrol tidak terdistribusi normal. Hal ini menandakan bahwa sebelum perlakuan, kemampuan keterampilan renang peserta dalam kelompok kontrol cenderung bervariasi, tanpa mengikuti pola distribusi normal.

Hasil uji *Shapiro-Wilk* pada posttest menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti data tidak terdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya perlakuan, kemampuan keterampilan renang peserta dalam kelompok kontrol masih memiliki penyebaran data yang tidak merata, yang kemungkinan disebabkan oleh minimnya perubahan keterampilan tanpa metode pengembangan.

Kesimpulannya, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, data pretest dan posttest tidak terdistribusi normal. Kondisi ini menunjukkan adanya variasi individu yang signifikan dalam kemampuan keterampilan renang peserta, sehingga dalam analisis statistik selanjutnya disarankan menggunakan metode uji non-parametrik.

b) Uji Normalitas Loyalitas peserta latihan

Hasil data pretest dan posttest loyalitas peserta latihan disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 32. Uji Normalitas Loyalitas peserta latihan

Data	Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	Sig. (p)	Interpretasi
Pretest	<i>Shapiro-Wilk</i>	0.035	Tidak Terdistribusi Normal
Posttest	<i>Shapiro-Wilk</i>	0.001	Tidak Terdistribusi Normal

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.035 dan data posttest sebesar 0.001. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua pengukuran tidak berdistribusi normal.

Peningkatan hasil dari pretest ke posttest yang signifikan, meskipun tidak berdistribusi normal, dapat diinterpretasikan sebagai dampak positif dari program layanan terhadap peningkatan kualitas layanan. Peningkatan kualitas layanan ini berperan penting dalam membangun kepuasan pelanggan, yang pada akhirnya berkontribusi dalam memperkuat loyalitas peserta latihan.

3) Uji Inferensial (Uji Hipotesis)

Uji inferensial dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan program latihan dan loyalitas peserta latihan. Dalam penelitian ini, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan karena data hasil pretest dan posttest tidak berdistribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas. Uji ini termasuk dalam uji non-parametrik yang bertujuan untuk membandingkan dua kelompok data berpasangan, sehingga dapat menentukan ada atau tidaknya peningkatan signifikan pada

keterampilan pengambilan nafas gaya bebas peserta setelah mengikuti program latihan.

Kriteria pengambilan keputusan pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah sebagai berikut:

Jika $p\text{-value} < 0,05 \rightarrow$ Tolak H_0 , artinya terdapat perbedaan signifikan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas sebelum dan sesudah program latihan (terdapat peningkatan signifikan).

Jika $p\text{-value} > 0,05 \rightarrow$ Terima H_0 , artinya tidak terdapat perbedaan signifikan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas sebelum dan sesudah program latihan (tidak terdapat peningkatan signifikan).

Hasil analisis ini menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas program latihan dalam meningkatkan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas peserta dan loyalitas dari peserta latihan.

a) Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Keterampilan Renang

Berikut hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah tersaji dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 33. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Keterampilan Renang

Data	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest - Pretest (Kelompok Eksperimen)	-2.913	0.004
Posttest - Pretest (Kelompok Kontrol)	-2.449	0.014

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh data sebagai berikut: Hasil uji dari kelompok eksperimen nilai Asymp. Sig. (p-value) sebesar $0.004 < 0.05$, sehingga sesuai dengan kriteria pengambilan

keputusan, H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan pengambilan nafas gaya bebas sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) program latihan pada kelompok eksperimen. Artinya, program latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas peserta pada kelompok eksperimen.

Hasil dari kelompok kontrol nilai Asymp. Sig. (p-value) sebesar $0.014 < 0.05$, sehingga sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok kontrol, meskipun tidak mendapatkan perlakuan berupa program latihan. Namun, perbedaan ini kemungkinan terjadi karena faktor lain di luar perlakuan yang diberikan.

Hasil uji inferensial menunjukkan bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami peningkatan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas. Namun, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih signifikan (p-value = 0.004) dibandingkan kelompok kontrol (p-value = 0.014), yang menegaskan bahwa program latihan yang diberikan berkontribusi secara efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta.

b) Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Keterampilan Renang

Berikut hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah tersaji dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 34. Uji Wilcoxon Signed Rank Test Loyalitas peserta latihan

Data	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest - Pretest	-2.809	0.005

Hasil uji beda menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa nilai Z sebesar -2.809 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar 0.005. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah program intervensi diterapkan.

Hal ini menunjukkan bahwa program layanan yang diberikan mampu meningkatkan kualitas hasil yang diukur pada pelanggan. Peningkatan ini menjadi indikasi bahwa program yang dirancang memberikan dampak positif terhadap pengalaman pelanggan, terutama dalam hal kualitas layanan yang dirasakan. Pengalaman positif ini berpotensi meningkatkan kepuasan pelanggan, yang merupakan salah satu faktor utama dalam membangun loyalitas peserta latihan.

Loyalitas peserta latihan terbentuk ketika pelanggan merasa puas dan mendapatkan manfaat nyata dari layanan yang diterima. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, dapat disimpulkan bahwa program layanan yang diberikan memiliki efektivitas signifikan dalam meningkatkan kualitas layanan yang berkontribusi pada peningkatan loyalitas peserta latihan.

4) Uji *Gain Test*

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan

keterampilan pengambilan nafas gaya bebas pada peserta dan loyalitas peserta latihan setelah mengikuti intervensi program latihan. Penilaian dilakukan melalui perbandingan antara hasil pretest sebelum intervensi dan posttest setelah program latihan selesai. Efektivitas program dinyatakan apabila rata-rata nilai *N-Gain* menunjukkan peningkatan dalam kategori sedang ($\geq 0,30$) atau tinggi ($\geq 0,70$). Hasil analisis ini akan memberikan gambaran objektif mengenai keberhasilan program dalam meningkatkan keterampilan renang peserta dan loyalitas peserta latihan peserta latihan.

a) Uji *Gain Test* Keterampilan Renang

Berikut adalah hasil *Gain Test* (*N-Gain*) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 35. Uji *Gain Test* Keterampilan Renang

Kelompok	Total Pretest	Total Posttest	Selisih	Skor Maksimal	<i>N-Gain</i>	Kategori
Eksperimen	30	49	19	60	0,63	Sedang
Kontrol	18	24	6	42	0,14	Rendah

Hasil analisis *Gain Test* (*N-Gain*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan peningkatan keterampilan renang setelah mengikuti program latihan yang dikembangkan.

Hasil pretest Kelompok Eksperimen menunjukkan total skor sebesar 30, yang meningkat menjadi 49 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 19 poin. Nilai *N-Gain* yang diperoleh sebesar 0,63, yang termasuk dalam kategori sedang ($0,3 \leq N-Gain < 0,7$). Peningkatan ini menunjukkan

bahwa program latihan yang dikembangkan terdapat peningkatan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas, Meskipun belum mencapai kategori tinggi, hasil ini membuktikan bahwa program latihan yang diterapkan cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan renang peserta.

Hasil pada Kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 18 pada pretest menjadi 24 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 6 poin. Nilai *N-Gain* yang diperoleh sebesar 0,14, yang termasuk dalam kategori rendah ($N-Gain < 0,3$). Peningkatan keterampilan pada kelompok kontrol cenderung kecil dan menunjukkan bahwa metode latihan yang diberikan tanpa intervensi program yang dikembangkan kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas.

Berdasarkan hasil analisis *N-Gain*, program latihan yang dikembangkan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan renang dibandingkan dengan metode latihan yang digunakan pada kelompok kontrol.

b) Uji *Gain Test* Loyalitas peserta latihan

Berikut adalah hasil *Gain Test (N-Gain)* dari data loyalitas peserta latihan tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 36. Uji *Gain Test* Loyalitas peserta latihan

Data	Total Pretest	Total Posttest	Selisih	Skor Maksimal	<i>N-Gain</i>	Kategori
Loyalitas peserta latihan	817	1094	277	1200	0,72	Tinggi

Hasil uji peningkatan menggunakan *Gain Test* menunjukkan bahwa total skor pretest sebesar 817 mengalami peningkatan menjadi 1094 pada posttest, dengan selisih skor sebesar 277 dari skor maksimal 1200. Nilai *N-Gain* yang diperoleh sebesar 0.72, termasuk dalam kategori Tinggi.

Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa program layanan yang diberikan mampu meningkatkan kualitas pelayanan yang dirasakan oleh pelanggan. Nilai *N-Gain* sebesar 0.72 menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman, persepsi, dan pengalaman pelanggan terkait layanan yang diberikan. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan program, tetapi juga menggambarkan tingkat kepuasan pelanggan yang lebih tinggi terhadap layanan yang diterima.

peningkatan kualitas layanan secara signifikan berkontribusi pada pembentukan hubungan jangka panjang antara pelanggan dan penyedia layanan. Pelanggan yang merasa puas dengan kualitas layanan. Berdasarkan hasil uji *Gain Test* dengan kategori Tinggi, dapat disimpulkan bahwa program layanan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kualitas layanan, yang berkontribusi secara signifikan terhadap loyalitas peserta latihan.

E. Pembahasan

Hasil evaluasi pengembangan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY menunjukkan bahwa modul ini layak digunakan sebagai panduan pembelajaran. Validasi ahli media menunjukkan

bahwa modul termasuk dalam kategori Sangat Layak dengan skor rata-rata 81%, terutama pada aspek fisik, isi, dan bahasa yang mendukung kenyamanan dan pemahaman peserta.

Evaluasi oleh ahli materi dari FIKK UNY dan PRSI Kulon Progo memberikan skor rata-rata 95%, menegaskan bahwa modul memenuhi standar kelayakan dari segi materi, isi, dan bahasa, sehingga efektif dalam mendukung peningkatan keterampilan renang gaya bebas. Tahapan evaluasi ahli materi pada aspek kualitas layanan, kepuasan, dan loyalitas peserta latihan memperoleh persentase keseluruhan 94%, menunjukkan bahwa modul tidak hanya meningkatkan keterampilan peserta tetapi juga memperkuat loyalitas peserta latihan terhadap layanan kolam renang.

Uji skala kecil melibatkan 10 responden dan memberikan hasil rata-rata 95%, menegaskan bahwa modul sangat baik dalam aspek fisik, isi, kepuasan peserta, dan loyalitas peserta latihan. Uji kepraktisan skala besar dengan 30 responden memperoleh skor rata-rata 78%, menunjukkan bahwa modul praktis, mudah digunakan, dan efektif dalam mendukung pembelajaran renang gaya bebas serta meningkatkan kepuasan pengguna dan loyalitas peserta latihan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi membuktikan bahwa modul ini sangat layak digunakan dalam program latihan renang dengan potensi besar untuk meningkatkan kualitas layanan dan loyalitas peserta latihan di Kolam Renang Fakultas Vokasi UNY.

Hasil deskriptif statistik pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa metode pengembangan tahapan pengambilan nafas gaya bebas

memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang. Rata-rata keterampilan renang meningkat dari 3,00 pada pretest menjadi 4,90 pada posttest, dengan standar deviasi yang juga meningkat dari 0,471 menjadi 0,738. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan mampu memperbaiki kualitas teknik renang peserta secara substansial.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang menjalani latihan biasa tanpa metode pengembangan, terjadi peningkatan rata-rata keterampilan renang dari 1,80 pada pretest menjadi 2,40 pada posttest. Standar deviasi menurun dari 0,63 menjadi 0,52, namun peningkatan keterampilan yang dicapai lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa metode pengembangan tahapan pengambilan nafas lebih efektif dibandingkan dengan latihan konvensional.

Selain itu, hasil deskriptif loyalitas peserta latihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah mengikuti program latihan. Nilai rata-rata loyalitas peserta latihan meningkat dari 81,70 pada pretest menjadi 109,40 pada posttest, dengan standar deviasi yang juga meningkat dari 9,72 menjadi 13,72. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan berkontribusi pada peningkatan keterampilan renang, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan pelanggan dan memperkuat loyalitas mereka terhadap layanan yang diberikan.

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data keterampilan renang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada pretest maupun posttest, tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$). Pada

kelompok eksperimen, data pretest menunjukkan variasi kemampuan yang cukup besar sebelum diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi 0.000. Setelah diberikan metode pengembangan tahapan pengambilan nafas gaya bebas, data posttest juga tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.036, yang kemungkinan disebabkan oleh perbedaan tingkat respons individu terhadap perlakuan.

Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan menunjukkan distribusi data yang tidak normal pada pretest ($p = 0.012$) dan tetap tidak normal pada posttest ($p = 0.000$). Hal ini menandakan bahwa latihan konvensional tanpa metode pengembangan tidak memberikan perubahan signifikan dalam meningkatkan keterampilan renang peserta secara merata.

Pada aspek loyalitas peserta latihan, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest ($p = 0.035$) dan posttest ($p = 0.001$) juga tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian, peningkatan signifikan dari pretest ke posttest mengindikasikan bahwa program layanan yang diberikan mampu meningkatkan kualitas layanan dan kepuasan pelanggan, yang berkontribusi pada penguatan loyalitas peserta latihan terhadap layanan yang diberikan.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan memiliki efektivitas signifikan dalam meningkatkan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas dan loyalitas peserta latihan. Pada kelompok eksperimen, nilai Asymp. Sig. (p-value) sebesar 0.004 ($p < 0.05$) menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, yang membuktikan bahwa metode pengembangan tahapan pengambilan nafas gaya

bebas efektif dalam meningkatkan keterampilan renang peserta. Sementara itu, kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan signifikan dengan p-value sebesar 0.014, meskipun peningkatan ini lebih rendah dan kemungkinan disebabkan oleh faktor lain di luar intervensi.

Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap keterampilan renang menunjukkan nilai Z sebesar -2.809 dengan signifikansi 0.005 ($p < 0.05$), yang menegaskan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest setelah program intervensi diterapkan. Hasil ini membuktikan bahwa program layanan yang dirancang mampu meningkatkan kualitas layanan yang diterima peserta, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kepuasan pelanggan.

Peningkatan kualitas layanan ini berpotensi memperkuat loyalitas peserta latihan, karena pelanggan yang merasa puas dengan manfaat layanan cenderung terus menggunakan layanan tersebut secara berkelanjutan. Dengan demikian, program pengembangan yang diterapkan tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan renang tetapi juga berperan penting dalam membangun hubungan jangka panjang dengan pelanggan.

Berdasarkan hasil analisis *Gain Test (N-Gain)*, program latihan yang dikembangkan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan renang dan loyalitas peserta latihan. Pada kelompok eksperimen, hasil pretest menunjukkan total skor 30 yang meningkat menjadi 49 pada posttest, dengan selisih 19 poin. Nilai *N-Gain* sebesar 0,63 termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa program latihan memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan pengambilan nafas gaya bebas. Meskipun belum

mencapai kategori tinggi, hasil ini menunjukkan bahwa program yang dirancang cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol, skor pretest sebesar 18 meningkat menjadi 24 pada posttest, dengan selisih hanya 6 poin. Nilai *N-Gain* sebesar 0,14 termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa metode latihan tanpa intervensi program kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan renang.

Pada uji *Gain Test* untuk loyalitas peserta latihan, skor pretest sebesar 817 meningkat menjadi 1094 pada posttest, dengan selisih 277 poin dari skor maksimal 1200. Nilai *N-Gain* sebesar 0.72 termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa program layanan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan, pemahaman, persepsi, dan pengalaman pelanggan. Peningkatan ini berkontribusi signifikan dalam memperkuat kepuasan dan loyalitas peserta latihan, yang merupakan faktor penting dalam membangun hubungan jangka panjang antara pelanggan dan penyedia layanan. Secara keseluruhan, hasil uji *Gain Test* menunjukkan bahwa program latihan yang dikembangkan mampu memberikan peningkatan keterampilan renang dan kualitas layanan yang signifikan, sehingga berperan penting dalam membangun loyalitas peserta latihan.

Hasil Penelitian diperkuat dari penelitian (Barbosa et al., 2023) Hasil analisis dari swimming analysts membantu pengembang dalam menentukan aspek teknik yang perlu diperbaiki, seperti pengambilan nafas, koordinasi gerakan tangan dan kaki, atau efisiensi energi selama lintasan. Penelitian dari

(Syahida Cahya Allistia, Ari Gana Yulianto, 2023) Hasil studi menunjukkan bahwa teknik pernafasan memiliki potensi pengembangan yang signifikan dalam model latihan renang gaya bebas. Pengembangan model latihan yang berfokus pada peningkatan kualitas pernafasan melalui latihan terprogram, koordinasi gerakan, dan evaluasi berkala dapat membantu menurunkan tingkat kesalahan dan meningkatkan efektivitas performa renang gaya bebas. Penelitian dari (Cevl̇z, 2024) Teknik pernafasan *mouth-to-nose exhale* (MN) dan *mouth-to-mouth and nose exhale* (MMN) menunjukkan peningkatan performa renang gaya bebas dengan persentase peningkatan sebesar 1,01% dan 0,99% yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Penelitian dari (Jakubovskis et al., 2024) Model latihan renang gaya bebas yang dikembangkan dapat menambahkan latihan pernafasan terstruktur untuk meningkatkan kapasitas paru-paru dan aliran udara inspirasi. (Theodorakis et al., 2014) Penelitian ini mengeksplorasi tiga model bersaing untuk menjelaskan peran *antecedents* (faktor pendahulu) terhadap niat perilaku (*behavioural intentions*) di pusat olahraga dan kebugaran, termasuk kolam renang. Studi ini berfokus pada bagaimana kualitas layanan, nilai (*value*), dan kepuasan (*satisfaction*) mempengaruhi loyalitas peserta latihan. Dalam model ini, kepuasan pelanggan berperan sebagai mediator yang menghubungkan kualitas layanan dan nilai dengan niat perilaku pelanggan, seperti niat untuk kembali menggunakan layanan atau merekomendasikan layanan kepada orang lain. Penelitian yang dilakukan (Rika Widianita, 2023) Penelitian mengenai hubungan antara kualitas layanan dalam organisasi pelatihan pra-ujian dengan kepuasan dan

loyalitas peserta latihan pada *Chinese National Postgraduate Entrance Examination* (PEE) relevan untuk diaplikasikan dalam pengembangan layanan program latihan renang di kolam renang. Studi ini menekankan bagaimana kualitas layanan yang disediakan oleh organisasi pelatihan berdampak signifikan terhadap kepuasan pelanggan, yang pada akhirnya memengaruhi loyalitas mereka. Penelitian oleh (Chun et al., 2020) dalam penelitian dengan *Loyalty programs* (LP) atau program loyalitas merupakan strategi pemasaran yang digunakan untuk mempertahankan pelanggan dengan memberikan insentif berupa poin yang dapat ditukarkan dengan layanan. Dalam pengembangan program latihan renang, LP dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan loyalitas peserta latihan dengan memberikan poin yang dapat ditukar dengan layanan tambahan, seperti program latihan yang mengupayakan peserta latihan cepat bisa sehingga biaya yang dikeluarkan untuk keikutsertaan program sesuai. Penelitian dari (Mohammadi, 2020) dalam penelitian yang membahas penggunaan gamifikasi dalam program loyalitas peserta latihan sebagai strategi pemasaran untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan loyalitas peserta latihan. Loyalitas peserta latihan menjadi tujuan penting, di mana pelanggan diharapkan terus menggunakan produk atau layanan secara berkelanjutan.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidaklah sempurna, hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi dalam proses pelaksanaan penelitian. Beberapa keterbatasan yang ditemukan selama penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini hanya melibatkan pelanggan kolam renang Fakultas Vokasi UNY dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Keterbatasan ini menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi secara luas pada populasi yang lebih besar, seperti pengguna kolam renang di luar kolam renang Fakultas Vokasi UNY. Populasi yang lebih besar mungkin memiliki karakteristik, kebutuhan, dan persepsi yang berbeda terhadap program latihan renang, sehingga hasil yang diperoleh hanya relevan untuk kelompok sasaran tertentu.
- 2) Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu yang relatif singkat, sehingga belum mampu mengevaluasi efek jangka panjang dari penggunaan modul program latihan renang terhadap loyalitas peserta latihan. Efek yang muncul hanya mencerminkan dampak selama periode intervensi, tanpa mengetahui apakah keterampilan dan loyalitas peserta latihan tetap bertahan dalam jangka panjang. Studi lanjutan dengan periode waktu yang lebih panjang diperlukan untuk memahami dampak program secara lebih komprehensif.
- 3) Rentang usia peserta yang berpartisipasi dalam penelitian ini cukup bervariasi, mulai dari anak-anak hingga dewasa muda (5–18 tahun), serta memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Perbedaan ini dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap efektivitas program latihan, karena setiap individu memiliki kemampuan fisik, motivasi, dan tingkat adaptasi yang berbeda terhadap metode pembelajaran. Perbedaan ini juga dapat menyebabkan variasi dalam tingkat pencapaian hasil, sehingga mempengaruhi konsistensi temuan penelitian.

- 4) Penelitian ini lebih berfokus pada peningkatan keterampilan teknis renang gaya bebas, seperti teknik pengambilan nafas dan koordinasi gerakan, namun belum secara mendalam mengevaluasi keterampilan non-kognitif. Aspek non-kognitif seperti motivasi, kepercayaan diri, daya juang, dan persepsi peserta terhadap proses pembelajaran sangat berpotensi memengaruhi keberhasilan program latihan. Penilaian lebih lanjut mengenai aspek psikologis ini akan memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang dampak program latihan terhadap perkembangan peserta secara menyeluruh.
- 5) Penelitian ini hanya mengevaluasi dampak program latihan dalam jangka pendek, sehingga belum menilai sejauh mana keterampilan yang diperoleh peserta tetap bertahan setelah intervensi selesai. Tidak adanya pemantauan pasca-intervensi menjadi keterbatasan dalam mengidentifikasi keberlanjutan manfaat program. Penelitian lanjutan dengan metode *follow-up* diperlukan untuk mengetahui apakah peserta mampu mempertahankan keterampilan renang dan loyalitas mereka terhadap layanan kolam renang dalam jangka waktu yang lebih panjang.
- 6) Diseminasi modul masih terbatas pada pelatih renang yang ada di kolam renang Fakultas Vokasi UNY.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan, produk yang dihasilkan berupa Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta telah melalui berbagai tahapan validasi, uji coba, dan evaluasi. Simpulan mengenai produk tersebut adalah sebagai berikut:

1. Program latihan yang berbasis modul ini mampu meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, terutama mengatasi kendala dalam pengambilan nafas. Juga meningkatkan loyalitas peserta latihan dari tingkat kepuasan yang di rasakan peserta latihan terhadap materi modul latihan.
2. Hasil uji kelayakan oleh validasi dari ahli media dan ahli materi menunjukkan bahwa modul ini memiliki tingkat kelayakan yang sangat baik. Penilaian aspek fisik, isi, dan bahasa memperoleh skor rata-rata 81% dengan kategori sangat baik pada validasi media, serta 95% dengan kategori sangat baik pada validasi materi.
3. Hasil uji kepraktisan, modul dinyatakan praktis digunakan sebagai panduan pembelajaran berdasarkan hasil uji coba skala kecil dan skala besar. Pada uji skala kecil, modul memperoleh skor rata-rata 95%, sedangkan pada uji skala besar memperoleh skor rata-rata 78%. Hal ini menunjukkan bahwa modul praktis, mudah digunakan, dan mendukung peningkatan keterampilan renang gaya bebas serta loyalitas peserta latihan.

4. Uji efektivitas menggunakan *Gain Test* menunjukkan peningkatan signifikan keterampilan renang pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai *N-Gain* pada kelompok eksperimen sebesar 0,72 dengan kategori tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 0,14 dengan kategori rendah. Hasil ini membuktikan bahwa modul yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan keterampilan pengambilan nafas gaya bebas.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan Modul Program Latihan Renang untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Loyalitas peserta latihan Kolam Renang Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta, berikut disampaikan saran pemanfaatan produk:

1. Saran Pemanfaatan
 - a. Modul program latihan dapat dijadikan sebagai program layanan yang ditawarkan kepada pelanggan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas secara terstruktur.
 - b. Pelatih renang dapat memanfaatkan modul ini sebagai panduan instruksi dalam menyampaikan materi latihan kepada peserta didik.
 - c. Pengguna dapat menggunakan modul sebagai panduan belajar mandiri di luar sesi latihan formal. Modul ini membantu peserta memahami prinsip-prinsip dasar teknik renang gaya bebas, sehingga mempercepat proses penguasaan keterampilan.

- d. Modul ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam pengembangan program latihan untuk gaya renang lainnya. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas modul dalam konteks peserta dengan kebutuhan khusus atau kelompok usia yang berbeda.

C. Saran Pengembangan

- a. Modul dapat dikembangkan dalam format digital interaktif (aplikasi atau platform e-learning) untuk meningkatkan aksesibilitas dan fleksibilitas peserta dalam belajar.
- b. Modul apabila dikembangkan ke e-modul dapat menggunakan video tutorial dan simulasi animasi untuk membantu pemahaman teknik renang.
- c. Modul dapat dikembangkan untuk berbagai kelompok usia dan kebutuhan dengan menyusun variasi modul yang lebih spesifik untuk anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia.
- d. Modul juga dapat dikembangkan sebagai modul adaptif bagi peserta dengan kebutuhan khusus atau disabilitas.

D. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

- 1. Diseminasi produk
 - a. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi.
 - b. Pelaksanaan workshop bagi instruktur renang di Fakultas Vokasi UNY untuk memahami penggunaan modul secara efektif.
 - c. Sosialisasi kepada klub renang, sekolah, dan komunitas olahraga agar mereka dapat mengadaptasi modul ini ke dalam program latihan mereka.

- d. Penyebaran modul dalam bentuk digital melalui situs resmi Fakultas Vokasi UNY dan platform akademik lainnya.
 - e. Pembuatan konten edukatif di media sosial dan kanal YouTube untuk memperkenalkan program latihan kepada masyarakat luas.
2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut
- a. Mengembangkan versi lanjutan modul untuk gaya renang lainnya, seperti gaya dada, punggung, dan kupu-kupu.
 - b. Penyusunan program latihan yang disesuaikan untuk kelompok usia yang lebih luas, termasuk anak-anak, remaja, dan lansia.
 - c. Menguji efektivitas produk dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyun Widiya Ningsih, M. A. (2022). Pengembangan Bahan Ajar Modul Dalam Pembelajaran Fikih Ahyun. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 19–27. 20230117.Pdf 1097-Article Text-3401-1-10-
- Alnedral, & Aritonang, B. (2021). Physical Conditioning Of Freestyle Swimming Athletes. *Atlantis Press*, 35(Icssht 2019), 56–63. <https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.210130.012>
- An Nabil, N. R., Wulandari, I., Yamtinah, S., Ariani, S. R. D., & Ulfa, M. (2022). Analisis Indeks Aiken Untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Asesmen Kompetensi Minimum Berbasis Konteks Sains Kimia. *Paedagogia*, 25(2), 184. <https://doi.org/10.20961/Paedagogia.V25i2.64566>
- Andrews, A. (2019). How To Help People Float. *International Journal Of Aquatic Research And Education*, 11(4). <https://doi.org/10.25035/Ijare.11.04.02>
- Arikan, A., Bilen, M., & Aladağ, E. (2024). Investigating The Impact Of Technology-Supported 3E Learning Model In Disaster Education. *Education And Information Technologies*, 21379–21409. <https://doi.org/10.1007/S10639-024-12731-X>
- Barbosa, T. M., Barbosa, A. C., Simbaña Escobar, D., Mullen, G. J., Cossor, J. M., Hodierne, R., Arellano, R., & Mason, B. R. (2023). The Role Of The Biomechanics Analyst In Swimming Training And Competition Analysis. *Sports Biomechanics*, 22(12), 1734–1751. <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.1960417>
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates Of Gross Motor Competence In Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663–1688. <https://doi.org/10.1007/S40279-016-0495-Z>
- Behm, D. G., Granacher, U., Warneke, K., Aragão-Santos, J. C., Da Silva-Grigoletto, M. E., & Konrad, A. (2024). Minimalist Training: Is Lower Dosage Or Intensity Resistance Training Effective To Improve Physical Fitness? A Narrative Review. *Sports Medicine*, 54(2), 289–302. <https://doi.org/10.1007/S40279-023-01949-3>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2016). Periodization: Theory And Methodology For Training. In *Fifth Edition. United States Of America: Human Kinetics*.
- Ceviz, E. (2024). The Effect Of 3 Breathing Techniques On 25 M Freestyle Swimming Performance Level In Swimming Branch. *Turkish Journal Of Sport And Exercise / Türk Spor Ve Egzersiz Dergisi*, 3, 574–583.
- Chun, S. Y., Iancu, D. A., & Trichakis, N. (2020). Loyalty Program Liabilities And Point Values. *Manufacturing And Service Operations Management*, 22(2), 257–272. <https://doi.org/10.1287/MSOM.2018.0748>
- Colwin, C. (2002). Breakthrough Swimming. In *Human Kinetics* (Pp. 1–247).
- Driska, A. P. (2018). A Formative, Utilization-Focused Evaluation Of USA Swimming's Nationwide Online Coach Education Program. *International Sport Coaching Journal*, 5(3), 261–272. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0096>

- G, Sarifin & Ilyas, M. (2021). Olahraga Berenang. In *Renang* (Vol. 8, Issue 5, P. 55).
- Ghorbanzadeh, D., & Rahehagh, A. (2021). Emotional Brand Attachment And Brand Love: The Emotional Bridges In The Process Of Transition From Satisfaction To Loyalty. *Rajagiri Management Journal*, 15(1), 16–38. <https://doi.org/10.1108/Ramj-05-2020-0024>
- Giannousi, M., Mountaki, F., & Kioumourtzoglou, E. (2017). The Effects Of Verbal And Visual Feedback On Performance And Learning Freestyle Swimming In Novice Swimmers. *Kinesiology*, 49(1), 65–73. <https://doi.org/10.26582/K.49.1.7>
- Hackett, D. A., Ghayomzadeh, M., Farrell, S. N., Davies, T. B., & Sabag, A. (2022). Influence of total repetitions per set on local muscular endurance: A systematic review with meta-analysis and meta-regression. *Science & sports*, 37(5-6), 405-420.
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). Haugen T, Seiler S, Sandbakk Ø, Tønnessen E. The Training And Development Of Elite Sprint Performance: An Integration Of Scientific And Best Practice Literature. 2019 Dec 21;5(1):44. Available From: Sports Medicine , <https://doi.org/10.1186/S40798-019-02>. *Sports Med - Open*, 5(44), 1–16.
- Hong, L. I. N., Chao, Y. A. N., Feng, H. E., Lia, W. A. N. G., & Xiao, Z. H. O. U. (2018). Study On Optimization And Innovation Of Swimming Technique. *Sports Coaching And Management*, 06, 40–57.
- Importance, T., Authentic, O., In, M., The, I., Of, E., & English, T. (2020). *The American Journal Of Social Science And Education Innovations Foreign Languages : In The Example Of Teaching English*. 02(July), 376–379.
- Jakubovskis, G., Zuša, A., Solovjova, J., Boobani, B., Glaskova-Kuzmina, T., Grants, J., & Židens, J. (2024). Effects Of Breathing Exercises On Young Swimmers' Respiratory System Parameters And Performance. *MCB Molecular And Cellular Biomechanics*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.62617/Mcb.V21i1.205>
- Kelly, D. R., Cunningham, D. E., Mccalister, P., Cassidy, J., & Macvicar, R. (2007). Applying Evidence In Practice Through Small-Group Learning: A Qualitative Exploration Of Success. *Quality In Primary Care*, 15(2), 93–99. <http://search.ebscohost.com/Login.aspx?Direct=True&Db=C8h&AN=2009669675&Site=Ehost-Live&Scope=Site>
- Khodaei, M., Edelman, G. T., Spittler, J., Wilber, R., Krabak, B. J., Solomon, D., Riewald, S., Kendig, A., Borgelt, L. M., Riederer, M., Puzovic, V., & Rodeo, S. (2016). Medical Care For Swimmers. *Sports Medicine - Open*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/S40798-016-0051-2>
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development. *Prentice Hall, Inc.*, 1984, 20–38. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7223-8.50017-4>
- Langendorfer, S. J. (2016). Swimming: Steps To Success (3rd Ed.). In *International Journal Of Aquatic Research And Education* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.25035/Ijare.01.04.09>
- Lawson, K. (2016). THE Trainer's handbook. In *Peiffer* (Pp. 1–313).

- Moffatt, F. (2017). The Individual Physical Health Benefits Of Swimming. *The Health And Wellbeing Benefits Of Swimming*, June, 8–25.
- Mohammadi, S. (2020). *S Arajevo S Chool Of S Cience And Gamification As A Motivational Tool : Extending Loyalty Programs With Gamification Gamification As A Motivational Tool : Extending Loyalty Programs With Gamification*.
- Muhajirah, M. (2020). Basic Of Learning Theory. *International Journal Of Asian Education*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.46966/Ijae.V1i1.23>
- Nagle, E. F., Sanders, M. E., & Franklin, B. A. (2017). Aquatic High Intensity Interval Training For Cardiometabolic Health: Benefits And Training Design. *American Journal Of Lifestyle Medicine*, 11(1), 64–76. <https://doi.org/10.1177/1559827615583640>
- Rika Widianita, D. (2023). The Impact Of Service Supply Quality Of Training Organizations For Management Postgraduate Examination On Learners' Satisfaction And Loyalty. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Rodriguez, C. M. (2018). A Method For Experiential Learning And Significant Learning In Architectural Education Via Live Projects. *Arts And Humanities In Higher Education*, 17(3), 279–304. <https://doi.org/10.1177/1474022217711878>
- Roelandt, F. (2019). From Treading Water To Swimming Uphill: A Comprehensive And Innovative Assessment Program For Teaching Swimming In Belgian Primary Schools. *International Journal Of Aquatic Research And Education*, 11(4). <https://doi.org/10.25035/Ijare.11.04.04>
- Silva, A. F., Seifert, L., Fernandes, R. J., Vilas Boas, J. P., & Figueiredo, P. (2022). Front Bebas Swimming Coordination: A Systematic Review. *Sports Biomechanics*, 00(00), 1–20. <https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2125428>
- Silvanny, O. U., Syahara, S., & Bafirman. (2021). Effect Of Swimming Style And Nutritional Status On Asthmic Complaints. *Atlantis Press*, 35(Icssht 2019), 100–104. <https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.210130.020>
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The Influence Of Swimming Learning Method Using Swimming Board Towards Students' Interest In Freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/Jk.V8i2.34412>
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill To Water Competence: Towards A More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal Of Aquatic Research And Education*, 10(2). <https://doi.org/10.25035/Ijare.10.02.03>
- Syahida Cahya Allistia, Ari Gana Yulianto, E. R. N. (2023). Analysis Of Freestyle Swimming Techniques In Swimming Course Students. *Social, Humanities, And Education Studies (Shes)Jurnal.Uns.Ac.Id/Shes*, 6(Iclique), 390–396.
- Tan, Ü. (2007). The Psychomotor Theory Of Human Mind. In *International Journal Of Neuroscience* (Vol. 117, Issue 8). <https://doi.org/10.1080/00207450600934556>
- Theodorakis, N. D., Howat, G., Ko, Y. J., & Avourdiadou, S. (2014). A Comparison Of Service Evaluation Models In The Context Of Sport And Fitness Centres In Greece. *Managing Leisure*, 19(1), 18–35. <https://doi.org/10.1080/>

13606719.2013.849505

- Triyani. (2010). Renang Gaya Bebas. In *Nobel Edumedia 2010 I Jil.* (Pp. 1–58).
- Tsulaian, N. (2023). Constructivism As A Theory Of Learning (Foundations And Significance). *Proceedings Of The IX International Scientific And Practical Conference*, May. https://www.researchgate.net/publication/372244917_Constructivism_As_A_Theory_Of_Learning_Foundations_And_Significance
- Van Duijn, T., Ng, J. L., Burnay, C., Anderson, N., Uehara, L., Cocker, K., & Button, C. (2021). The Influence Of Equipment And Environment On Children And Young Adults Learning Aquatic Skills. *Frontiers In Psychology*, 12(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733489>
- Wirth, K., Keiner, M., Fuhrmann, S., Nimmerichter, A., & Haff, G. G. (2022). Strength Training In Swimming. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095369>
- Yu, H. S., Chen, J. J. Z. K. K., & Huang, C. H. A. S. D. M. U. (2014). Service Quality, Perceived Value, Customer Satisfaction, And Behavioral Intention Among Fitness Center Members Aged 60 Years And Over Hyun. *Social Behavior And Personality*, 42(5), 757–768.
- Yusuf, Z. (2024). Sukses Mengelola Pelatihan. In *Ummpress* (Pp. 1–167). Ummpress.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

Validasi Ahli Media

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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

STRATEGI PEMASARAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS LAYANAN,
PENDAPATAN, DAN LOYALITAS PELANGGAN KOLAM RENANG BERBASIS
PROGRAM LATIHAN

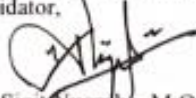
dari mahasiswa:

Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S3

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

1. *penulisan kalimat dipergunakan go lebih dengan gambar
kata gambar ya lebih.*
2. *penyusunan urut-urutan (logikal - logikal
dalam penyusunan gambar.*
3.

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

Yogyakarta, 6. November 2024
Validator,

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
NIP 19800924 200604 1 001



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Brian Yudhi Hertanto, S.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Pelatih
Instansi Asal : PRSI Kulonprogo

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

STRATEGI PEMASARAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS LAYANAN,
PENDAPATAN, DAN LOYALITAS PELANGGAN KOLAM RENANG BERBASIS
PROGRAM LATIHAN

dari mahasiswa:

Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S3

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

1. *Sudah Lima kali saya ke kolam renang.*
2. *Sebelumnya pada keterangan oya lebih mudah
dalam menguraikan gerakan.*
3.

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

Yogyakarta, 11 November 2024
Validator,

Brian Yudhi Hertanto, S.Pd
NIP 1.9930215202e+17

Validasi Ahli Materi



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Amat Komari, M.Si.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

STRATEGI PEMASARAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS LAYANAN,
PENDAPATAN, DAN LOYALITAS PELANGGAN KOLAM RENANG BERBASIS
PROGRAM LATIHAN

dari mahasiswa:

Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031
Prodi : ILMU KEOLAHRAHAAN S3

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

1. Setelah dilakukan koordinasi dan sudah di perbaiki, maka Instrumen ini dapat digunakan untuk pengambilan data
- 2.
- 3.

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

Yogyakarta, 1 November 2024
Validator,

Dr. Amat Komari, M.Si.
NIP 19620422 199001 1 001



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ari Iswanto, M.Or
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

STRATEGI PEMASARAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS LAYANAN,
PENDAPATAN, DAN LOYALITAS PELANGGAN KOLAM RENANG BERBASIS
PROGRAM LATIHAN

dari mahasiswa:

Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031
Prodi : ILMU KEOLAHRAHAAN S3

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

1. Perhatikan tata letak, typo, tanda baca & disignature
dengan buku panduan penulisan skripsi
2. Pada saat pengumpulan data, harus diperhatikan response
hadir & mengisi dengan benar
3. Kurangi wawancara dalam pengumpulan data
agar tidak mengganggu peneliti

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

Yogyakarta, 7 November 2024
Validator,

Dr. Ari Iswanto, M.Or
NIP 19840127 201903 1 003



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Murjoko, S.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Pelatih
Instansi Asal : PRSI Kulonprogo

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

STRATEGI PEMASARAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS LAYANAN,
PENDAPATAN, DAN LOYALITAS PELANGGAN KOLAM RENANG BERBASIS
PROGRAM LATIHAN

dari mahasiswa:

Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S3

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

1. Bayar sudah dapat Argumen
2. ketrangan sudah memiliki Variabel yang akan diteliti
- 3.

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

Yogyakarta, 9 November 2024
Validator,


Sri Murjoko, S.Pd
NIP 198911052022211000

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/24/UN34.16/PT.01.04/2025

3 Januari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kolam Renang Fakutas Vokasi, Alamat: Jl. Mandung, Serut, Pengasih, Kec. Pengasih,
Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55652

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

Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : Strategi Pemasaran Dengan Kualitas Layanan Untuk Meningkatkan
Pendapatan Dan Loyalitas Pelanggan Berbasis Program Latihan
Waktu Penelitian : 9 - 30 Desember 2024

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.



Dekan,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Hasil uji skala kecil

Soal Angket

Instruksi: Mohon berikan penilaian dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban

No.	Pernyataan	Skala (1-4)			
		☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
1.	Pelatih memberikan penjelasan materi dengan bahasa yang mudah dipahami.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
2.	Pelatih memberikan contoh praktik yang jelas untuk diikuti.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
4.	Pelatih menjelaskan tujuan dari setiap tahap latihan renang dengan jelas.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
5.	Pelatih memastikan peserta memahami setiap tahap dalam latihan renang.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
6.	Materi latihan renang memberikan penjelasan yang cukup tentang kesalahan umum dan cara memperbaikinya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
7.	Modul latihan yang di sampaikan membantu memahami teknik renang dengan mudah.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
9.	Pelatih memberikan panduan latihan yang sesuai dengan rencana program yang telah ditetapkan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
10.	Pelatih mengadaptasi latihan sesuai dengan kemampuan peserta secara tepat.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
11.	Saya merasa puas dengan metode latihan yang diterapkan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
12.	Program ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
13.	Program latihan memenuhi kebutuhan saya untuk belajar renang.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
14.	Pelaksanaan program sesuai dengan ekspektasi saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
15.	Saya puas dengan durasi dan intensitas program latihan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
16.	Saya puas dengan respon pelatih terhadap pertanyaan saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
17.	Saya puas dengan komunikasi antara pelatih dan peserta.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
18.	Program ini membantu saya mencapai tujuan belajar renang saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
19.	Pelatih menunjukkan keahlian yang mumpuni dalam mengajarkan teknik renang yang efektif.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
20.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju

21.	Saya merasa kolam renang FV UNY adalah pilihan utama untuk pelatihan renang.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
22.	Saya akan berbagi pengalaman positif saya di media sosial tentang program ini.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
23.	Saya yakin program ini adalah investasi yang baik untuk kesehatan saya.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
24.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
25.	Adanya peningkatan keterampilan yang nyata dalam setiap latihan membuat saya ingin terus mengikuti program ini.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
26.	Program ini memberikan saya tujuan yang jelas, membuat saya berkomitmen untuk mengikuti latihan secara konsisten	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
27.	Saya akan merekomendasikan program ini kepada orang lain.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
28.	Saya merasa puas dengan kemajuan yang saya capai dalam program latihan renang.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
29.	Saya bertekad menyelesaikan program latihan ini agar mencapai target yang telah saya tetapkan.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
30.	Saya berniat untuk menjadi pelanggan tetap kolam renang FV UNY.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju

A. Komentar dan Saran

Perlu ditambah kursi dan meja untuk menunggu

Kulon Progo, 19 Des. 2024


(.....Adh.....)

Lampiran 4. Hasil Uji Skala Besar

Soal Angket

Instruksi: Mohon berikan penilaian dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban

No.	Pernyataan	Skala (1-4)			
1.	Pelatih memberikan penjelasan materi dengan bahasa yang mudah dipahami.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
2.	Pelatih memberikan contoh praktik yang jelas untuk diikuti.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
4.	Pelatih menjelaskan tujuan dari setiap tahap latihan renang dengan jelas.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
5.	Pelatih memastikan peserta memahami setiap tahap dalam latihan renang.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
6.	Materi latihan renang memberikan penjelasan yang cukup tentang kesalahan umum dan cara memperbaikinya.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
7.	Modul latihan yang di sampaikan membantu memahami teknik renang dengan mudah.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
9.	Pelatih memberikan panduan latihan yang sesuai dengan rencana program yang telah ditetapkan.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
10.	Pelatih mengadaptasi latihan sesuai dengan kemampuan peserta secara tepat.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
11.	Saya merasa puas dengan metode latihan yang diterapkan.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
12.	Program ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
13.	Program latihan memenuhi kebutuhan saya untuk belajar renang.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
14.	Pelaksanaan program sesuai dengan ekspektasi saya.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
15.	Saya puas dengan durasi dan intensitas program latihan.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
16.	Saya puas dengan respon pelatih terhadap pertanyaan saya.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
17.	Saya puas dengan komunikasi antara pelatih dan peserta.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
18.	Program ini membantu saya mencapai tujuan belajar renang saya.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
19.	Pelatih menunjukkan keahlian yang mumpuni dalam mengajarkan teknik renang yang efektif.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
20.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju

21.	Saya merasa kolam renang FV UNY adalah pilihan utama untuk pelatihan renang.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
22.	Saya akan berbagi pengalaman positif saya di media sosial tentang program ini.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
23.	Saya yakin program ini adalah investasi yang baik untuk kesehatan saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
24.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
25.	Adanya peningkatan keterampilan yang nyata dalam setiap latihan membuat saya ingin terus mengikuti program ini.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
26.	Program ini memberikan saya tujuan yang jelas, membuat saya berkomitmen untuk mengikuti latihan secara konsisten	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
27.	Saya akan merekomendasikan program ini kepada orang lain.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
28.	Saya merasa puas dengan kemajuan yang saya capai dalam program latihan renang.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
29.	Saya bertekad menyelesaikan program latihan ini agar mencapai target yang telah saya tetapkan.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
30.	Saya berniat untuk menjadi pelanggan tetap kolam renang FV UNY.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju

A. Komentar dan Saran

fasilitas cukup baik dan lengkap

Kulon Progo, 14 Januari 2025

Thih-
ARKANANTA
 (Pia Hartono Wicaksono)

Pretest

Soal Angket

Instruksi: Mohon berikan penilaian dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban

No.	Pernyataan	Skala (1-4)			
1.	Pelatih memberikan penjelasan materi dengan bahasa yang mudah dipahami.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
2.	Pelatih memberikan contoh praktik yang jelas untuk diikuti.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
4.	Pelatih menjelaskan tujuan dari setiap tahap latihan renang dengan jelas.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
5.	Pelatih memastikan peserta memahami setiap tahap dalam latihan renang.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
6.	Materi latihan renang memberikan penjelasan yang cukup tentang kesalahan umum dan cara memperbaikinya.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
7.	Modul latihan yang di sampaikan membantu memahami teknik renang dengan mudah.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
9.	Pelatih memberikan panduan latihan yang sesuai dengan rencana program yang telah ditetapkan.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
10.	Pelatih mengadaptasi latihan sesuai dengan kemampuan peserta secara tepat.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
11.	Saya merasa puas dengan metode latihan yang diterapkan.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
12.	Program ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
13.	Program latihan memenuhi kebutuhan saya untuk belajar renang.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
14.	Pelaksanaan program sesuai dengan ekspektasi saya.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
15.	Saya puas dengan durasi dan intensitas program latihan.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
16.	Saya puas dengan respon pelatih terhadap pertanyaan saya.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
17.	Saya puas dengan komunikasi antara pelatih dan peserta.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
18.	Program ini membantu saya mencapai tujuan belajar renang saya.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
19.	Pelatih menunjukkan keahlian yang mumpuni dalam mengajarkan teknik renang yang efektif.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
20.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju

21.	Saya merasa kolam renang FV UNY adalah pilihan utama untuk pelatihan renang.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
22.	Saya akan berbagi pengalaman positif saya di media sosial tentang program ini.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
23.	Saya yakin program ini adalah investasi yang baik untuk kesehatan saya.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
24.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
25.	Adanya peningkatan keterampilan yang nyata dalam setiap latihan membuat saya ingin terus mengikuti program ini.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
26.	Program ini memberikan saya tujuan yang jelas, membuat saya berkomitmen untuk mengikuti latihan secara konsisten	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
27.	Saya akan merekomendasikan program ini kepada orang lain.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
28.	Saya merasa puas dengan kemajuan yang saya capai dalam program latihan renang.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
29.	Saya bertekad menyelesaikan program latihan ini agar mencapai target yang telah saya tetapkan.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
30.	Saya berniat untuk menjadi pelanggan tetap kolam renang FV UNY.	☐	☒	☐	☐
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju

Kulon Progo, 12 Januari 2025


(.....)
Sujiyanto

Posttest

Soal Angket

Instruksi: Mohon berikan penilaian dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban

No.	Pernyataan	Skala (1-4)			
1.	Pelatih memberikan penjelasan materi dengan bahasa yang mudah dipahami.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
2.	Pelatih memberikan contoh praktik yang jelas untuk diikuti.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
4.	Pelatih menjelaskan tujuan dari setiap tahap latihan renang dengan jelas.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
5.	Pelatih memastikan peserta memahami setiap tahap dalam latihan renang.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
6.	Materi latihan renang memberikan penjelasan yang cukup tentang kesalahan umum dan cara memperbaikinya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
7.	Modul latihan yang di sampaikan membantu memahami teknik renang dengan mudah.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
9.	Pelatih memberikan panduan latihan yang sesuai dengan rencana program yang telah ditetapkan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
10.	Pelatih mengadaptasi latihan sesuai dengan kemampuan peserta secara tepat.	☐ Sangat setuju	☒ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
11.	Saya merasa puas dengan metode latihan yang diterapkan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
12.	Program ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
13.	Program latihan memenuhi kebutuhan saya untuk belajar renang.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
14.	Pelaksanaan program sesuai dengan ekspektasi saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
15.	Saya puas dengan durasi dan intensitas program latihan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
16.	Saya puas dengan respon pelatih terhadap pertanyaan saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
17.	Saya puas dengan komunikasi antara pelatih dan peserta.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
18.	Program ini membantu saya mencapai tujuan belajar renang saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
19.	Pelatih menunjukkan keahlian yang mumpuni dalam mengajarkan teknik renang yang efektif.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
20.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju

21.	Saya merasa kolam renang FV UNY adalah pilihan utama untuk pelatihan renang.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
22.	Saya akan berbagi pengalaman positif saya di media sosial tentang program ini.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
23.	Saya yakin program ini adalah investasi yang baik untuk kesehatan saya.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
24.	Program ini meningkatkan kepercayaan saya terhadap layanan kolam renang FV UNY.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
25.	Adanya peningkatan keterampilan yang nyata dalam setiap latihan membuat saya ingin terus mengikuti program ini.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
26.	Program ini memberikan saya tujuan yang jelas, membuat saya berkomitmen untuk mengikuti latihan secara konsisten	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
27.	Saya akan merekomendasikan program ini kepada orang lain.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
28.	Saya merasa puas dengan kemajuan yang saya capai dalam program latihan renang.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
29.	Saya bertekad menyelesaikan program latihan ini agar mencapai target yang telah saya tetapkan.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju
30.	Saya berniat untuk menjadi pelanggan tetap kolam renang FV UNY.	☒ Sangat setuju	☐ Setuju	☐ Kurang setuju	☐ Tidak setuju

Kulon Progo, 19 Januari 2025

()
Sujianto

Lampiran 5. Daftar hadir peserta pelatihan

DAFTAR HADIR
PESERTA PELATIHAN
IMPLEMENTASI MODUL LATIHAN RENANG

Dalam penelitian Disertasi Oleh:
Nama : Yanuar Rachman Sadewa
NIM : 22608261031

Dengan Judul "Strategi Pemasaran Untuk Meningkatkan Kualitas Layanan, peningkatan Pendapatan, dan Loyalitas Pelanggan Kolam renang Berbasis Model Latihan Renang"
Senin, 13 Januari 2025

No.	Nama Peserta	Tanda Tangan	Keterangan
1	Pramutiandaru	1 	Staf Kolam Vokasi
2	Agus Suntu	2 	Life Guard K.Renang
3	Yuli CHRISTANTO PURNOMO	3 	Staf kolam vokasi
4	Wiyono	4 	Staf kolam vokasi
5	Zuli Asduti	5 	Staf kolam vokasi
6	Kasmirati	6 	Staf kolam renang
7	Wahyuri Mustofa	7 	Staf kolam renang
8	Agus Widioko	8 	Staf kolam vokasi
9	Iman Denu Wibawa	9 	Staf kolam vokasi
10	Heri Sumbadi	10 	Staf kolam vokasi
11	Rahmadanu from Adeaska	11 	Kolam vokasi
12		12	
13		13	
14		14	

Lampiran 6. Dokumentasi

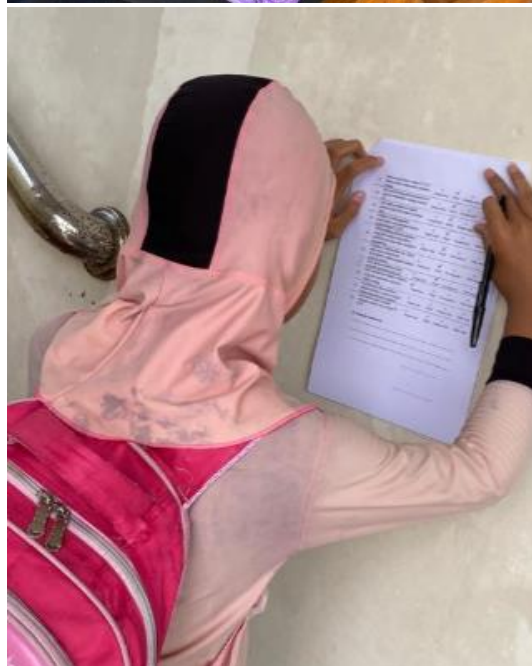
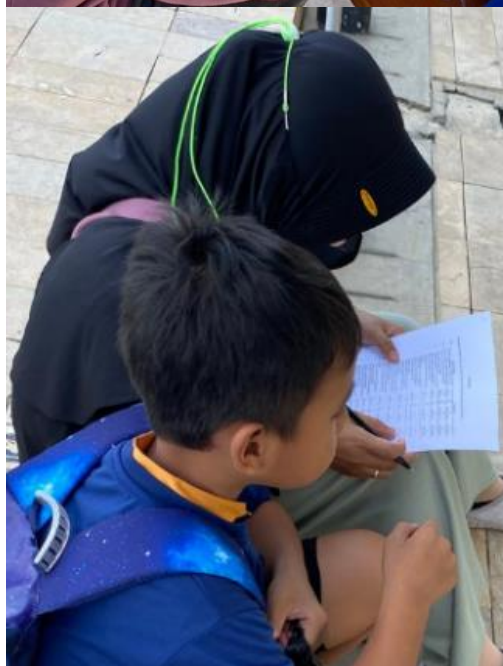
Uji Skala Kecil



Uji Skala Besar



Lampiran 7. Uji Efektivitas



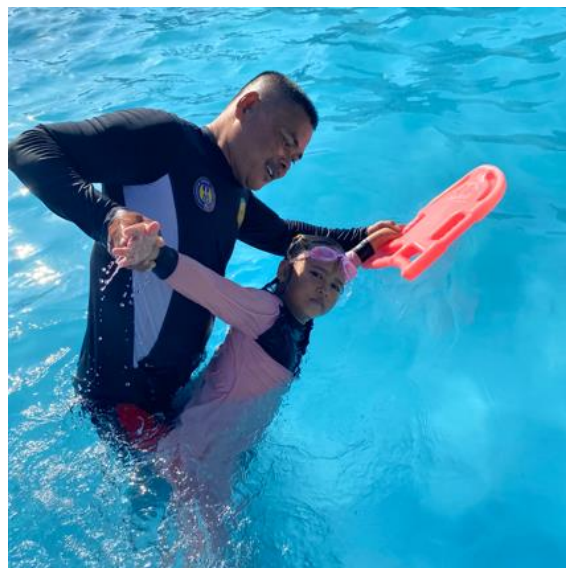
Lampiran 8. Pelatihan Renang Pretest



Lampiran 9. Pelatihan Penerapan Modul



Lampiran 10. Pelatihan posttest



Lampiran 11. Data Uji Skala Kecil

Resp onden	Soal/Pernyataan Quisioner																													
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
R1	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3
R2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R7	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4
R8	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
R9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Lampiran 12. Data Uji Skala Besar

Resp onden	Soal/Pernyataan Quisioner																													
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
R1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3
R3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R5	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

R6	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	
R7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
R8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
R9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	
R10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R12	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R17	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4
R18	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R22	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
R23	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	
R26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
R30	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	

Lampiran 13. Data Uji Efektivitas

Kelompok Eksperimen

Data Pretest

No	Jumlah Nafas	Koordinasi	Skor total
1	1	2	3
2	0	3	3
3	1	2	3
4	1	3	4
5	0	2	2
6	1	2	3
7	0	3	3
8	1	2	3
9	0	3	3
10	1	2	3

Data Post test

No	Jumlah Nafas	Koordinasi	Skor total
1	2	3	5
2	1	3	4
3	2	3	5
4	3	3	6
5	1	3	4
6	2	3	5
7	1	3	4
8	3	3	6
9	2	3	5
10	2	3	5

Data Pretest-Postes kelompok eksperimen

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	3	5	2
2	3	4	1
3	3	5	2
4	4	6	2
5	2	4	2
6	3	5	2
7	3	4	1
8	3	6	3
9	3	5	2
10	3	5	2

Kelompok Kontrol

Data Pretest

No	Jumlah Nafas	Koordinasi	Skor total
1	0	2	2
2	0	1	1
3	1	1	2
4	0	2	2
5	1	1	2
6	0	2	2
7	1	2	3
8	0	1	1
9	0	2	2
10	0	1	1

Data Posttest

No	Jumlah Nafas	Koordinasi	Skor total
1	1	2	3
2	0	2	2
3	1	2	3
4	0	2	2
5	1	1	2
6	1	2	3
7	1	2	3
8	0	2	2
9	0	2	2
10	0	2	2

Data Pretest-Postes kelompok eksperimen

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	2	3	1
2	1	2	1
3	2	3	1
4	2	2	0
5	2	2	0
6	2	3	1
7	3	3	0
8	1	2	1
9	2	2	0
10	1	2	1

Loyalitas peserta latihan

Hasil pretest uji efektivitas modul latihan renang

No	Aspek	Rata-rata Skor	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1-10	Fisik dan Isi	26,9	40	67%	Baik
11-20	Kepuasan	27,0	40	68%	Baik
21-30	Loyalitas peserta latihan	27,80	40	70%	Baik
Hasil Skor Keseluruhan		81,70	120	68%	Baik

Hasil posttest uji efektivitas modul latihan renang

No	Aspek	Rata-rata Skor	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1-10	Fisik dan Isi	36,20	40,00	91%	Sangat Baik
11-20	Kepuasan	36,20	40,00	91%	Sangat Baik
21-30	Loyalitas peserta latihan	36,20	40,00	91%	Sangat Baik
Hasil Skor Keseluruhan		108,6	120	91%	Sangat Baik

Tabel Hasil pretest-posttest

Aspek	Persentase pretest	Persentase posttest	Selisih
Kualitas Layanan	72%	96%	24%
Kepuasan untuk Peningkatan pendapatan	72%	95%	23%
Loyalitas peserta latihan	72%	94%	22%

Tabel skor total pretest-posttest

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	74	90	16
2	88	120	32
3	83	116	33
4	74	90	16
5	90	120	30
6	82	110	28
7	87	119	32
8	89	120	31
9	60	90	30
10	90	119	29

Data Uji Efektivitas Loyalitas Peserta Latihan

No	Responden	Pernyataan																													
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
1	R1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
2	R2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	R3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	R4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
5	R5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	R6	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	R7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
8	R8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	R9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	R10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3