

ABSTRAK

Johanes Situmorang (NIM : 6193321031), “Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Club Kota Medan Tahun 2025”.

Pembimbing: Basyaruddin Daulay

Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2025

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh data observasi yang menunjukkan bahwa atlet pemula di beberapa klub renang di Kota Medan masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar renang gaya punggung. Kesalahan yang sering terjadi meliputi kayuhan tangan, kayuhan kaki, pengambilan napas, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, model latihan yang diterapkan masih monoton, kurang variatif, dan minim penggunaan alat bantu, sehingga berdampak pada rendahnya motivasi dan lambatnya perkembangan teknik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan renang gaya punggung yang sistematis, variatif, dan sesuai dengan kemampuan atlet di klub renang Kota Medan. Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) melalui tahap validasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Subjek penelitian melibatkan 30 atlet renang pada uji coba kelompok kecil yang terbagi dari tiga klub renang di Kota Medan dan 20 atlet pada uji coba kelompok besar. Hasil validasi ahli menunjukkan produk layak digunakan dengan penilaian dari ahli materi sebesar 93% (valid) dan ahli pelatih 90% (valid). Pada uji coba kelompok kecil, rata-rata persentase validasi mencapai 95,7%, sedangkan pada uji coba kelompok besar, efektivitas latihan juga tinggi dengan persentase validasi sebesar 96%. Dengan demikian, model latihan ini dinyatakan sangat valid dan efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya punggung atlet di berbagai klub renang.

Kata kunci : Renang Gaya Punggung, Variasi Latihan, Pengembangan Model Latihan

ABSTRACT

Johanes Situmorang (Reg. Num. : 6193321031), "Development of a Backstroke Swimming Training Model for the Medan City Club in 2025"

Supervisor: Basyaruddin Daulay

Thesis: Sports Coaching Education, Faculty of Sport Science, Medan State University 2025

This research is motivated by observational data showing that beginner athletes in several Swimming Clubs in Medan City still experience difficulties in mastering the basic techniques of backstroke swimming. Frequent errors include arm strokes, leg strokes, breathing, and body balance. In addition, the applied training model is still monotonous, lacks variety, and minimal use of assistive devices, resulting in low motivation and slow development of athlete technique. This study aims to develop a backstroke training model that is systematic, varied, and appropriate to the abilities of athletes in Medan City Swimming Clubs. The method used is research and development (R&D) through expert validation stages, small group trials, and large group trials. The research subjects involved 30 swimmers in the small group trials divided into three Swimming Clubs in Medan City and 20 athletes in the large group trials. The results of expert validation showed the product is suitable for use with an assessment from material experts of 93% (valid) and 90% (valid) from coaching experts. In small-group trials, the average validation percentage reached 95.7%, while in large-group trials, the training effectiveness was also high, with a validation percentage of 96%. Thus, this training model was declared highly valid and effective in improving the backstroke swimming technique of athletes in various Swimming Clubs.

Keywords: Backstroke, Training Variations, Training Model Development