

**IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG
GAYA CRAWL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SEKOLAH DASAR AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Aprilia Dewantoro
11601247291

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2015**

**IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG
GAYA CRAWL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SEKOLAH DASAR AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Aprilia Dewantoro
11601247291

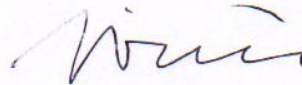
**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya *Crawl* Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Aprilia Dewantoro, NIM. 11601247291 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Juli 2015

Dosen Pembimbing,



Dr. Sri Winarni

NIP. 19700205 199403 2 001

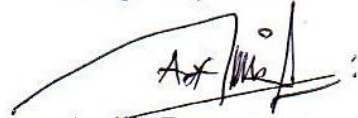
PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode selanjutnya.

Yogyakarta, Juli 2015

Yang menyatakan,



Aprilia Dewantoro
NIM 11601247291

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya *Crawl* Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Aprilia Dewantoro, NIM 11601247291 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sri Winarni	Ketua Penguji		7/8/15
Sujarwo, M.Or	Sekretaris Penguji		7/8/15
Amat Komari, M.Si	Penguji I		7/8/15
Yudanto, M.Pd	Penguji II		7/8/15

Yogyakarta, Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600821-198601 1 001

MOTTO

“Laa Illaha Illallah, Muhammadarasulullah”

“Man Jadda Wa Jadda”

“Ngelmu iku tinemune kanthi laku”

“Ngelmu iku kudu diamalke, amalan iku kudu ono ilmune”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang memberikan arti penting bagi kehidupan penulis, diantaranya : Bapak Nata dan Ibu Marwati, kedua orang tua tercinta yang selalumendoakan dan memberikan semangat tiada henti untuk putra-putranya; Asriningtyas Wahyadi yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk selalu berkarya dan mengejar cita-cita.

**IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG
GAYA CRAWL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SEKOLAH DASAR AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh
Aprilia Dewantoro
NIM. 11601247291

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, bertujuan untuk mengidentifikasi faktor kesulitan belajar renang gaya crawl pada peserta ekstrakurikuler SD Al-Azhar 31 Yogyakarta. Faktor kesulitan yang menjadi aspek bahasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Indikator faktor internal terdiri dari fisik dan psikologis, sedangkan indikator faktor eksternal terdiri dari sarana-prasarana, metode belajar dan teknik gerakan.

Metode penelitian yang digunakan adalah pengamatan/ observasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi (pengumpulan data) dan pedoman wawancara. Populasi penelitian adalah peserta ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015 yang mengalami kesulitan belajar renang gaya *crawl* yaitu sebanyak 23 peserta. Teknik analisa data menggunakan teknik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor dalam kesulitan belajar adalah: (1) faktor internal muncul adalah indikator psikologis pada tingkat partisipasi belajar yang pasif sebanyak (100%), kehadiran peserta sebanyak (60,86%), (2) faktor eksternal yang muncul adalah teknik gerakan, yang terinci sebagai berikut : (a) koordinasi gerakan sebanyak (100%), (b) teknik pernapasan sebanyak (65,21 %), (c) gerakan lengan sebanyak (30,04%), (d) gerakan tungkai sebanyak (26,08%).

Kata kunci : *faktor kesulitan, belajar, renang gaya crawl*

KATA PENGANTAR

Lantunan puji syukur Alhamdulillah penulis haturkan atas terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini. Skripsi yang berjudul Identifikasi Faktor Kesulitan Ketrampilan Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta pada siswa Tahun Pelajaran 2014/2015 yang disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna meraih gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melakukan penelitian ini.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Sriawan, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pengampu Mahasiswa PKS S1-PJKR atas kesempatan waktu penyelesaian Tugas Akhir ini.
4. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd selaku pembimbing akademik.
5. Ibu Dr. Sri Winarni, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir.
6. Kedua orang tua yang selalu memberikan segala dukungan dan doa.
7. SD Al-Azhar 31 Yogyakarta yang bersedia memberikan kesempatan untuk penelitian.
8. Bahari Rescue Indonesia, atas ilmu dan tempat berlatih.

9. Semua pihak yang terlibat dan membantu yang tidak dapat kami sebut satu persatu sehingga terwujudnya tugas akhir ini.

Penulis telah berusaha sebaik mungkin dalam penulisan skripsi ini, namun demikian penulis selalu terbuka untuk saran untuk dapat menjadikan sempurna. Semoga dapat memberikan manfaat bagi peneliti, pembaca dan penelitian yang lebih lanjut.

Yogyakarta, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Pengertian Identifikasi	6
B. Definisi Renang Gaya <i>Crawl</i>	6
C. Teknik Renang Gaya <i>Crawl</i>	7
D. Belajar Secara Umum	15
E. Belajar Ketrampilan Gerak/ Motorik	18
F. Belajar Renang Gaya <i>Crawl</i>	19
G. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Ketrampilan Gerak/ Motorik ..	21
H. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Ketrampilan Renang Gaya <i>Crawl</i>	26
I. Karakteristik Peserta Didik	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
D. Subyek Penelitian	31

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Uji Instrumen	41
G. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Implikasi	52
D. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Siswa Belum Tuntas Nilai Belajar Peserta Ekstrakurikuler SD Al-Azhar 31 Yogyakarta	32
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen	33
Tabel 3. Daftar peserta belum tuntas nilai renang gaya <i>crawl</i>	44
Tabel 4. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	55
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Riset	56
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian SD Al-Azhar 31 Yogyakarta	57
Lampiran 4. Lembar Observasi	58
Lampiran 5. Lembar Hasil Wawancara	59
Lampiran 6. Daftar Presensi Peserta Ekstrakurikuler Renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta.....	63
Lampiran 7. Data Peserta Remedial Peserta Ekstrakurikuler Renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta yang telah melakukan ujian renang gaya <i>crawl</i>	64
Lampiran 8. Gambar Kegiatan Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini disebabkan karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diberikan sebagai pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan psikis dan perkembangan fisik yang lebih baik sekaligus pembentukan pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga dimana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rokhani seluruh masyarakat serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi.

Renang merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat dan dapat diajarkan pada anak-anak ataupun dewasa. Beberapa gaya renang antara lain: gaya *crawl*, gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Dari keempat gaya tersebut gaya *crawl* adalah gaya renang yang tercepat. Untuk bisa menguasai renang gaya *crawl* seseorang harus menguasai teknik dasarnya

dahulu antara lain : posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi keseluruhan gerakan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang menjadi media untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak, serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, kerjasama dan percaya diri. Selain itu, pendidikan jasmani bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani di sekolah biasanya diselenggarakan setiap seminggu sekali, tapi hal tersebut dirasa kurang mampu memacu perkembangan dan peningkatan kebugaran jasmani anak. Waktu pembelajaran yang hanya sebentar tersebut harus dapat digunakan semaksimal mungkin oleh guru pendidikan jasmani untuk merangsang perkembangan maupun untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Maka alternatif lain yang dapat digunakan adalah dengan melakukan aktivitas olahraga sendiri di luar jam sekolah. Akan tetapi yang lebih sering dijumpai sekarang anak-anak lebih tertarik untuk bermain yang bagi mereka dianggap lebih menyenangkan daripada aktivitas olahraga.

Berdasarkan observasi, peneliti mengambil data di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta yang seluruh siswanya berjumlah 54 siswa dengan perincian 33 siswa putra dan 21 siswa putri. Sampai sekarang di Sekolah tersebut dari 54 siswa ada 23 siswa belum dapat berenang gaya *crawl* secara

keseluruhan teknik. Secara teoritis, seseorang dapat menguasai renang gaya *crawl* dalam 10 kali latihan.

Renang gaya *crawl* merupakan renang yang paling sederhana dan mudah dilakukan dibandingkan dengan renang gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu sebab gerakannya anatomis dengan pola gerak manusia saat berjalan. Namun pada peserta ekstrakurikuler renang di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta lebih dari 43% belum dapat melakukan renang gaya *crawl*. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan banyaknya siswa yang belum dapat menguasai renang gaya *crawl* diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internalnya seperti kondisi psikologis, tingkat ketrampilan dan fisik siswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal meliputi metode mengajar, fasilitas dan lingkungan sosial. Dengan melihat keadaan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya *Crawl* Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta” Tahun Pelajaran 2014/2015, dengan asumsi secara teoritis telah melakukan latihan lebih dari 10 kali pertemuan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat 43% siswa SD Al-Azhar 31 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler belum menguasai ketrampilan renang gaya *crawl*.

2. Belum diketahuinya faktor-faktor kesulitan siswa dalam belajar ketrampilan renang gaya crawl.

C. Pembatasan Masalah

Seperti telah diuraikan dalam latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah untuk menghindari dan agar permasalahan lebih terfokus, maka peneliti membatasi masalah pada Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya *Crawl* Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

Identifikasi Faktor Kesulitan Ketrampilan Renang Gaya *Crawl* Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Faktor Kesulitan Ketrampilan Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta pada siswa Tahun Pelajaran 2014/2015

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah ilmu pengetahuan dan mengetahui bagaimana caranya mengidentifikasi tingkat kesulitan ketrampilan renang gaya *crawl* yang baik.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau bacaan khususnya tentang renang gaya *crawl*.

2. Manfaat Praktis

- a. Berguna bagi masyarakat dan praktisi pendidikan untuk memperhatikan masalah faktor kesulitan renang gaya *crawl*.
- b. Berguna bagi dunia pendidikan untuk menetapkan program tambahan kegiatan ekstrakurikuler bagi anak sekolah sebagai usaha untuk meningkatkan mutu pendidikan terutama pada bidang olahraga.
- c. Sebagai masukan atau saran bagi sekolah dan bagi orang tua siswa agar lebih memperhatikan dalam masalah faktor kesulitan renang gaya *crawl*.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Identifikasi

Pengertian identifikasi menurut para ahli, JP. Chaplin diterjemahkan Kartini Kartono (1997:237) identifikasi adalah proses pengenalan, menetapkan objek atau individu dalam suatu kelas sesuai dengan ciri karakteristik tertentu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi merupakan penetapan atau penentuan identitas seseorang atau benda pada suatu saat tertentu. Sedangkan yang dimaksud identifikasi dalam penelitian ini adalah identifikasi faktor kesulitan renang gaya *crawl* pada peserta ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta.

B. Definisi Renang Gaya *Crawl*

Menurut Arma Abdoellah (1981: 281), renang gaya *crawl* adalah renang dengan gaya yang sebebaskan-bebasnya, tidak terikat di dalam satu macam gaya. Tapi pada umumnya orang yang melakukan renang gaya bebas menggunakan gaya telungkup. Renang gaya *crawl* adalah renang yang menyerupai gaya berenang seekor binatang, sehingga disebut *crawl* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*dog style*), gaya ini disebut juga gaya rimau yang berasal dari kata harimau (Roji, 2006: 86). Sedangkan menurut Subagyo (2007: 40) gaya *crawl* merupakan renang

yang tercepat dibandingkan dengan dengan gaya yang lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Ciri khas dari renang gaya *crawl* adalah gerakan lengannya berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara dan gerakan tungkai kakinya turun naik secara menyilang. Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa renang gaya *crawl* adalah gaya berenang yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu, dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya *crawl* bisa digunakan oleh beberapa orang baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

C. Teknik Renang Gaya *Grawl*

Menurut Roji (2006: 83-86) ketika hendak berenang ada beberapa tata tertib yang harus dilakukan antara lain:

1. Sebelum berenang

Untuk mencegah terjadinya kejang otot saat berenang sebelumnya otot harus diregangkan atau pemanasan. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain:

- a) Otot-otot lengan
- b) Otot-otot leher
- c) Otot pinggang
- d) Otot-otot punggung dan perut
- e) Otot-otot tungkai

2. Setelah berenang

Hal-hal yang harus diperhatikan setelah melakukan renang antara lain:

- a) Agar terhindar dari kotoran basuhlah mata dengan air bersih.
- b) Untuk menghilangkan atau membuang air yang masuk ke telinga, lakukan loncat-loncat.
- c) Pakaian renang dikeringkan ditempat yang teduh (tidak panas)
- d) Beristirahat yang cukup agar tubuh dapat segar kembali.
- e) Makan makanan yang cukup, usahakan jangan makan makanan yang dingin.

3. Selama berenang

Hal-hal yang harus diperhatikan selama melakukan renang antara lain:

- a) Jangan mendorong-dorong teman dari pinggir kolam.
- b) Sebelum menguasai teknik renang, tidak diperboehkan berenang di kolam yang dalam.
- c) Jangan meloncat-loncat dari pinggir kolam dimana banyak orang sedang ramai berkumpul.
- d) Jangan meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
- e) Jangan membasuh muka di pinggir kolam, karena memungkinkan bisa jath ke dalam kolam.

4. Keadaan-keadaan kesehatan yang tidak diperbolehkan untuk berenang:
 - a) Sakit gigi.
 - b) Belum makan.
 - c) Terasa hendak ingin buang air.
 - d) Dilarang dokter.
 - e) Kurang tidur.
 - f) Batuk-batuk.

Sedangkan menurut Miyanto (2008: 4-16) hal-hal yang harus dipelajari ketika mulai latihan renang antara lain :

1. Beradaptasi dengan air

Pertama-tama berlatihlah bernafas dengan mulut, teknik ini berguna saat kamu berenang, kemudian berdirilah di pinggir kolam. Pastikan air kolam tidak terlalu dalam lalu lakukan gerakan turun naik yaitu menyelam beberapa saat dan menghembuskan nafas. Lalu kembali ke permukaan untuk mengambil oksigen sampai berulang-ulang hingga merasa nyaman dengan keadaan air kolam renang.

2. Latihan mengambang dan gerakan kaki bebas

Ada beberapa cara untuk melakukan hal ini antara lain:

- a. Latihan dengan berpegangan tangan instruktur .

Masuklah ke dalam kolam bersama instruktur atau pelatihmu, posisi instruktur berada di depan dan posisi badan kita tengkurap. Peganglah tangan instruktur kuat-kuat, kemudian

gerakan kaki seperti orang menendang dalam air, lakukan latihan ini sampai merasakan kenyamanan di dalam air.

b. Latihan dengan berpegangan tepi kolam

Masuklah ke dalam kolam sementara instruktur mengawasi. Posisi badan tengkurap sambil memegang pegangan tepi kolam kuat-kuat, kemudian gerakan kaki seperti orang menendang di dalam air.

c. Latihan dengan berpegangan pelampung

Posisi badan tengkurap, badan dipegangi oleh instruktur dan peganglah pelampung kuat-kuat agar tidak tenggelam. Lakukan latihan ini secara terus-menerus hingga merasa trampil melakukan gerakan kaki bebas. Gerakan kaki bebas yang bagus ditandai dengan gerakan kuat, keseimbangan dalam air dan luncuran yang terarah. Jika gerakan ini sudah dikuasai dan teknik bernapas juga bagus maka sudah tidak perlu dipegangi lagi oleh instruktur. Sambil di bawah pengawasan instruktur cobalah berlatih meluncur dari sudut ke sudut lainnya.

Untuk dapat berenang dengan baik perlu menguasai teknik-teknik yang tepat. Teknik di sini maksudnya adalah pemakaian gaya yang benar di mana akan mendatangkan hasil atau daya dorong maju yang besar dan sesuai dengan peraturan yang ada. Diharapkan dengan penggunaan teknik tersebut dimaksudkan dapat menguntungkan ketika berenang.

Menurut Arma Abdoellah (1982: 281-290) teknik renang gaya *crawl* dibagi menjadi 5 macam yaitu :

1. Posisi badan

Badan beserta anggota badan seluruhnya harus dalam keadaan lemas atau tidak tegang, karena badan yang dalam kondisi tegang akan banyak mengeluarkan energi yang terbuang secara percuma. Sikap ini harus dilakukan kalau ingin menjadi perenang yang baik. Selanjutnya badan harus dibuat sehorizontal mungkin untuk membuat sikap sebagai berikut :

- a. Sebagian kecil dari punggung, pantat dan tumit berada di atas permukaan air.
- b. Telinga, dahi (rambut batas dahi) berada di atas permukaan air.
- c. Otot-otot leher dan perut tidak boleh tegang.

Apabila badan tidak horisontal, maka badan akan mendapatkan tahanan air atau resistensi yang besar.

2. Gerakan kaki

Dibagi menjadi 2 macam, yaitu :

Macam-macam pukulan kaki :

- 1) 2 pukulan (*2 beats stoke*) artinya 2 kali gerakan lengan dan 2 kali gerakan kaki.
- 2) 4 pukulan (*4 beats stroke*) artinya 2 kali gerakan lengan dan 4 kali gerakan kaki.

3) 6 pukulan (6 *beats stroke*) artinya 2 kali gerakan lengan dan 6 kali gerakan kaki.

4) 8 pukulan (8 *beats stroke*) artinya 2 kali gerakan lengan dan 8 kali gerakan kaki.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan semakin banyak *beats stroke* frekuensi pukulannya juga semakin banyak dan amplitudonya semakin kecil akan tetapi untuk menentukan mana yang lebih baik tergantung pada masing-masing individu sendiri.

Dalam gerakan kaki ini sikap badan harus dibuat sehorisontal mungkin, kemudian gerakan kaki harus diusahakan sebagai berikut:

1. Seluruh tungkai tidak boleh tegang dan harus lurus.
2. Gerakan dimulai dari pangkal paha sampai ujung jari.
3. Pukulan ke bawah disertai dengan cambukan dari pergelangan kaki.
4. Tungkai diusahakan selalu sejajar tapi jangan sampai keluar dari permukaan air dan pukulannya vertikal. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari adanya daerah bertekanan rendah di belakang si perenang yang akan menarik ke belakang serta keluarnya kaki ini akan mengurangi amplitudo di dalam air. Khusus untuk latihan kaki saja sebaiknya diusahakan agar frekuensi pukulan kaki banyak dan pukulannya kuat walaupun nantinya setelah

latihan gaya *crawl* secara keseluruhan pukulan kaki tersebut tergantung dari masing-masing individu.

3. Gerakan lengan

Gerakan ini dibagi menjadi 3 fase yaitu :

- a. *Pull* (menarik)
- b. *Push* (mendorong)
- c. *Recovery* (istirahat)

Gerakannya dimulai setelah siku masuk ke dalam air sampai lengan mencapai bidang vertikal, kemudian dilanjutkan dengan *push* (mendorong) sampai kebelakang. Setelah itu *recovery* yaitu setelah lengan lurus ke belakang siku diangkat keluar dari air dengan diikuti lengan bawah dan jari-jari secara reflek digeser ke muka dekat di luar permukaan air dan dekat pada badan. Setelah siku mendekati kepala jari-jari dimasukkan ke dalam air di sebelah muka dari kepala. Siku harus bisa melalui lubang yang dimasuki oleh jari-jari itu.

4. Pengambilan nafas

Gerakan ini dilakukan ke arah kanan atau kiri tergantung dari kebiasaan dari masing-masing individu dengan jalan memutar kepala menurut sumbu panjang badan. Pada waktu pengambilan nafas tersebut tidak boleh merubah posisi badan, pemutaran kepala ke samping untuk pengambilan nafas tersebut dimulai pada akhir dari dorongan lengan segera mengambil nafas dan dimasukkan kembali ke dalam air sebelum mengadakan *recovery* dari lengan. Adapun cara pengambilan nafas ada 2

macam yaitu: pengambilan nafas secara eksplosif (pengeluaran nafas pada saat akan ambil nafas, ini berarti pada saat mulut atau sebagian dari mulut berada di permukaan air) dan pengambilan nafas sedikit demi sedikit sewaktu mulut masih berada di dalam air.

5. Koordinasi

Adalah gabungan dari 4 gerakan mulai dari posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki dan pernafasan yang dilakukan secara berkesinambungan.

Sedangkan menurut Subagyo (2007: 40-51) renang gaya *crawl* dibagi menjadi 5 tahapan yaitu :

a. Posisi badan/tubuh

Dalam gerakan ini posisi tubuh sejajar (horizontal) dengan permukaan air, tepatnya di bawah permukaan air. Saat meluncur otot-otot pada seluruh tubuh tidak boleh tegang. Ada cara untuk melatih posisi tubuh yaitu dalam posisi berdiri condongkan tubuh ke depan sampai dada mengenai permukaan air dan kedua lengan lurus ke depan. Luncurkan tubuh ke depan, dengan cara menolakkan salah satu kaki ke dinding tembok. Pertahankan sikap meluncur sejauh mungkin, ulangi lagi latihan meluncur beberapa kali sampai lancar sampai badan merasakan keseimbangan.

b. Gerakan tungkai

Dalam renang gaya *crawl* fungsi tungkai yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan sejajar, sehingga tahanan menjadi kecil.

c. Gerakan lengan/tangan

Tarikan lengan dalam gaya *crawl* adalah sumber pokok dari luncuran.

d. Pernafasan

Pada waktu pengambilan nafas tersebut tidak boleh merubah posisi badan, pemutaran kepala ke samping untuk pengambilan nafas tersebut dimulai pada akhir dari dorongan lengan segera mengambil nafas dan dimasukkan kembali ke dalam air sebelu mengadakan *recovery* dari lengan.

e. Koordinasi gerakan

Adalah gabungan dari 4 gerakan mulai dari posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki dan pernafasan yang dilakukan secara berkesinambungan.

D. Belajar Secara Umum

Mengenai pengertian tentang belajar dalam bentuk definisi, ada banyak ahli yang merumuskannya. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut.

S. Nasution (1982) mengemukakan bahwa belajar adalah perubahan urat-urat, perubahan pengetahuan, dan perubahan perilaku yang dihasilkan dari pengalaman dan latihan.

Charles Galloway (1976) mendefinisikan : Belajar adalah perubahan kecenderungan tingkah laku yang relatif permanen, yang merupakan hasil dan berbuat berulang-ulang.

Robert N. Gagne (1977) yaitu seorang ahli yang besar pengaruhnya dalam perkembangan konsep pendidikan dewasa ini mendefinisikan : Belajar ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama dari proses belajar itu ialah adanya perubahan tingkah laku dalam diri individu. Tetapi tidak semua perubahan tingkah laku adalah hasil belajar. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

1. Perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses belajar menyadari bahwa pengetahuannya telah bertambah, keterampilannya telah bertambah, ia lebih yakin terhadap dirinya, dan sebagainya.
2. Perubahan yang bersifat kontinu (berkesinambungan). Artinya suatu perubahan yang telah terjadi, menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku yang lain.

3. Perubahan yang bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil belajar memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan.
4. Perubahan yang bersifat positif, artinya terjadi penambahan perubahan dalam diri individu. Perubahan yang diperoleh itu senantiasa bertambah sehingga berbeda dengan keadaan sebelumnya.
5. Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya akan tetapi melalui aktivitas individu. Perubahan yang terjadi karena kematangan, bukan hasil belajar karena terjadi dengan sendirinya sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangannya.
6. Perubahan yang bersifat permanen (menetap), artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar akan berada secara kekal dalam diri individu, setidak-tidaknya untuk masa tertentu.
7. Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai. Dalam proses belajar, semua aktivitas terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu.

Dari rangkuman tersebut menjadi lebih jelas bahwa belajar dapat menimbulkan perubahan-perubahan pada diri si pelajar. Perubahan yang terjadi dihasilkan dari pengalaman atau berbuat berulang, berarti bukan karena proses pertumbuhan kematangan, dan faktor-faktor kondisional pada diri individu si pelajar. Yang dimaksud faktor kondisional misalnya kelelahan, kejemuhan, rasa sakit, dan sebagainya setelah selesai aktifitas belajar. Perubahan yang terjadi dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama,

maksudnya adalah bahwa perubahan tersebut tidak langsung hilang sesudah kegiatan selesai dilakukan seperti halnya kelelahan atau kejemuan karena kegiatan belajar akan hilang sesudah beristirahat dalam beberapa saat.

E. Belajar Keterampilan Gerak/ Motorik

Pengertian belajar gerak tidak lepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar. Belajar gerak juga memiliki keunikan, seperti : materi yang dipelajari, proses belajarnya, kondisi belajarnya, intensitas keterlibatan setiap unsur domain kemampuannya, serta hasil belajarnya. Belajar gerak merupakan salah satu bentuk belajar yang mempunyai penekanan pada sesuatu yang spesifik, yaitu untuk tujuan peningkatan kualitas gerak tubuh.

Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukan berulang kali, untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi, dan akhirnya diharapkan pelajar bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik dan domain psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat meskipun bukan unsur sentral.

Belajar gerak terjadi dalam bentuk atau melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh secara sebagian-sebagian atau secara keseluruhan. Mengenai pengertian belajar gerak dalam bentuk definisi antara lain telah dikemukakan oleh John N. Drowtzky (1975). Definisi yang dibuatnya adalah sebagai berikut :“Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”.

F. Belajar Renang Gaya *Crawl*

Menurut Sismadiyanto (2005:) cara-cara memberikan pelajaran renang telah banyak dijumpai dalam sejarah pertumbuhannya antara lain:

1. Pelajaran berenang di udara

Ini adalah suatu cara di mana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (di tempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai, di bangku (bangku swedia atau bangku persegi lima). Cara mengajarkan renang seperti ini timbul kira-kira pada tahun 1800 yaitu pada zaman *Guts Muths* yang terutama diajarkannya adalah dalam sikap berdiri. Pada umumnya pendapat modern tidak menyetujui metode di atas karena gerakan-gerakannya tidak sesuai dengan keadaan di dalam air dan tidak sewajarnya dengan metode pelajaran di tempat kering. Perasaan takut di dalam air tidak akan hilang, keseimbangan berlainan, tekanan ke atas dan tahan depan oleh air tidak dijumpai. Tapi kalangan

modern juga menggunakan metode ini untuk memberikan contoh-contoh gerakan yang dilakukan di darat oleh para pengajar.

2. Dengan memakai alat bantu

a. Memakai Pancing (*hengelmethode*)

Setelah pelajaran di darat selesai pada umumnya dimulai dengan pelajaran dengan alat-alat bantu antara lain pancing. Ada bermacam-macam pancing yang tidak bergerak (tetap) dan yang dapat digerakkan atau dijalankan. Metode pancing yang paling baik adalah dengan pancing yang dapat dijalankan, karena gerakan maju dapat dirasakan di dalam air. Dalam metode ini orang yang berlatih seakan digantung sehingga tidak dapat merasakan kekuatan mengapung dan kepercayaan terhadap diri sendiri tidak akan timbul. Juga alat-alat ini terlampau mahal dan sukar sekali memakainya terutama pada pelajaran klasikal.

b. Memakai alat pengapung

Alat-alat yang dipergunakan antara lain berupa papan, kaleng yang diisi dengan udara, *wings* (sayap diisi dengan udara), gabus dan ban. Metode ini ternyata dapat diterima oleh kalangan modern misalnya digunakan saat latihan dengan gerakan-gerakan kaki yang dilakukan dengan bantuan pelampung.

c. Metode Wajar

Adalah metode keseluruhan, gerakan sewajarnya harus disesuaikan dengan anak dan diberikan dalam bentuk permainan.

Pelajaram-pelajaran diberikan sambil bermain, sehingga secara tidak sadar sifat-sifat air dapat dikenal, perasaan takut akan hilang dan timbulnya kepercayaan terhadap diri sendiri.

G. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Ketrampilan Gerak/ Motorik

Setiap individu memiliki kualitas diri dan sifat-sifat yang berbeda satu sama lain. Kenyataan ini membawa konsekuensi bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda untuk berhasil dalam mempelajari keterampilan gerak tertentu. Namun sebenarnya bahwa pencapaian prestasi belajar gerak bukan hanya dipengaruhi oleh sifat bawaan seperti tersebut di atas, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Pengalaman dalam hubungannya dengan lingkungan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif akan menunjang proses belajar dan pada gilirannya akan menentukan tingkat prestasi. Dengan demikian jelas bahwa di dalam proses belajar gerak ada interaksi antara si pelajar dengan lingkungan.

Faktor pelajar sebagai pelaku dalam belajar merupakan faktor penentu keberhasilan belajar. Dengan kata lain, kondisi atau keadaan yang ada pada diri pelajar merupakan faktor penting yang perlu dipahami oleh guru. Beberapa faktor penting tersebut diantaranya adalah :

1. Penginderaan dan proses perseptual

Penginderaan dan proses perseptual merupakan serangkaian fungsi yang memproses stimulus yang ditangkap oleh organ indera sampai stimulus tersebut dimengerti. Dalam hal ini indera berfungsi menangkap

stimulus, kemudian proses perseptual berfungsi mengartikan stimulus. Pengertian yang dihasilkan oleh proses perseptual itu disebut persepsi.

Proses perseptual meliputi 3 macam fungsi di dalam mengartikan stimulus, yaitu :

- Penditeksian/ deteksi
- Perbandingan
- Pengenalan

Fungsi penditeksian adalah untuk menentukan apakah telah terjadi stimulus. Fungsi perbandingan adalah untuk menentukan apakah stimulus yang ditangkap berbeda atau sama dengan stimulus yang pernah ada. Sedangkan fungsi pengenalan adalah untuk memahami pola dan sifat dari stimulus atau mengenali stimulus apa yang ditangkap.

Ketiga macam fungsi perseptual tersebut pada dasarnya untuk tujuan mengenali stimulus sehingga menjadi informasi yang bisa dimengerti. Contohnya pada seorang yang melihat bola pingpong, indera penglihatannya menangkap suatu stimulus (mendeteksi bahwa ada sesuatu yang dilihat). Sesuatu yang dilihat itu kemudian dibandingkan dengan pengertian-pengertian yang sudah dimiliki. Apabila orang tersebut sudah tahu atau mengerti tentang bola pingpong, maka ia akan langsung mengenali bahwa apa yang sedang dilihat adalah bola pingpong. Tetapi apabila dalam perbendaharaan pengetahuannya belum ada pengertian bola pingpong, maka ia hanya bisa mengenali bahwa yang dilihat adalah benda kecil yang berbentuk bulat.

Informasi merupakan faktor penting di dalam belajar gerak keterampilan. Informasi ditangkap oleh sistem penginderaan. Sesuai dengan jenis informasi yang diperlukan di dalam belajar gerak, sistem penginderaan yang besar peranannya adalah : penglihat, pendengar, proprioepsi dan peraba.

Organ indera bertugas menangkap stimulus atau rangsangan dari luar. Stimulus atau rangsangan yang ditangkap oleh indera belum sepenuhnya ditangkap, artinya sebelum diproses ke dalam proses perseptual. Arti yang bisa ditangkap itu disebut persepsi. Dari persepsi ini seseorang dapat mengerti isi informasi-informasi dari lingkungannya. Di dalam belajar gerak, karena informasi penting artinya dalam kemungkinannya dapat membuat respon yang benar, maka sistem penginderaan mempunyai fungsi yang sangat penting. Bagaimana organ-organ indera berperan di dalam belajar gerak keterampilan yang dapat digambarkan sebagai berikut.

Mata sebagai organ indera penglihat berperan penting misalnya dalam gerak-gerak manipulatif. Sebagai contoh gerakan memukul bola, menangkap benda, melempar benda ke suatu target, dan lain sebagainya. Seseorang akan melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik tanpa berfungsinya organ indera mata dengan baik. Mata berperan untuk menentukan posisi objek yang harus dipukul, ditangkap atau target sasarannya.

Telinga untuk menangkap stimulus berupa suara. Didalam belajar gerak, indera pendengar dapat membantu ketepatan melakukan gerakan mengantisipasi objek tertentu yang menimbulkan suara. Misalnya pada saat bermain tenis, pemain dapat mengantisipasi bola berdasarkan kerasnya suara saat bola dipukul oleh lawan. Apabila suara pukulannya keras, bola akan cenderung cepat lajunya. Sehingga pemain harus memberikan respon yang cepat pula untuk dapat memukul bola yang datang. Dalam hal ini fungsi pendengar dapat membantu indera penglihat.

2. Perhatian

Perhatian dapat diartikan sebagai kesengajaan mengarahkan pikiran terhadap sesuatu. Dengan perhatian yang baik dapat mempermudah terjadinya pemahaman sehingga menunjang kemungkinan bagi seseorang melakukan sesuatu dengan baik.

Di dalam proses belajar mengajar, perhatian pelajar terhadap materi pelajaran perlu ditimbulkan. Karena kemampuan memusatkan perhatian tidak dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka diperlukan cara untuk menimbulkan dan memelihara perhatian.

Menimbulkan perhatian

Perhatian dapat timbul karena ada dorongan dari dalam diri pelajar sendiri maupun dari luar dirinya. Dorongan dari dalam diri sendiri dapat berbentuk minat yang besar terhadap objeknya, yaitu minat untuk mengetahuinya. Sedangkan dorongan dari luar dapat berbentuk isyarat-isyarat yang dapat menarik perhatian.

Untuk menimbulkan minat atau perhatian terhadap materi belajar hendaknya sesuai dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan pelajar serta dalam bentuk menarik. Adapun beberapa isyarat yang dapat digunakan untuk menarik perhatian adalah :

Isyarat yang dapat dilihat (isyarat visual)

Isyarat yang dapat didengar (isyarat verbal)

Isyarat yang dapat dirasakan oleh indera peraba (isyarat taktil)

Perhatian pada dasarnya merupakan kesiapan untuk menerima informasi atau kesiapan untuk berbuat sesuatu. Agar tingkat perhatian dapat dioptimalkan, maka sebelum menyampaikan informasi atau perintah perlu diberikan aba-aba peringatan. Tujuannya adalah untuk memfokuskan perhatian terhadap informasi atau perintah yang akan dikerjakan.

3. Ingatan

Ingatan merupakan sebuah kegiatan memunculkan kembali hal yang telah lalu untuk ditampilkan atau dikerjakan kembali. Hal ini dapat dilatih secara terus menerus agar dalam memunculkan ingatan tersebut sangatlah cepat dan cenderung menjadi sebuah otomatisasi. Sebagai contoh ketika manusia belajar berjalan setapak demi setapak dan dilatih secara berulang-ulang maka yang terjadi adalah gerak otomatis sehingga sangat mudah dalam berjalan. Hal serupa dapat diterapkan pada belajar gerak maupun belajar hal lain.

4. Pengontrolan gerakan

Pengontrolan gerakan secara umum adalah dilakukan secara sadar dan terstruktur agar menghasilkan gerakan sesuai yang diharapkan. Adapun caranya adalah dilatih secara terus menerus dan rutin sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis. Hal tersebut membutuhkan tenaga, waktu dan motivasi diri dalam melatihnya secara rutin, sehingga sesuai dengan fungsi dan tujuan berlatihnya

5. Perbedaan antar individu

Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda dan kompleks dalam diri masing-masing. Sehingga kebutuhan setiap individu juga sangat berbeda, termasuk dalam proses belajar. Guru diharapkan memahami hal tersebut guna membantu mencapai tujuan belajar yang diharapkan.

H. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Keterampilan Renang Gaya *Crawl*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil keterampilan renang gaya *crawl*, yang dikemukakan oleh ahli. Sismadiyanto (2005:55), masalah-masalah khusus yang dimaksud ialah : mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, cara pernafasan. Namun jika diuraikan, faktor yang mempengaruhi hasil keterampilan renang sangat kompleks dan mendasar pada peserta didik. Adapun diantaranya dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok besar yang dijabarkan lebih rinci dan kompleks.

1. Faktor Internal Peserta Didik

Faktor internal atau yang muncul pada diri peserta didik itu sendiri dapat menjadi pokok permasalahan yang ada dan mendasar, yaitu :

Kondisi fisik : kesehatan, kelengkapan anggota tubuh dan postur tubuh.

Kondisi psikologis : tingkat kecemasan terhadap air atau trauma tertentu.

Motivasi : kehadiran selama latihan dan keaktifan partisipasi belajar.

2. Faktor Eksternal

Faktor selanjutnya adalah faktor eksternal atau dari luar peserta didik, hal ini turut mempengaruhi hasil ketrampilan peserta didik seperti :

Sarana prasarana latihan : kolam renang dan alat bantu belajar.

Metode belajar : ragam teknik mengajar pelatih dan kesesuaian materi yang diajarkan.

Teknik gerakan yang diajarkan : gerakan tungkai, gerakan lengan, posisi tubuh, gerakan ambil napas, dan koordinasi gerakan keseluruhan.

Dari faktor-faktor tersebut menjadi pokok acuan penulis dalam menguraikan kesulitan yang dialami peserta didik dalam menguasai ketrampilan renang gaya crawl pada peserta ekstrakurikuler renang di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta.

I. Karakteristik Peserta Didik

Usia Sekolah Dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik di kemudian hari. Pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak yang merupakan bagian dari perkembangan umum pada diri pelajar sekolah dasar, memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas tinggi dikemudian hari. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut perlu benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai ketrampilan.

Menurut Siti Rahayu (2006:176), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psiko-motorik adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Jasmani

- 1) Keadaan Jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat.
- 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
- 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan.
- 4) Sampai umur 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya.
- 5) Pada umur 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah \pm 15 tahun anak laki-laki mengejanya dan tetap unggul dari pada anak perempuan.

b. Perkembangan Psiko-motorik

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
- 2) Koordinasi antara mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
- 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
- 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.
- 5) Gerakan motorik lebih tergantung daripada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan metode survai dan cara pengambilan data dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta.

Menurut Sugiyono (2011:29) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan. Menurut Umar (2002: 88) metode survai digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala tersebut ada, tidak perlu diperhitungkan hubungan antara variabel-variabel, lebih menggunakan data yang ada untuk pemecahan masalah dari pada pengujian hipotesis.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan terhadap siswa peserta ekstrakurikuler renang tahun pelajaran 2014/2015 pada :

Bulan Juli 2015. Penelitian ini mengambil lokasi di Kolam Renang UNY Kuningan, Yogyakarta dan tempat lain sesuai kesepakatan dengan guru pengampu kegiatan ekstrakurikuler renang.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah yang didasarkan atas sifat-sifat yang didefinisikan dan dapat diamati (Suryabrata, 1998:76). Untuk memudahkan dalam satu penelitian terlebih dahulu harus mendefinisikan konstruk agar penelitian mengarah kepada variabel yang akan diteliti.

Agar tidak terjadi kesalah pahaman maka variabelnya akan didefinisikan sebagai berikut :

1. Survai adalah kegiatan mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala tersebut ada.
2. Identifikasi adalah penentuan atau penetapan identitas seseorang, benda atau sebagainya.
3. Faktor kesulitan adalah suatu sebab yang menyebabkan terhambat.
4. Belajar ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.
5. Renang Gaya Crawl adalah jenis renang gaya yang dilakukan secara telungkup dengan gerakan anatomis gerak tubuh manusia ketika berjalan.

D. Subyek Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi (1998:115), “populasi adalah keseluruhan subyek penelitian”. Sedangkan subyeknya dalam hal ini adalah peserta

ekstrakurikuler renang di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta yang belum mencapai nilai ketuntasan belajar renang gaya *crawl*.

Tabel 1. Jumlah Siswa Belum Tuntas Nilai Belajar Peserta Ekstrakurikuler SD Al-Azhar 31 Yogyakarta .

Peserta	Putra	Putri	Jumlah Total
Jumlah	12	11	23

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, sehingga instrumen penelitian ini tidak menguji hipotesis, namun menggambarkan seperti apa adanya tentang variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi, 1998: 139). Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan dan pedoman wawancara. Dipilihnya pengamatan sebagai alat pengumpul data adalah karena adanya anggapan-anggapan sebagai berikut :

- a. Bahwa subyek adalah orang yang paling tahu dirinya sendiri.
- b. Bahwa apa yang dikatakan oleh subyek kepada penyidik/ peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
- c. Bahwa interpretasi subyek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan yang dimaksud oleh penyidik/ peneliti.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

Faktor Kesulitan	Indikator	Sub Indikator	Butir
Internal	Fisik	Kesehatan	Wawancara dan Observasi
		Kelengkapan Anggota Tubuh	Wawancara dan Observasi
		Postur Tubuh	Wawancara dan Observasi
	Psikologis	Tingkat Kecemasan Terhadap Air	Wawancara dan Observasi
		Presensi Kehadiran	Observasi
		Partisipasi Belajar	Observasi
Eksternal	Sarana Prasarana	Kolam Renang	Observasi
		Alat Bantu Belajar	Observasi
	Metode Belajar	Ragam Teknik Mengajar	Wawancara dan Observasi
		Kesesuaian Materi Belajar	Wawancara dan Observasi
	Kesulitan Teknik Gerakan	Gerakan Tungkai	Wawancara dan Observasi
		Gerakan Lengan	Wawancara dan Observasi
		Posisi Tubuh	Wawancara dan Observasi
		Pernapasan	Wawancara dan Observasi
		Koordinasi Gerakan	Wawancara dan Observasi

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan pedoman wawancara. Wawancara ini sangat praktis karena responden tinggal menjawab pertanyaan yang diajukan sesuai kondisi yang ada. Untuk menghindari gagal pemahaman maka dibuat menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami subyek serta memasukkan kata kunci sebagai acuan jawaban.

a. Pengamatan/observasi

Menurut Sutrisno Hadi (1986) yang dikutip oleh Sugiyono (2000:139). Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua diantara yang penting adalah proses pengamatan dan ingatan.

Menurut Guba dan Lincoln (1981) dalam buku Lexy J. Moleong (2001:125), dalam penelitian kualitatif pengamatan dimanfaatkan karena : (1) pengamatan didasarkan atas pengalaman secara langsung, (2) pengamatan memungkinkan melihat dan mengamati sendiri, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan sebenarnya, (3) pengamatan memungkinkan peneliti mencatat peristiwa dalam situasi yang berkaitan dengan pengetahuan proporsional maupun pengetahuan yang langsung diperoleh dari data, (4) pengamatan dapat mengurangi keraguan terhadap data yang “menceng” atau bias ketika wawancara mengalami reaksi yang emosional, (5) pengamatan memungkinkan peneliti mampu memahami situasi yang rumit atau kompleks, dan (6) pada situasi tertentu pengamatan dapat menjadi alat yang ampuh ketika teknik komunikasi lain tidak memungkinkan untuk digunakan.

b. Pengamatan dan pencatatan data

Menurut Guba dan Lincoln (1981) dalam buku Lexy J. Moleong (2001:130-132), setelah berada di lapangan peneliti hendaknya mengatur kerumitan perilaku pada latar penelitian dapat direkam

melalui pengamatan. Hal ini akan mengarahkan pengamat pada seperangkat tanda yang akan membimbing kepekaan perasaannya untuk “hanya” mengamati peristiwa yang diperlukan bagi informasinya dan mencakup suatu lingkup situasi dan latar secara lengkap. Sedangkan pencatatan data dapat dilakukan seperti berikut :

(1) catatan lapangan yaitu alat yang umum digunakan oleh para pengamat dalam pengamatan tak berperan serta dan relatif bebas mencatat apa saja yang dikehendaknya, dalam hal ini peneliti mencatat seluruh hasil observasi terhadap subyek penelitian (pelatih dan peserta ekstra kurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta) dalam buku catatan lapangan, (2) buku harian pengalaman lapangan yaitu buku yang lebih terorganisasi dan berisi catatan dari lapangan yang nantinya akan digunakan untuk analisis data, sebagai contoh data tentang jadwal latihan, kinerja pelatih ekstra kurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta, hasil tes/ujian, maupun catatan konseling peserta yang sebagian ditulis dalam buku lembar observasi, (3) catatan tentang satuan-satuan tematis yaitu catatan yang mendetail tentang tema-tema yang sesuai yang muncul, (4) catatan kronologis yaitu catatan tentang peristiwa-peristiwa penting yang berlangsung sehari saja “*hemerograf*”, hal ini tidak dilaksanakan karena dalam penelitian ini semua data yang diperoleh di lapangan dianggap penting, (5) peta konteks yaitu catatan berupa peta, sketsa, diagram tentang latar penelitian, misalnya : tempat berlatih (kolam renang UNY Kuningan),

(6) taksonomi dan sistem kategori yaitu catatan pada pengamatan terstruktur yang kategorinya secara taksonomi dibuat mewakili hipotesis yang telah disusun terlebih dahulu, data ini hanya terkumpul sebagian saja dan sangat terbatas misalnya : data tentang susunan pengurus kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta, fasilitas atau sarana dan prasarana yang dimiliki, (7) jadwal yaitu catatan pengamatan yang berisi waktu secara mendetail tentang apa yang akan dilakukan, di mana, bilamana, apa yang diamati, misalnya data tentang jadwal dan program latihan yang akan dilaksanakan oleh pelatih dan peserta ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta, (8) sosiometrik yaitu catatan tentang diagram hubungan pembicaraan para subyek, siapa berbicara dengan siapa, siapa berbicara tentang apa, dan siapa berlatih dengan siapa, (9) panel yaitu catatan secara berkala terhadap perubahan seseorang atau sekelompok orang, data ini berupa data tentang jumlah peserta ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta persemester, (10) balikan melalui kuisisioner yaitu kuisisioner yang dibuat untuk diisi oleh pengamat, bukan oleh subyek sebagai umpan balik kepada pengamat untuk mengarahkan apa yang diamatinya atau memperbaiki teknik pengamatannya, teknik ini tidak digunakan oleh peneliti karena adanya keterbatasan waktu dan biaya yang dialami oleh peneliti, (11) balikan melalui pengamat lainnya yaitu catatan dari pengamat lain untuk dipertukarkan dengan hasil pengamatan sendiri, untuk memperbaiki

teknik pengamatannya, teknik ini peneliti gunakan sebab menjadi referensi data pendukung bilamana instrumen yang lain tidak memungkinkan untuk digunakan, (12) daftar cek yaitu daftar cek untuk mengingatkan pengamat apakah seluruh aspek isi informasi sudah diperoleh atau belum, alat ini tidak digunakan karena keterbatasan waktu dan biaya yang dialami peneliti, (13) alat elektronika yang disembunyikan yaitu alat (Ivideo-camera) pencatat bila pengamatan tidak dapat dilakukan, peneliti menggunakan kamera digital untuk mengambil gambar, (14) alat “*topeng-steno*” yaitu alat perekam suara, alat ini tidak digunakan dalam penelitian ini karena semua data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan alat tulis atau dicatat dan difoto dengan kamera digital.

c. Wawancara

1) Pengertian

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan tersebut dilakukan oleh dua belah pihak yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan orang yang diwawancarai (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut (Lexy J. Moleong, 2001:135).

2) Pedoman wawancara

Jika pewawancara hendak melakukan wawancara, maka perlu membuat pedoman wawancara, bagaimana mengurutkan, sejauh mana kekhususan pedoman tersebut, berapa lama

wawancara itu, dan bagaimana memformulasikan pedoman wawancara. Menurut Patton (1980) yang dikutip oleh Lexy J. Moleong (2001:140), cara membuat pertanyaan yang akan diajukan oleh pewawancara akan terkait antara pertanyaan yang satu dengan pertanyaan yang lainnya.

- a) Pertanyaan yang berkaitan dengan sikap atau perilaku.
- b) Pertanyaan yang berkaitan dengan pendapat dan nilai.
- c) Pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan.
- d) Pertanyaan tentang pengetahuan.
- e) Pertanyaan yang berhubungan dengan indra.
- f) Pertanyaan yang berkaitan dengan latar belakang atau demografis.

3) Perencanaan wawancara

Menurut Lexy J. Moeong (2001:145), menjelaskan bahwa persiapan wawancara dapat diselenggarakan melalui beberapa tahap sebagai berikut :

- a) Tahap pertama, menemukan siapa yang akan diwawancarai, mereka yang diwawancarai adalah orang yang berperan dibidangnya. Pada tahap ini peneliti telah menemukan subyek penelitian yang akan diwawancarai yang meliputi : orang kunci (Pengampu kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta), siswa peserta ekstra kurikuler.

- b) Tahap kedua, mencari tahu bagaimana cara yang sebaiknya untuk mengadakan kontak dengan responden, karena responden adalah orang-orang pilihan, dianjurkan jangan ada orang ketiga yang menghubungi responden akan tetapi peneliti sendirilah yang melakukannya. dalam hal ini peneliti memilih melakukan wawancara sesuai dengan kesediaan dari orang yang diwawancarai sehingga waktu dan tempat sangat fleksibel.
- c) Tahap ketiga, mengadakan persiapan yang matang untuk melaksanakan wawancara. Hal ini berarti pewawancara hendaknya mengadakan latihan terlebih dahulu bagaimana memperkenalkan diri dan memberikan ikhtisar sikap tentang peneliti. Pewawancara perlu mempersiapkan alat perekam untuk melakukan wawancara, pewawancara perlu juga menyiapkan pokok-pokok pertanyaan, mempertajam pertanyaan, mempelajari kembali pokok penelitian yang akan mengarahkannya pada wawancara, dan juga pewawancara memikirkan beberapa alternatif pertanyaan yang didasarkan atas beberapa kemungkinan jawaban. Sebagai bagian dari persiapan yang akan dilakukan, pewawancara hendaknya memberitahukan kepada responden mengenai hal wawancara itu untuk menetapkan waktu, hari, tanggal dan tempat wawancara. Dalam hal ini peneliti memilih persetujuan dari

responden sehingga lebih fleksibel dan memberikan kenyamanan kepada responden.

4) Pelaksanaan wawancara

Menurut Lexy J. Moleong (2001:146), menyatakan bahwa pelaksanaan wawancara menyangkut pewawancara dengan yang diwawancarai. Keduanya berhubungan dalam satu percakapan dan pewawancaralah yang berkepentingan sedangkan yang diwawancarai bersifat membantu. Oleh karena itu pewawancara hendaknya mengikuti tata aturan atau sopan santun yang dianut oleh orang yang diwawancarai. Wawancara dilaksanakan di rumah Guru pengampu ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta, SD Al-Azhar 31 Yogyakarta, dan Kolam Renang UNY Kuningan. Waktu pelaksanaan menyesuaikan, baik selama kegiatan maupun di luar jam kegiatan.

5) Kegiatan sesudah wawancara

Ketika wawancara berakhir cukup penting bagi pewawancara untuk melakukan terhadap kualitas dan keabsahan datanya, dengan menggunakan pertanyaan tertentu sebagai acuan adakanlah pemeriksaan terhadap hal-hal yang diperlukan, seperti apakah informasi yang diperlukan sudah terjaring, apakah perumusan dan pengajuan pertanyaan sudah cukup memadai. Selain itu selama wawancara dituntut disiplin yang tinggi dari

pewawancara untuk mengorganisasikan dan mensistimasiikan data agar dapat dijadikan bahan analisis.

Setelah diperoleh dari penelitian tersebut pewaancara sebaiknya mengkaji ulang hasil waawncara tersebut. Dalam konteks ini data tentang tingkat kesulitan belajar renang gaya crawl pada peserta ekstrakurikuler SD Al-Azhar 31 Yogyakarta.

F. Uji Instrumen

Agar dapat digunakan dan mendapatkan validitas yang diharapkan maka instrumen pedoman wawancara dan lembar observasi dalam penelitian ini diuji validitasnya menggunakan validitas isi (content validity).

G. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan persentase. Setelah semua hasil diperoleh, dianalisis dengan persentase dengan rumus (Anas Sudijono, 2010: 43).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari

N : Jumlah frekuensi/banyaknya individu

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Pengamatan/ observasi

Dari hasil pengamatan/observasi terkumpul beberapa data diantaranya adalah presensi kehadiran, daftar nilai ujian renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta dan catatan dari pelatih/ guru pengampu. Hal tersebut didasarkan pada pencapaian nilai praktek renang gaya dengan nilai minimal B adapun daftar nama peserta terangkum sebagai berikut :

Tabel 3. Daftar peserta belum tuntas nilai renang gaya *crawl*.

No	Nama	Keterangan
1	Akbar Putra A	Belum ujian
2	Haydar Rasyid Riyanto	Koordinasi gerak dan pernapasan
3	Hasan Ibrahim	Belum ujian
4	Ardhian Ihsan Nugraha	Koordinasi gerak
5	Fahim Adhi Brata Saksana	Koordinasi gerak
6	Rayhan Putra Satyagraha	Belum ujian
7	M. Zayyan Atha	Koordinasi gerak
8	M. Aziz Rianto	Koordinasi gerak
9	Rainhard Armi	Koordinasi gerak dan pernapasan
10	Nadhif Nur Salim	Koordinasi gerak dan pernapasan
11	Alwan Rida Bagus W	Koordinasi gerak dan pernapasan
12	M. Arkan Ghifari	Gerakan lengan, pernapasan dan koordinasi gerak
13	Graita Arasyi Ardina	Koordinasi gerak
14	Aisha Kumala Syifa	Koordinasi gerak
15	Nikesha Adena Veda	Belum ujian
16	Nava Anindya Nareswari	Koordinasi gerak
17	Aisha Ardiningtyas	Koordinasi gerak dan pernapasan
18	Baiq MalikaAdzikiya A	Koordinasi gerak dan pernapasan
19	Sarah Shiddeeqa M	Belum ujian
20	Jayanti Cantika	Koordinasi gerak
21	Cut Azalea Shaleeca Balqis	Koordinasi gerak dan pernapasan

No	Nama	Keterangan
22	Nayyara Fulca Furaidah	Koordinasi gerak dan pernapasan
23	Zikrina Faratiha Azalia	Belum ujian

Dari tabel tersebut dapat dikelompokkan bahwa faktor yang teridentifikasi adalah sebagai berikut :

- a. Koordinasi gerak : 23 peserta
- b. Pernapasan : 15 peserta
- c. Gerakan lengan : 7 peserta
- d. Gerakan tungkai : 6 peserta

Dari data presensi kehadiran peserta yang mengalami kesulitan belajar renang gaya crawl terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 4. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta

No	Nama	Kehadiran (x)
1	Akbar Putra A	1
2	Haydar Rasyid Riyanto	7
3	Hasan Ibrahim	1
4	Ardhian Ihsan Nugraha	3
5	Fahim Adhi Brata Saksana	8
6	Rayhan Putra Satyagraha	4
7	M. Zayyan Atha	1
8	M. Aziz Rianto	7
9	Rainhard Armi	9
10	Nadhif Nur Salim	9
11	Alwan Rida Bagus W	8
12	M. Arkan Ghifari	3
13	Graita Arasyi Ardina	6
14	Aisha Kumala Syifa	7
15	Nikeshha Adena Veda	8
16	Nava Anindya Nareswari	8
17	Aisha Ardiningtyas	2
18	Baiq MalikaAdzikiya A	1

No	Nama	Kehadiran (x)
19	Sarah Shiddeeqa M	1
20	Jayanti Cantika	3
21	Cut Azalea Shaleeca Balqis	3
22	Nayyara Fulca Furaidah	3
23	Zikrina Faratiha Azalia	4

Dari tabel peserta yang mengalami kesulitan belajar renang gaya *crawl*, kehadiran peserta tersebut dapat dikelompokkan menjadi 3 kelompok yaitu :

- a. Kehadiran 1 sampai 3 pertemuan : 11 peserta
- b. Kehadiran 4 sampai 6 pertemuan : 3 peserta
- c. Kehadiran 7 sampai 9 pertemuan : 9 peserta

2. Hasil Wawancara

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru pengelola kegiatan ekstrakurikuler renang di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta terdapat beberapa aspek yang muncul dan merupakan faktor yang menjadi indikator dari masalah yang diidentifikasi yaitu :

- a. Motivasi belajar peserta ekstrakurikuler renang

Dari motivasi belajar siswa didapat data kehadiran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler persemester serta data partisipasi belajar/ peran siswa selama mengikuti kegiatan latihan.

- b. Kesulitan teknik gerakan

Jika ditinjau dari segi kesulitan teknik gerakan, gerakan dapat dirincikan dalam beberapa bagian gerakan diantaranya : gerakan

tungkai, gerakan lengan, posisi tubuh, pernapasan dan koordinasi gerakan.

Sehingga dari rangkuman keterangan yang dapat dihimpun dari wawancara terhadap guru pengelola kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat dijadikan data penguat dari hasil identifikasi yang dilakukan. Data tersebut penulis dianggap valid karena merupakan data hasil catatan dari pelatih dan guru pengampu kegiatan ekstrakurikuler renang tersebut yang selama proses dari awal sampai dengan akhir mengikutinya. Adapun poin penting yang dapat digaris bawahi yaitu : presensi kehadiran siswa, partisipasi belajar siswa, teknik gerakan tungkai, teknik gerakan lengan, posisi tubuh, teknik gerakan pernapasan dan koordinasi keseluruhgerakan (tungkai, lengan, posisi tubuh dan pernapasan).

3. Hasil Analisis Data Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap obyek penelitian apa adanya. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler renang di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta, dengan pengambilan sample yaitu peserta yang mengalami kesulitan belajar dan belum mencapai nilai ketuntasan belajar renang gaya *crawl* seluruhnya.

Data mengenai identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi belajar renang gaya *crawl*, diungkapkan dalam lembar pengamatan yang terdiri dari 15 butir aspek yang diamati dari 23 siswa peserta

ekstrakurikuler yang mengalami kesulitan belajar renang gaya *crawl* dengan rincian 12 putra dan 11 putri.

Pengambilan data dilaksanakan tanggal 21 Juli 2015 di Yogyakarta yang terdiri dari data presensi kehadiran siswa, nilai hasil ujian renang gaya *crawl*, dan data pengamatan guru/ pelatih. Sehingga dapat digunakan sebagai sumber data primer dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang muncul dan menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam belajar renang gaya *crawl*.

B. PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan hasil identifikasi faktor kesulitan belajar renang gaya *crawl* pada peserta ekstrakurikuler renang di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka akan dibahas identifikasi faktor kesulitan yang dideskripsikan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang dirincikan sebagai berikut :

1. Faktor Internal

Yaitu faktor yang muncul dari dalam diri subyek yang diteliti, sehingga hasil penelitian adalah murni dari apa yang dilakukan atau diberikan oleh subyek. Adapun indikator data yang muncul adalah sebagai berikut :

a. Indikator Fisik

Indikator fisik untuk mengungkap faktor kesulitan belajar berjumlah 3 aspek :

1) Kesehatan

Kondisi kesehatan peserta ketika mengikuti latihan belum dapat diketahui secara lebih detail dikarenakan keterbatasan waktu penelitian, sehingga peneliti mengambil data dari hasil presensi kehadiran di mana apabila peserta sedang mengalami gangguan kesehatan atau sakit maka peserta tercatat tidak hadir karena kondisi sakit. Oleh karena itu peneliti mengambil kesimpulan dari data daftar hadir yang ada sebagai acuan munculnya faktor kesehatan sebagai kesulitan belajar.

2) Kelengkapan anggota tubuh

Ditinjau dari kelengkapan anggota tubuh dinyatakan secara keseluruhan peserta adalah memiliki anggota tubuh yang lengkap. Sehingga persentasenya adalah 0%.

3) Postur tubuh

Ditinjau dari postur tubuh peserta ekstrakurikuler renang termasuk dalam postur wajar yaitu tidak terlampau kurus atau pungemuk, sehingga gangguan ketika berlatih dapat berkurang.

b. Indikator Psikologis

Indikator psikologis untuk mengungkap faktor kesulitan belajar berjumlah 3 aspek :

1) Tingkat kecemasan terhadap air

Secara keseluruhan peserta ekstrakurikuler renang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta tidak memiliki kecemasan terhadap air baik dingin, takut tenggelam dan trauma, sehingga persentasenya adalah 0%.

2) Presensi kehadiran

Dari data presensi kehadiran peserta yang didapat 11 peserta (47,82%) hadir 1 sampai 3 pertemuan, 3 peserta (13,04%) hadir 4 sampai 6 kali pertemuan, 8 peserta (34,78%) hadir 7 sampai 9 kali pertemuan, 0 peserta (0%) hadir 10 kali pertemuan.

3) Partisipasi belajar

Dari keterangan yang dihimpun dari catatan pelatih dan guru pengampu dalam proses belajar bahwa keseluruhan peserta yang mengalami kesulitan belajar (100%) termasuk peserta yang pasif.

2. Faktor Eksternal

Yaitu faktor yang muncul dari luar diri subyek penelitian namun berpengaruh terhadap subyek yang diteliti. Adapun indikator yang muncul adalah sebagai berikut :

a. Sarana prasarana

Sarana di sini yang dimaksud adalah kolam renang yang digunakan selama latihan, yaitu kolam renang UNY Kuningan Yogyakarta dengan kondisi sangat baik dan tidak menjadikan sebuah hambatan. Sedangkan prasarana atau alat bantu belajar seperti pelampung, alat bermain, perlengkapan pendukung pribadi seperti baju

dan kacamata renang juga bukan menjadi faktor penghambat. Sehingga dapat disimpulkan tentang sarana dan prasarana tidak menjadi hambatan dalam belajar renang.

b. Metode belajar

Metode yang digunakan sangat berfariatif dan jadwal sistematis dalam pembelajaran. Materi yang diajarkan juga sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Sehingga dapat disimpulkan tidak menjadi penghambat dalam belajar renang.

c. Kesulitan teknik gerakan

Dari teknik gerakan terdapat 5 pokok indikator yang dapat dijadikan acuan, yaitu :

1) Gerakan tungkai

Dari data hasil ujian peserta didapatkan 6 peserta (26,08%) termasuk tergolong mengalami kesulitan belajar.

2) Gerakan lengan

Dari data hasil ujian peserta didapatkan 7 peserta (30,43%) termasuk tergolong mengalami kesulitan belajar.

3) Posisi tubuh

Dari data hasil ujian peserta didapatkan seluruh peserta tidak mengalami kesulitan belajar dalam posisi tubuh (0%).

4) Pernapasan

Dari data hasil ujian peserta didapatkan 15 peserta (65,21%) termasuk tergolong mengalami kesulitan belajar.

5) Koordinasi gerakan

Dari data hasil ujian peserta didapatkan 23 peserta (100%) termasuk tergolong mengalami kesulitan belajar koordinasi gerakan dimana belum sesuai dengan teknik yang benar.

BAB V **SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan

Sesuai dengan tujuan permasalahan yang dirumuskan, maka kesimpulan yang dikemukakan didasarkan pada perhitungan analisis data serta pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor internal yang muncul berdasarkan persentase tertinggi adalah dari indikator partisipasi belajar yakni 100% dari peserta remidi yang mengalami kesulitan belajar. Aspek psikologis peserta dengan indikator tingkat kehadiran yaitu peserta yang yaitu 14 peserta (60, 86%) dari peserta yang mengalami kesulitan belajar renang gaya *crawl*. Sedangkan faktor kondisi kesehatan peserta ketika mengikuti latihan yakni dianggap selalu sehat ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yakni (0%).
2. Faktor eksternal yang muncul lebih dominan adalah pada aspek teknik gerakan di mana urutan dari yang paling banyak muncul adalah : (1) koordinasi gerakan sebanyak 23 peserta (100%), (2) pernapasan sebanyak 15 peserta (65,21%), (3) gerakan lengan sebanyak 7 peserta (30,04%), (4) gerakan tungkai sebanyak 6 peserta (26,08%), dan (5) posisi tubuh sebanyak 0 peserta (0%). Sedangkan faktor eksternal lainnya seperti metode mengajar/ melatih, jadwal latihan serta sarana prasarana yang digunakan selama latihan tidak terlalu berdampak yang signifikan terhadap kesulitan belajar renang gaya *crawl*.

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, hal ini karena keterbatasan peneliti yaitu :

1. Pengambilan data yang dapat dilakukan dalam bentuk pengamatan/observasi dan sebagian wawancara tidak dapat dilakukan kepada seluruh subyek penelitian dikarenakan keterbatasan waktu, akan lebih baik lagi apabila dapat digunakan semua pada obyek.
2. Saat pengambilan data wawancara yang dapat dilakukan hanya data wawancara kepada guru pengampu kegiatan ekstrakurikuler saja yang didukung data selama kegiatan seperti presensi kehadiran, nilai ujian renang siswa dan data hasil pantauan dari guru pengampu, sehingga untuk mengetahui kesulitan belajar lain yang menjadi kemungkinan atau temuan baru tidak dapat diketahui.

C. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil implikasi sebagai berikut :

Bila melihat prestasi hasil belajar siswa peserta ekstrakurikuler renang yang dilaksanakan di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta belum bisa dikatakan berhasil, meskipun ada beberapa siswa peserta ekstrakurikuler yang berlatih di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta ada yang menjadi juara dalam kejuaraan lomba renang antar pelajar Sekolah Dasar se-DIY. Seperti yang dikemukakan dalam latar belakang masalah bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar renang gaya *crawl* sangat kompleks serta memerlukan

penanganan khusus dan terprogram baik dari faktor internal maupun eksternal sehingga tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler dapat tercapai. Oleh karena itu bagi pengelola kegiatan ekstrakurikuler dan pelatih renang di SD Al-Azhar 31 Yogyakarta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan prestasi belajar renang gaya *crawl* di sekolah tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bukti dan informasi bagi masyarakat Yogyakarta khususnya dan masyarakat luar Yogyakarta. Sehingga masyarakat menjadi lebih mengetahui dan memahami dalam belajar renang gaya *crawl* dan faktor-faktor yang dimungkinkan muncul dan menjadi penghambat dalam pencapaian prestasi belajar renang gaya *crawl*.

D. Saran

1. Bagi penelitian lanjut agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kesulitan belajar renang gaya *crawl* untuk siswa Sekolah Dasar.
2. Bagi pelatih dan pengurus kegiatan ekstrakurikuler dalam melatih atau membina agar lebih memperhatikan kesulitan belajar siswa baik faktor internal maupun faktor eksternal agar tujuan latihan dapat tercapai dengan optimal.
3. Pelatih ataupun pengurus diharapkan memberikan perhatian khusus dan solusi terhadap siswa yang mengalami kesulitan belajar renang, misalnya dengan melatihnya dalam kelompok khusus dan memberikan motivasi yang lebih agar peserta terpacu untuk meningkatkan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Grosse, Susan J. (2007). *Water Learning*. Copyright notice. United States of America: Human Kinetics.
- Heriyanti, Sri. (2008). *Identifikasi Kesulitan Siswa Kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam Pembelajaran Guling Belakang*. FIK UNY: PJKR
- Lexy J. Moleong. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Murni, Muhammad. (2000). *Renang*. Sugiyanto, Dr, dkk. (1997). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurchahyo, Fatan. (2006). *Identifikasi Manajemen Sekolah Sepak Bola (SSB) Angkatan Muda Seyegan (AMS) Dalam Membina Pemain Usia Remaja*. Yogyakarta. FIK UNY: PJKR
- Setiawan, Ebta. (2015). KBBI Online. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud. Diakses dari <http://kbbi.web.id/identifikasi.html>. pada tanggal 22 Juli 2015, jam 10.00 WIB.
- Sismadiyanto. (2005). *Metode Mengajar Renang*. FIK UNY.
- Soewito, Ngatman. (2011). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. FIK UNY: PJKR
- Sujiono, Bambang. Dkk. (2005). *Metode Pengembangan Fisik*. Cet.3. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumarno, Drs, dkk. (2000). *Olahraga Pilihan II*. Cet. 3. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Thomas, David G. (2006). *Renang: Tingkat Pemula*. (alih bahasa: Alfons Palangkaraya). Ed.1-4. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY
- Wardani, Igak Drs. Dkk. (1998). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Universitas Terbuka



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 493/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks. 13 Juli 2015
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Aprilia Dewantoro
NIM : 11601247291
Program Studi : PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli 2015
Tempat/obyek : SD AI - Azhar 31 Yogyakarta
Judul Skripsi : Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya Crawl Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar AI - Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan, Universitas Negeri Yogyakarta
Drs. Ruzris Agus Sudarko, M.S.
0824 198601 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD AI - Azhar 31 Yogyakarta
 2. Kaprodi. PGSD Penjas
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814
(Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/VI/223/7/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **493/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **13 JULI 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **APRILIA DEWANTORO** NIP/NIM : **11601247291**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG GAYA CRAWL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH DASAR AL -AZHAR 31 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **15 JULI 2015 s/d 15 OKTOBER 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **15 JULI 2015**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perencanaan dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si

NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



YAYASAN PUSAT PENGEMBANGAN ISLAM MATARAM

BADAN PENGELOLA DAN PELAKSANA HARIAN
DIBAWAH BIMBINGAN
YAYASAN PESANTREN ISLAM AL AZHAR
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA
TERAKREDITASI A

SURAT KETERANGAN

No : 022/S.Ket/SDIA-31/IX/1436.2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iyut Ayudya, S.Pd.

Jabatan : Kepala Sekolah

Alamat : Jl. Lingkar Utara Pogung Lor Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta

Telp. 0274 8722329 Fax. 0274 8722329

Dengan ini mengizinkan:

Nama : Aprilia Dewantoro

NIM : 1160 124 7291

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Prodi S1 – PJKR (PKS)

Untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul "Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya Crawl Pada Peserta Ekstrakurikuler di SD Al Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015."

Demikian Surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Dzulhijjah 1436 H
21 September 2015

Kepala Sekolah

Iyut Ayudya, S.Pd
NIY. 05.07.0006

LEMBAR OBSERVASI

Hari / Tanggal :Sabtu, 25 Juli 2015
 Waktu :Pukul 07.00 – 9.30 WIB
 Lokasi :Kolamrenang UNY Kuningan, Yogyakarta
 Subyek Penelitian :PelatihRenang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta
 Materi :Kesulitan dankendaladalambelajarrenanggayacrawl
 pesertaekstrakurikulerrenang SD Al-Azhar 31
 Yogyakarta.

NO	ASPEK YANG DIAMATI	Identifikasi	Keterangan
	Internal		
1	Kesehatan	-	
2	Kelengkapan Anggota Tubuh	-	
3	Postur Tubuh	-	
4	Tingkat Kecemasan Terhadap Air	-	
5	Presensi Kehadiran	√	
6	Partisipasi Belajar	√	
	Eksternal		
7	Kolam Renang	-	
8	Alat Bantu Belajar	-	
9	Ragam Teknik Mengajar	-	
10	Kesesuaian Materi Belajar	-	
11	KesulitanGerakan Tungkai	√	
12	KesulitanGerakan Lengan	√	
13	KesulitanPosisi Tubuh	-	
14	KesulitanPernapasan	√	
15	KesulitanKoordinasi Gerakan	√	

Keterangan :

(√) Diskriptorkendala yang tampakpada saatobservasi

(-) Diskriptorkendala yangbelum tampakpada saatobservasi

LEMBAR WAWANCARA

Hari / Tanggal	:Sabtu, 25 Juli 2015
Waktu	:Pukul 07.00 – 9.30 WIB
Lokasi	:Kolamrenang UNY Kuningan, Yogyakarta
Subyek Penelitian	:PelatihRenang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta
Materi	:Kesulitan dankendaladalambelajarrenanggayacrawl pesertaekstrakurikulerrenang SD Al-Azhar 31 Yogyakarta.

A. Tentang Faktor Kesulitan Internal

1. Peneliti :Apakah selama latihan kegiatan ekstrakurikuler renang peserta selalu dalam kondisi sehat, dan apakah ada ijin apabila peserta tidak dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang tersebut?

Pelatih : “Selama kegiatan ekstrakurikuler renang dilaksanakannya itu setiap hari Sabtu pukul 07.00 – 9.30 WIB sebelum kegiatan dimulai kami para pelatih mengecek kondisi kesehatan mereka minimal dengan menanyakan keadaan masing-masing peserta apakah sehat atau kurang enak badan. Selain itu observasi kondisi kesehatan mereka yang tampak dari sepengetahuan kami, misalnya muka pucat atau kurang bergairah ketika mengikuti kegiatan renang sebagai salah satu indikator secara kasat mata.Untuk siswa yang sakit ketika kegiatan renang ini biasanya orang tua memintakan ijin baik melalui surat, sms, maupun menghubungi melalui telepon, namun bilamana tidak ada konfirmasi berarti dianggapnya absen atau tidak hadir”.

2. Peneliti : Jikaditinjau dari kondisi fisik kelengkapan anggota tubuh dan penyakit tertentu misalnya : asma atau pernah kecelakaan yang diderita oleh masing-masing peserta?

Pelatih : “Dari data yang kami miliki, bahwasiswa yang anggota tubuhnya tidak lengkapdipastikan tidak ada dan penyakit tertentu yang diderita oleh masing-masing peserta memang ada namun bukan penyakit yang berat dan kronis. Untuk siswa yang mengalami kecelakaan dan mungkin menca dikecacatan sepertinya tidak ada, dan harapan kami juga jangan sampai terjadi hal demikian”.

3. Peneliti : jika ditinjau dari postur tubuhnya apakah peserta ekstrakurikuler renang ini ada yang mengalami ketidakwajaran postur tubuh, missal kegemukan atau terlalu kurus?

Pelatih : “Dari segi postur tubuh rata-rata kondisi ideal, namunada 3 peserta yang cenderung dalam kategori kegemukan dan 5 peserta cenderung dalam kategori kurus”.

4. Peneliti :Apakah ada peserta yang memiliki ketakutan terhadap air, misalnya : dingin, kedalaman air atau takut tenggelam?

Pelatih : “Dari keseluruhan peserta dapat kami pastikan tidak terdapat ketakutan terhadap air. Untuk peserta yang takut tenggelam sepertinya bukan takut tenggelam namun takut kedalaman air dikarenakan belum bisa secara mandiri berenang mengapung di air”.

5. Peneliti :Tentang kehadiran peserta dan partisipasi peserta yang mengalam ikesulitan belajar renang gaya *crawl* ini bagaimana kondisinya? Apakah ada

peserta interaksi bertanya kepada pelatih apabila kurang memahami materi yang diajarkan?

Pelatih : “Dari segi kehadiran peserta dalam mengikuti latihan dapat dilihat dari data presensi yang kami punya, bahkan ada yang hanya 1-3 kali kehadiran selama satu semester yakni dari 10 kali pertemuan. Dari kesekian peserta yang mengalami kesulitan belajar memang tergolong peserta yang pasif dimana ketika mengalami kendala cenderung hanya diam dan enggan bertanya kepada pelatih, sehingga pelatih harus benar-benar ekstra dalam mengamati seluruh peserta”.

B. Tentang Faktor Kesulitan Eksternal

Peneliti :

1. Peneliti : Dalam mengajarkan renang ini sarana dan prasarana apa saja yang digunakan sebagai pendukung proses belajar?

Pelatih : “Dari kolam renang kami bekerjasama dengan Kolam Renang UNY Kuningan Yogyakarta sebagai fasilitas utama, untuk kelengkapan lain seperti papan pelampung dan berbagai alat pendukung lain kami sediakan satu peserta satu, namun ada juga peserta yang memiliki dan membawakan sendiri untuk latihan.

Untuk kelengkapan pribadi seperti pakaian renang dan kaca mata renang para peserta sudah memilikinya sendiri-sendiri”.

2. Peneliti : Untuk teknik mengajarkan renang khususnya gaya *crawl* ini ada berapa tahapan untuk peserta?

Pelatih : “Kami membaginya menjadi empat bagian, yang pertama adalah untuk tingkat pemula atau dasar bagi yang baru belajar mengenal kolam dan belajar gerakan berenang, kemudian yang kedua tingkat lanjut untuk yang belajar gerak berenang secara keseluruhan, yang ketiga kelompok yang telah bagus tekniknya dan biasanya kami pilih untuk dilatih prestasi dan yang terakhir yaitu keempat adalah kelompok yang memiliki kesulitan belajar renang. Untuk tahapan mengajarkan teknik ini kami lakukan di darat terlebih dahulu kemudian baru masuk ke dalam kolam dengan urutan belajar gerak sesuai teknik yang benar”.

3. Peneliti : Teknik gerakan apa yang dirasakan masih sulit dikuasai? Apakah gerakan tungkai, gerakan lengan, memposisikan tubuh, gerakan mengambil napas atau koordinasi gerakan secara keseluruhan?

Pelatih :”Dari 23 peserta yang mengalami kesulitan belajar paling banyak adalah koordinasi gerakan dalam melakukan berenang yaitu seluruh peserta yang mengalami kesulitan belajar (23 peserta), kemudian teknik pernapasan ada 15 peserta dari 23 peserta, gerakan lengan ada 7 peserta dari 23 peserta, teknik gerakan tungkai ada 6 peserta dari 23 peserta. Dan untuk yang belum ujian kami golongkan belum menguasai teknik secara keseluruhan yaitu ada 6 peserta dari 23 peserta. Adapun kesulitan belajar mereka secara terperinci terdapat pada data yang telah kami rangkum”.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Baiq Malika Adzkiya A
Kelas : 1 Ibnu Hawqal
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- () Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Nayyara Fulca Furaidah
Kelas : 2 Ibnu Hawqal
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- () Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- () Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukkan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- (B) Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- (B) Mendemonstrasikan renang gaya dada
- (B) Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sloman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Cut Azalea Shaleeca Balqis
Kelas : 2 Ibnu Hawqal
Nilai : A-

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (A) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- (C) Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (A) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (A) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (A) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (C) Mengambil nafas dari samping
- (C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- (C) Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- (C) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- (C) Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- (C) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- (C) Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Slaman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Haydar Rasyid Rianto
Kelas : 4 Ibnu Sina
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemostrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- () Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- () Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- () Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (A) Mendemostrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (A) Mendemostrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (C) Mengambil nafas dari samping
- (C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : M. Zayyan Atha
Kelas : 3 Ibnu Sina
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- () Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (A) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (B) Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- (B) Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- (B) Mendemonstrasikan renang gaya dada
- (B) Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Nikeisha Adena Veda
Kelas : 1 Ibnu Khaldun
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- () Berenang dengan pelampung gaya crawl
- () Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sieman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : M. Aziz Rianto
Kelas : 1 Ibnu Sina
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (B) Menyentuh dasar kolam
- (B) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- () Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (B) Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Aisha Kumala Syifa
Kelas : 1 Ibnu Khaldun
Nilai : A-

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (B) Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Rainhard Armi
Kelas : 1 Ibnu Fadhlán
Nilai : A-

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemostrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (A) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- (B) Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemostrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemostrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (C) Mengambil nafas dari samping
- (C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- (C) Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Alwan Rida Bagas W
Kelas : 1 Ibnu Fadhlan
Nilai : A-

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (A) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (C) Mengambil nafas dari samping
- (C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Nadhif Nur Salim
Kelas : 1 Ibnu Fadhlan
Nilai : A-

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemostrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (A) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (A) Enggak (watertrap)
- (B) Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemostrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemostrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (C) Mengambil nafas dari samping
- (C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- (C) Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Nava Anindya Nareswari
Kelas : 1 Ibnu Fadhlán
Nilai : A

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemostrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (A) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- (B) Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (A) Mendemostrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (A) Mendemostrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (A) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (B) Mengambil nafas dari samping
- (C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- (C) Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sieman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Aisha Adriningtyas
Kelas : 1 Ibnu Hawqal
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- (C) Meluncur dari blok start
- (C) Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (C) Mengambil nafas dari samping
- (C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- (C) Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI, S.Pd.Si

SURYATMANTO, S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Ardhian Ihsan Nugroho

Kelas : 3 Ibnu Fadhlan

Nilai : B+

Water feeling

(A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan

(A) Menyelam dan membuat gelembung air

(A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang

(A) Meluncur dari dinding kolam

(B) Menyentuh dasar kolam

(A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan

(B) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan

(B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan

(B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter

(A) Enggak (watertrap)

(C) Meluncur dari blok start

(C) Mampu mempraktekkan salto

Crawl

(B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl

(B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl

(B) Berenang dengan pelampung gaya crawl

(B) Mengambil nafas dari samping

(C) Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping

(C) Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

() Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung

() Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung

() Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas

() Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung

() Berenang gaya punggung

Butterfly

() Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung

() Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian

() Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan

() Mendemonstrasikan renang gaya butterfly

() Berenang gaya butterfly

Breast stroke

() Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung

() Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada

() Mendemonstrasikan renang gaya dada

() Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Fahim Adhibrata Saksana

Kelas : 1 Ibnu Rusyd

Nilai : A-

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemostrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (A) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (A) Mendemostrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemostrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (A) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (A) Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- (B) Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : Graitia Arasyi Ardinia
Kelas : 1 Ibnu Sina
Nilai : A-

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (A) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (A) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (A) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (B) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (B) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- (B) Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI, S.Pd.Si

SURYATMANTO, S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA, S.Pd.



LEMBAR KEMAJUAN EKSTRAKURIKULER RENANG
SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Nama : M. Arkan Ghifari
Kelas : 1 Ibnu Hawqal
Nilai : B+

Water feeling

- (A) Masuk dan keluar kolam tanpa bantuan
- (A) Menyelam dan membuat gelembung air
- (A) Mendemonstrasikan mengapung dengan pelampung telungkup maupun terlentang
- (A) Meluncur dari dinding kolam
- (A) Menyentuh dasar kolam
- (B) Melompat ke kolam 1 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- (B) Mengambil suatu obyek dari dasar kolam setinggi dada dan recovery tanpa bantuan
- (B) Melompat ke kolam 1,75 meter dari pinggir kolam tanpa bantuan
- () Menyelam di dasar kolam 1,75 meter
- (B) Enggak (watertrap)
- () Meluncur dari blok start
- () Mampu mempraktekkan salto

Crawl

- (B) Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya crawl
- (C) Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya crawl
- (C) Berenang dengan pelampung gaya crawl
- () Mengambil nafas dari samping
- () Berenang tanpa pelampung gaya crawl bernafas dari samping
- () Mempraktekkan cara bernafas kedua sisi (bilateral)

Backstroke

- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung dengan pelampung
- () Mendemonstrasikan pukulan kaki gaya punggung tanpa pelampung
- () Memasukan kepala dengan posisi wajah menghadap ke atas
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya punggung
- () Berenang gaya punggung

Butterfly

- () Mendemonstrasikan gerakan dolphin dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bergantian
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan butterfly bersamaan
- () Mendemonstrasikan renang gaya butterfly
- () Berenang gaya butterfly

Breast stroke

- () Mendemonstrasikan gerakan kaki gaya dada dengan/tanpa pelampung
- () Mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada
- () Mendemonstrasikan renang gaya dada
- () Berenang gaya dada

Koordinator Renang
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

Sleman, 18 Mei 2015
Pelatih Renang

RATIH DEWANTI,S.Pd.Si

SURYATMANTO,S.Pd.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD ISLAM AL AZHAR 31 YOGYAKARTA

IYUT AYUDYA,S.Pd.

LAMPIRAN GAMBAR

Dokumentasi hasil Observasi dan wawancara



Dokumentasi observasi kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31
Yogyakarta



Dokumentasi observasi kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31
Yogyakarta



Dokumentasi observasi kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31 Yogyakarta



Dokumentasi observasi kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31 Yogyakarta



Dokumentasi observasi kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31
Yogyakarta



Dokumentasi observasi kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31
Yogyakarta



Dokumentasi observasi kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31
Yogyakarta



Dokumentasi wawancara kegiatan ekstrakurikuler renang SD Al Azhar 31
Yogyakarta