

**PENGARUH TEKNIK DASAR DAN PERMAINAN KINCIR BOLA
TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA PUNGGUNG
PESERTA EKSTRAKURIKULER KELAS III, IV, V
SD BUDI MULIA DUA KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



Oleh:

**CLAUDIA MEGAWATI SUYANTO
NIM: 12601241068**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Dasar dan Permainan Kincir Bola Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Kelas III, IV, V SD Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Claudia Megawati Suyanto, NIM 12601241068 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 14 Maret 2016
Pembimbing,



Ermawan Susanto, M.Pd
NIP. 197807022002121004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh Teknik Dasar dan Permainan Kincir Bola Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Kelas III, IV, V SD Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta " 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 pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 14 Maret 2016

Yang menyatakan,

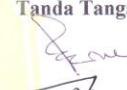


Claudia Megawati Suyanto
NIM 12601241068

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Teknik Dasar dan Permainan Kincir Bola terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Kelas III, IV, V Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)" yang disusun oleh Claudia Megawati Suyanto, NIM 12601241068 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ermawan Susanto, M.Pd	Ketua Penguji		21/7/2016
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		21/7/2016
Dr. Sri Winarni, M.Pd	Penguji I (Utama)		21/7/2016
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		21/7/2016

Yogyakarta, Juli 2016



MOTTO

- ❖ Berperilaku seperti padi, dimana padi semakin berisi maka semakin merunduk, sama halnya dengan hidup kita. Semakin berilmu maka jangan segan untuk membagikan ilmu yang kita punyai dan semakin rendah hati.
- ❖ Jangan berhenti jika kamu merasa lelah, berhentilah bila semuanya telah selesai.

PERSEMBAHAN

Ketika aku hadapi perjalanan hidup ini, aku tahu bahwa aku takkan mampu dan aku tahu takkan sanggup, namun aku tahu bahwa aku tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahku Tonny Suyanto dan Ibuku Yohana Ispiyati yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakakku tercinta Ineke Yuniawati Suyanto yang telah memberikan semangat setiap hari dan mendoakan aku setiap hari.

**PENGARUH TEKNIK DASAR DAN PERMAINAN KINCIR BOLA
TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA PUNGGUNG
PESERTA EKSTRAKURIKULER KELAS III, IV, V
SD BUDI MULIA DUA KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh :

**Claudia Megawati Suyanto
12601241068**

ABSTRAK

Sekolah Dasar Budi Mulia Dua menerapkan pembelajaran renang sebagai salah satu ekstrakurikuler. Pada pelaksanaannya beberapa peserta ekstrakurikuler hanya bisa beberapa gaya saja dalam renang, sehingga perlu dibantu permainan air yang dapat membuat Peserta ekstrakurikuler menjadi mudah belajar gaya punggung salah satunya permainan kincir bola. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler kelas III, IV, V Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Yogyakarta dengan permainan kincir bola.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan Permainan Kincir Bola. Instrumen berupa lembar observasi indikator keberhasilan renang gaya punggung. Subjek penelitian adalah campuran anak kelas II, IV, V yang menjadi peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua Yogyakarta sebanyak 15, 11 anak putra dan 4 putri. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} (13,315) $>$ t_{tabel} (2,132), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{table} , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik dasar dan permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Kata kunci : permainan kincir bola, renang gaya punggung, ekstrakurikuler.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan YME, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Dasar dan Permainan Kincir Bola Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Kelas III, IV, V SD Budi Mulia Dua Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Ermawan Susanto, M.Pd, Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.

5. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd, Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khusunya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 14 Maret 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Renang	9
2. Hakikat Renang Gaya Punggung	12
3. Hakikat Permainan	18
4. Hakikat Permainan Kincir Bola	19
5. Hakikat Latihan Renang Gaya Punggung.....	20
6. Prinsip-prinsip Latihan Renang Gaya Punggung.....	21
7. Profil Akademik SD Budi Mulia Dua Yogyakarta	29
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis penelitian	30

BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	35
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Penelitian.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
D. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penghambat Keberhasilan Gerakan Ayunan Kaki Gaya Punggung ..	14
Tabel 2. Penghambat Keberhasilan Gerakan Lengan	15
Tabel 3. Penghambat Keberhasilan Mengapung	17
Tabel 4. Instrumen Indikator Keberhasilan Renang Gaya Punggung Sekolah Dasar	36
Tabel 5. Treatment/ Perlakuan	42
Tabel 6. Hasil <i>Pretest</i> dan Hasil <i>Posttest</i> Siswa	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta <i>Pretest</i>	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta <i>Posttest</i>	53
Tabel 9. Uji Normalitas.....	55
Tabel 10. Uji T	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian	32
Gambar 2. Permainan Kincir Bola	34
Gambar 3. Diagram Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta Saat <i>Pretest</i>	52
Gambar 4. Diagram Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta <i>Posttest</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat menjadi Pembimbing Penulisan Tugas Akhir Skripsi	68
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	69
Lampiran 3. Surat Pengantar Validasi	70
Lampiran 4. Surat Persetujuan Expert Judgement	71
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian	73
Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian	74
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian SD Budi Mulia Dua	75
Lampiran 8. Program Latihan	76
Lampiran 9. Daftar Hadir	88
Lampiran 10. Data Penelitian Pretest	89
Lampiran 11. Data Penelitian Posttest	97
Lampiran 12. Statistik Penelitian	106
Lampiran 13. Uji Normalitas	107
Lampiran 14. Uji Homogenitas	108
Lampiran 15. Uji T	109
Lampiran 16. Dokumentasi	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di DIY belum banyak sekolah dasar yang menjadikan renang sebagai Mata Pelajaran yang wajib ditempuh oleh siswa. Olahraga renang sudah menjadi olahraga yang rutin dilakukan oleh masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, tua dan lansia. Sekolah merupakan tempat yang sepantasnya dijadikan tempat untuk memperkenalkan olahraga renang kepada anak guna mengembangkan keterampilan anak sejak dini.

Sekolah Dasar Budi Mulia Dua Yogyakarta terletak di Jalan Seturan Raya no 15, Depok, Sleman, Yogyakarta. Batas sebelah barat, selatan dan timur adalah daerah pertokoan, sebelah utara berbatasan pertokoan dan Kampus Universtas Pembangunan Nasional. SD Budi Mulia Dua memiliki lahan parkir yang sangat luas dan keamanan anak saat di sekolah sangat terjaga melihat lokasi sekolah yang berada dipinggir jalan raya, saat jam masuk dan pulang sekolah tiba bagi pengantar dapat mengantar lewat pintu samping tepatnya di parkiran sehingga tidak menimbulkan kemacetan.

SD Budi Mulia Dua Yogyakarta hendak mengembangkan pola pembelajaran untuk turut mengembangkan individu yang matang secara akademik dan sosial. Berlandaskan pengetahuan *clan* nilai universal gejala alamiah *clan* sosial, agama sebagai penuntun ideal terciptanya individu yang memiliki integritas, harga diri, dan kepekaan terhadap lingkungan.

Sumber daya manusia di SD Budi Mulia Dua memiliki tingkat keaktifan yang tinggi, terlihat dari respon anak yang cepat dalam menerima stimulus dan seringnya anak bertanya jika tidak mengerti. Kegiatan belajar dilaksanakan pada hari Senin sampai Jumat, dengan jam pelajaran mulai dari pukul 7.30 sampai pukul 14.30, untuk hari Sabtu dan Minggu kegiatan belajar diliburkan.

Kemampuan guru di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta tidak diragukan, salah satu buktinya guru olahraga dapat menguasai materi olahraga dan dapat memberikan contoh yang benar. Pada saat olahraga renang guru mampu memberi contoh berenang yang benar sehingga siswa lebih mudah mengerti dan memahami materi apa yang sedang diajarkan. Untuk memberikan kenyamanan siswa maupun guru saat proses pembelajaran, pihak sekolah menyediakan 4 orang guru untuk mengajar.

Pelaksanaan mata pelajaran renang dilakukan di kolam Salsabila, yaitu kolam milik SD Budi Mulia Dua Yoyakarta yang berada di lingkungan sekolah tersebut tepatnya berada disamping bangunan SD. Di kolam Salsabila terdapat 2 kolam renang yang dapat digunakan, satu kolam renang dangkal dengan perosotan dan satu kolam dengan kedalaman sekitar 2 meter, keadaan kolam tertutup atau *indoor*.

Fasilitas yang mendukung lainnya adalah SD Budi Mulia Dua memiliki peralatan berenang seperti pelampung, kepet, dan *noodle* yang memadai. Kolam tersebut sangat dijaga kebersihannya, salah satu contohnya saat memasuki area kolam pengunjung tidak diperkenankan

memakai alas kaki seperti sandal atau sepatu. Pihak penjaga kolam sendiri menyediakan penyewaan baju berenang serta kacamata berenang jika ada yang lupa tidak membawa perlengkapan renang. Di area kolam renang juga terdapat kantin yang menjual makanan serta minuman yang sehat dan makanan selalu baru sehingga siswa keamanan siswa terjaga karena tidak meninggalkan area kolam jika ingin membeli makanan.

Kebijakan sekolah dalam menentukan bahwa renang sebagai salah satu ekstrakurikuler membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan berenang melihat keterampilan motorik mudah dilatih sejak dini. Komitmen guru dalam mengajar dan peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti proses pembelajaran juga sangat besar, terlihat semangat yang besar Guru dan peserta ekstrakurikuler dalam proses pembelajaran berlangsung. Kedua hal tersebut didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai yang memang sudah dipersiapkan dengan baik oleh pihak sekolah.

Lokasi SD Budi Mulia Yogyakarta yang sangat strategis karena terletak area dekat Universitas Pembangunan Nasional dan STIE YKPN yang merupakan Universitas terbaik di Yogyakarta. SD Budi Mulia Dua Yogyakarta terletak dipinggir jalan raya sehingga mudah dicari keberadaan gedung sekolah tersebut.

Ekstrakurikuler atau olahraga pilihan yang dilakukan 2 kali dalam seminggu. Setiap pertemuan berlangsung 2 kali 1 jam pelajaran, satu jam pelajaran berlangsung selama 60 menit. Olahraga renang di SD Budi

Mulia Dua sudah menjadi salah satu olahraga andalan karena minat peserta ekstrakurikuler dalam melakukan olahraga renang sangat besar. Peserta yang masih anak-anak cenderung menggemari olahraga air yang jarang mereka lakukan ketika sedang berada di luar jam sekolah.

Guru-guru olahraga sering mendaftarkan siswanya untuk berpartisipasi dalam perlombaan, salah satu kegiatan rutinnya adalah mendaftarkan perlombaan renang. Paling tidak minimal dalam setahun guru mendaftarkan siswanya untuk mengikuti perlombaan renang antar sekolah se- Jateng dan DIY yang biasa diselenggarakan di awal tahun seperti bulan Januari atau Februari. Guru biasanya mendaftarkan peserta ekstrakurikuler yang memiliki kemampuan atau keterampilan renang yang sudah baik sebagai wujud penyaluran bakat atau hobi anak-anak tersebut.

Pada tanggal 13 Desember 2015 SD Budi Mulia mengikutsertakan peserta ekstrakurikuler dalam perlombaan renang yang diselenggarakan oleh *Kinderstation Swimming*. Peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua sudah ada yang ikut berpartisipasi dalam perlombaan tersebut. Perlombaan *Kinderstation Swimming* meruapakan pertandingan terakhir di akhir tahun 2015.

Olahraga renang yang dijadikan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler mampu memberikan kontribusi yang lebih bagi para peserta kegiatan tersebut yang diharapkan peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua memiliki keterampilan renang yang baik. Memiliki keterampilan renang yang baik karena siswa terbiasa untuk melakukan

olahraga air tersebut sehingga siswa diyakini memiliki tingkat kebugaran yang baik karena tubuh terbiasa melakukan aktivitas gerak. Melihat anak akan lebih susah beradaptasi dalam olahraga renang dikarenakan mereka harus mengerti cara mengambil dan membuang nafas yang benar saat melakukannya.

Peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua dominan hanya bisa beberapa gaya saja dalam renang, belum banyak yang dapat berenang gaya punggung dengan dibantu permainan air yang dapat membuat peserta ekstrakurikuler menjadi mudah dalam belajar gaya punggung. Pada dasarnya anak-anak suka dengan permainan dan akan lebih semangat dalam mengerjakannya, karena permainan dapat membantu kecerdasan anak dalam menangkap sebuah gerak yang belum mereka kuasai. Permainan kincir bola merupakan permainan yang dapat menunjang kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam keterampilan gaya punggung.

Dengan demikian berdasarkan observasi dan pengamatan, maka peneliti tertarik untuk mengaplikasikan permainan kincir bola kepada peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua Yogyakarta ketermpilan renang gaya punggung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang tersebut, masalah yang dikemukakan diatas maka dapat disampaikan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia 2 masih rendah.
2. Pendekatan pengajaran dengan metode *drill* yang memberatkan peserta ekstrakurikuler.
3. Belum digunakan pendekatan permainan dalam pengajaran renang gaya punggung.
4. SD Budi Mulia Dua Yogyakarta merupakan salah satu dari sekian ribu SD di Yogyakarta yang sudah menjalankan olahraga renang sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak semakin luas, peneliti sengaja membatasi *treatment* penelitian berupa teknik dasar renang dan permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung. Adapun subyek penelitian dibatasi adalah peserta ekstrakurikuler renang SD Budi Mulia Dua Yogyakarta beberapa anak kelas III, IV dan V yang sudah rutin melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler renang secara kontinyu.

D. Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut maka peneliti dapat merumuskan suatu masalah: “Apakah permainan Kincir Bola dapat meningkatkan keterampilan Renang Gaya Punggung peserta ekstrakurikuler kelas III, IV, V di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua Yogyakarta dengan permainan kincir bola.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua Yogyakarta, maka dapat bermanfaat:

1. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Mampu mengetahui dan meningkatkan teknik dasar renang gaya punggung yang benar dan mengetahui tingkat kemampuan renang gaya punggung dari masing-masing individu, dengan latihan permainan kincir bola.

2. Bagi Guru

Mampu mengetahui tingkat kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam berenang gaya punggung, mampu mengetahui apa yang diajarkan selama ini dapat diterima dengan baik atau tidak oleh peserta ekstrakurikuler, dan mampu mengetahui cara menilai renang gaya punggung dengan tepat.

3. Bagi Sekolah

Mampu mengetahui kinerja guru dalam mengajar renang gaya punggung kepada peserta ekstrakurikuler dan mampu mengetahui kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam berenang gaya punggung.

4. Bagi Peneliti

Mampu mengetahui cara mengajar yang tepat untuk anak sekolah dasar dengan porsi latihan yang benar untuk peserta ekstrakurikuler, dan mampu mengetahui tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler dalam berenang gaya punggung sebelum dan sesudah diberikan latihan dengan permainan kincir bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Renang

Renang adalah olahraga air yang sangat cocok untuk siapa saja dan merupakan olahraga yang menyenangkan. Menurut Kasiyo Dwijowinoto (1979 : 1) Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. (Badruzaman 2007 : 13) "*the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift*". yang lebih kurang maknanya adalah "upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air".

Menurut Arma Abdoelah (1981 : 270), definisi renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Menurut Badruzaman (2007 : 13) berpendapat : "*Swimming is the method by which humans (or other animals) movethemselves through water.*" yang memiliki arti "suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakan tubuhnya di air". Maka dapat diambil kesimpulan bahwa renang adalah jenis olahraga yang dilakukan di air dengan posisi badan mengapung atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air.

Manfaat berenang sebagai olahraga akan membuat tubuh terasa bugar. Berapapun pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan bergizi juga harus dibarengi dengan olahraga untuk meyeimbangkannya, salah satunya dengan berenang yang baik untuk tubuh. Menurut Agus, M (2004 : 23) manfaat renang diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Melatih Pernafasan

Salah satu olahraga yang dapat melatih pernafasan dan memperkuat nafas adalah berenang. Olah raga air seperti berenang membutuhkan pernafasan yang kuat agar mampu menyelam dalam waktu yang lama. Sistem kerja pernafasan secara sendirinya akan terlatih menjadi lebih panjang saat berenang. Gerakan pada berenang ini juga meliputi seluruh otot anggota gerak tubuh jadi berenang secara teratur dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paru-paru menjadi lebih lancar yang penting untuk memberikan pernafasan lebih panjang.

b. Meningkatkan Kekuatan Otot dan Tulang

Anda bisa mengamati atlet renang di seluruh dunia, ada berbagai kelebihan bagi mereka yang menekuni olahraga ini yaitu kuatnya otot dan tulang. Anda tentu bisa melihat bagaimana otot mereka yang memiliki hobi berenang, terlihat lebih keras dan sangat ideal.

c. Meninggikan Badan

Salah satu tips yang paling penting dalam upaya anda meninggikan badan adalah dengan berenang. Selain basket, berenang adalah salah satu jenis olahraga yang paling efektif untuk membuat badan anda lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga lainnya. Tidak percaya ? berenang dari berbagai penelitian menempati urutan teratas dalam upaya anda memberikan tinggi badan yang optimal.

d. Sehat untuk Jantung

Berenang dapat anda gunakan untuk membantu kesehatan jantung dan memperoleh kesehatan alami serta meningkatkan sistem pernafasan tubuh anda. Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang sehat untuk jantung.

e. Bentuk Tubuh Ideal

Anda kesulitan *fitness* dan tidak berhasil mendapatkan tubuh yang ideal, ada baiknya mempertimbangkan untuk rutin berenang. Berenang sangat efektif dalam membentuk tubuh yang ideal terutama *bisep*. Berenang juga memungkinkan semua anggota tubuh bergerak dengan sempurna, dengan berenang maka *bisep* akan terbentuk lebih sempurna. Tentu otot di bagian tangan dan kaki juga akan terbentuk secara alami.

f. Meredakan Stres

Banyak gerakan dalam air dan berenang ini mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak sehingga suasana hati lebih tenang dan nyaman sehingga ini bisa menurunkan tingkat stresor kita. Bersentuhan dengan air pun membuat tubuh lebih sejuk sehingga mempengaruhi suasana hati dan pikiran.

g. Meredakan radang sendi

Postur tubuh terutama daerah punggung ini bisa diperbaiki dengan berenang. Latihan berenang bisa mengurangi masalah yang menyerang tulang belakang. Gerakan motorik secara konstan baik tangan ataupun kaki dapat memperkuat otot sehingga lebih kencang.

h. Menurunkan Berat Badan

Berenang adalah olahraga yang paling efektif untuk membakar kalori dan lemak dalam tubuh, dengan rutin berenang maka anda dapat menurunkan berat badan dengan mudah. Setidaknya telah banyak masyarakat dan individu yang memanfaatkan berenang untuk menurunkan berat badan dalam tubuhnya dan hasilnya sangat efektif.

i. Menurunkan Risiko Terkena Diabetes

Berenang juga sangat efektif untuk menghindari anda dari terkena diabetes, olahraga ini sangat efektif untuk menurunkan dan membakar kalori dan lemak serta gula dalam darah agar anda terbebas dari diabetes.

2. Hakikat Renang Gaya Punggung

Teknik dasar renang gaya punggung atau prinsip-prinsip mekanis renang gaya punggung sama seperti yang terdapat pada renang gaya lainnya. Menurut David G Thomas (2002 : 25) teknik renang gaya punggung dapat dibagi menjadi seperti berikut : a) posisi badan, b) gerakan kaki, c) gerakan lengan, d) gerakan pengambilan nafas, e) koordinasi gerakan, f) daya apung.

a. Posisi Badan

1.) Teknik Meluncur

Mengambang dengan posisi badan terlentang merupakan keunggulan dalam renang gaya punggung ini. Untuk pemula mungkin sulit melakukan posisi tidur terlentang tersebut, dikarenakan takut jika tenggelam. Justru posisi tubuh terlentang, pantat tidak tenggelam

mengakibatkan posisi kepala menghadap ke atas, sehingga wajah tiak masuk kedalam air dan dapat bernafas dengan leluasa.

Cara latihan posisi meuncur renang gaya punggung : Kedua tangan memegang pada dinding tepi kolam, kedua kaki dibengkokkan ke atas dan menumpu pada dinding kolam dengan kuat, posisi kedua lutut berada di antara kedua lengan, pegangan dilepaskan lalu kepala diluruskan ke belakang, dan pada waktu itu kedua kaki mendorong dengan kuat, dan menjadikan tubuh ter dorong ke belakang, wajah tetap berada di atas permukaan air dan kedua lengan berada disisi badan atau tubuh, lakukanlah berkali-kali sampai bisa meluncur dengan sikap terlentang dengan benar.

2.) Menurut David G Thomas (2002 : 28) bentuk-bentuk posisi badan meluncur :

- a.) Tahap Persiapan : Terapung terlentang kedua belah tangan berada di samping tubuh, tariklah ibu jari ke atas menyusur ke samping badan, Ibu jari menyentuh bahu, putar pergelangan tangan Anda mengarah keluar.
- b.) Tahap Pelaksanaan : Rentangkanlah lengan ke arah luar dan juga ke atas, lengan diluruskan rata rata bahu atau tingginya sama dengan bahu.
- c.) Tahap Lanjutan : Kedua lengan menempel di samping tubuh, badan rileks dengan merasakan luncuran, meluncur dengan menggunakan pelampung, peganglah pelampung dengan kedua tangan lurus di atas kepala, meluncur tanpa pelampung, berdiri di

dinding kolam dengan posisi badan menghadap dinding, lalu doronglah kedua kaki dengan kuat ke arah belakang dan kedua lengan ke arah belakang.

b. Gerakan Kaki

Teknik gerakan kaki pada renang gaya punggung intinya sama dengan renang gaya bebas, hanya saja renang gaya punggung dilakukan secara terlentang atau badan menghadap ke atas. Dengan cara menggerakan kedua kaki secara bergantian ke arah atas dan juga ke bawah.

Penghambat keberhasilan gerakan ayunan kaki gaya punggung:

Tabel 1. Penghambat Keberhasilan Gerakan Ayunan Kaki Gaya Punggung

KESALAHAN	PERBAIKAN
1. Air muncrat ke muka.	1. Jangan biarkan lutut atau telapak kaki anda menembus permukaan air.
2. Paha anda tenggelam sehingga anda dalam posisi duduk.	2. Lengkungkan punggung, ayunkan telapak kaki anda jauh ke dalam sebelum mulai diayunkan ke atas.
3. Kaki anda membuat banyak air yang muncrat.	3. Hentikan ayunan kaki ke atas tepat pada saat kaki tersebut belum menembus permukaan air.
4. Anda memperoleh sedikit sekali daya dorong, atau bahkan tidak sama sekali.	4. Lemaskan pergelangan kaki dan biarkan telapak kaki anda menekuk ke dalam sewaktu melakukan dorongan ke atas. Jangan menekuk lutut anda lebih dari 45 derajat sewaktu melakukan dorongan ke atas.

sumber: David G Thomas (2002 : 30)

c. Gerakan Lengan

Teknik gerakan lengan pada renang gaya punggung dibedakan menjadi tiga yaitu.

- 1.) Fase Menarik : Gerakan menarik pada renang gaya punggung dilakukan setelah telapak tangan masuk sekitar beberapa inchi dari permukaan air hingga mencapai titik maksimal tekukan siku atau telapak tangan berada di samping luar bahu.
- 2.) Fase Mendorong : Gerakan mendorong pada renang gaya punggung ini dilakukan saat akhir tarikan tangan. Gerakan tangan mendorong ke belakang dan juga ke bawah.
- 3.) Fase Istirahat : Dimulai dari tangan keluar dari permukaan air dengan posisi ibu jari keluar terlebih dahulu. Setelah posisi lengan tegak lurus dengan posisi bahu, tangan diputar keluar, kemudian masuk ke permukaan air dengan posisi jari kelingking masuk lebih dulu. Pada proses istirahat ini harus dilakukan dengan cara rileks, seirama dengan lengan yang bergerak menarik dan juga mendorong.

Penghambat keberhasilan gerakan lengan :

Tabel 2. Penghambat Keberhasilan Gerakan Lengan

KESALAHAN	PERBAIKAN
1. Tangan sudah anda rentangkan ke arah luar sebelum tangan tersebut mencapai bahu.	1. Pastikan ibu jari menyusuri badan anda sampai melewati bahu anda.
2. Gerakan merentangkan tangan ke luar dilakukan dengan punggung telapak	2. Putar tangan anda mulai dari sikut ke bawah, sampai ujung jari-jari anda

tangan di depan.	mengarah ke luar.
3. Kayuhan tangan terlalu singkat.	3. Tarik tangan ke atas sampai melewati bahu. Rentangkan tangan ke luar.
4. Tubuh anda terangkat, lalu tenggelam ke dalam air.	4. Lakukan kayuhan tangan tepat di bawah permukaan air.
5. Sewaktu melakukan kayuhan, kepala anda terbenam air.	5. Jangan lakukan kayuhan ke arah atas.
6. Sewaktu melakukan kayuhan, air menyembur ke wajah anda.	6. Tundukkan dagu anda sedikit pada waktu melakukan kayuhan.
7. Sewaktu pemulihan tangan anda ke posisi semula, air menyembur ke wajah.	7. Pemulihan tangan harus dilakukan secara perlahan.

Sumber: David G Thomas (2002 : 35)

d. Gerakan Pengambilan Nafas

Gerakan nafas pada renang gaya punggung lebih mudah dilakukan daripada renang gaya bebas, renang gaya dada atau katak, maupun renang gaya kupu-kupu. Karena posisi tubuh saat berenang gaya bebas menghadap ke atas jadi, kita dapat menghirup udara dengan leluasa. Gerakan nafas pada renang gaya ini adalah dengan mengambil nafas atau udara pada saat istirahat dari salah satu lengan dan mengeluarkannya saat istirahat dari lengan yang lainnya.

e. Koordinasi Gerakan

Koordinasi gerakan renang gaya punggung adalah rangkaian gerakan renang gaya punggung yang terpadu yang terdiri dari gerakan meluncur, kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki, gerakan lengan dan

juga pernafasan, sehingga dapat terbentuk renang gaya punggung yang benar.

f. Daya Apung

Salah satu teknik dasar berenang yang sukar adalah mengapung. Pengapungan adalah dasar dari semua gaya renang yang merupakan suatu karakteristik alamiah tubuh dan tidak perlu dipelajari. Ada 3 hal penting dalam mengatur pengapungan tubuh : pengaturan pernafasan (banyaknya udara yang dihirup), posisi tubuh (keseimbangan), relaksasi.

Mengapung terlentang merupakan satu-satu teknik renang yang paling penting dipelajari, karena dengannya anda dapat beristirahat dan bernafas diperairan yang cukup dalam. Teknik ini dapat menyelamatkan anda dikeadaan darurat dalam lingkungan air, dengan belajar mengapung anda akan tau caranya menyeimbangkan tubuh ke posisi mendekati horisontal.

Penghambat keberhasilan mengapung :

Tabel 3. Penghambat Keberhasilan Mengapung

Kesalahan	Perbaikan
1. Wajah terendam air.	1. Pastikan bahwa hanya keua telinga anda terendam air dan anda menarik nafas sepenuhnya.
2. Panggul anda turun.	2. Lengkungkan punggung anda. Ratakan perut.
3. Muka anda terendam air pada waktu penghembusan nafas.	3. Hembuskan dan tariklah nafas lebih cepat dan penuh.
4. Tubuh anda tetap vertikal	4. Rentangkan tangan anda lebih tinggi di atas kepala,

	dengan tetap menjaganya di bawah air.
5. Anda menjadi lelah	5. Tenanglah.
6. Anda kehabisan nafas.	6. Bernafaslah lebih sering.

Sumber: David G Thomas (2002 : 43)

3. Hakikat Permainan

Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada usia 6-13 tahun adalah seorang anak mampu untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Menyesuaikan diri dengan lingkungan anak harus berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya ,dengan melibatkan permainan. Menurut Hurlock (2010 : 320) tidak ada bidang lain yang lebih benar kecuali belajar menjadi seseorang yang sosial, karena belajar sosial bergantung pada kesempatan berhubungan dengan anggota kelompok teman sebaya dank arena hal ini terutama terjadi dalam kegiatan bermain.

Menurut Santrock (2006 : 273) permainan (*play*) adalah suatu kegiatan menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Menurut Freud dan Erickson (Santrock, 2006 : 273) permainan adalah suatu bentuk penyesuainan diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Karena tekanan tekanan terlepaskan didalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan.

Permainan memungkinkan anak melepasakan energi fisik yang berlebihan dan membebaskan perasaan-perasaan terpendam. Menurut Daniel Berlyne (Santrock, 2006 : 273) menyatakan permainan sebagai

suatu yang mengasyikan dan menyenangkan karena permainan itu memuaskan dorongan penjelajahan kita. Dorongan ini meliputi keingintahuan dan hasrat akan informasi tentang suatu yang baru.

Permainan adalah suatu alat bagi anak-anak untuk menjelajahi dan mencari informasi baru secara aman, sesuatu yang mungkin mereka tidak lakukan bila tidak ada suatu permainan. Permainan mendorong perilaku penjelajahan ini dengan menawarkan anak-anak kemungkinan-kemungkinan kebaruan (*novelty*), kompleksitas, kejutan dan keanehan..

Pelajaran ini disimpan dalam pikirnya dan akan dipadukan menjadi satu kesatuan dengan pengalaman-pengalaman lain yang kadang tanpa disadari.

4. Hakikat Permainan Kincir Bola

Permainan kincir bola adalah permainan yang dilakukan siswa dengan menggunakan alat bola sebagai sarana penunjang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung. Permainan ini dilakukan dengan menggunakan bola besar berukuran 15 cm dengan kedalaman air rata-rata (tidak terlalu dalam dan tidak terlalu dangkal).

Cara melakukan permainan kincir bola adalah siswa terlentang menghadap atas dan menunjukkan tendangan tungkai yang kuat sambil menyebrangi kolam, sambil mengoper bola dari tangan satu ke tangan lainnya dengan lengan tangan merentang penuh di atas badan. Posisi badan berusaha berada dipermukaan air, bagian pantat jangan sampai tenggelam. Kepala diusahakan selalu menghadap ke atas dan kepala

jangan sampai tenggelam, jika kepala tenggelam maka siswa akan susah untuk bernafas.

Adapun manfaat dari permainan kincir bola, yaitu : melatih kekuatan tendangan tungkai kaki gaya punggung, merasakan posisi tubuh yang benar, membiasakan koordinasi gerakan ayuhan tangan saat memegang bola atau saat tangan di dalam air, peserta ekstrakurikuler akan lebih tertarik jika menggunakan alat saat bermain, menghilangkan stres anak.

5. Hakikat Latihan Renang Gaya Punggung

Menurut Tjalik Soegiarto (2002: 4) latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bompa 1994: 4).

Menurut Sukadiyanto, (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Hare yang dikutip oleh Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, (2007 : 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan

berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Latihan renang gaya punggung yang diterapkan di kegiatan ekstrakurikuler dimulai dari beberapa latihan teknik dasar, seperti: daya apung, gerakan tungkai, gerakan lengan. Melihat berbagai pengertian mengenai latihan, maka latihan dimulai dari yang termudah lalu jika peserta ekstrakurikuler sudah dapat menguasai materi-materi yang diajarkan dengan benar maka mulai naik setingkat levelnya disesuaikan dengan kemampuan peserta ekstrakurikuler yang rata-rata berumur 9 sampai 11 tahun.

6. Prinsip-Prinsip Latihan Renang Gaya Punggung

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) adalah sebagai berikut:

- a. Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.

- b. Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

c. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Dalam latihan harus sudah dikonsep dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan.

d. Latihan bersifat *specific* (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

e. *Reversible* (kembali asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

f. Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

g. Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan/mengerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakan, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

h. Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari *warming-up*, latihan inti, dan *cooling-down*. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormon-hormon dan anggota tubuh untuk latihan. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus hati-hati serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program.

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan mempunyai tujuan untuk merubah dan menumbuhkan kualitas yang lebih baik, dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan demikian agar latihan dapat bermanfaat dan mencapai tujuan yang ingin diharapkan dalam suatu proses latihan, maka perlu memperhatikan dan menaati prinsip-prinsip latihan diatas.

Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan menurut Bompa (1994: 1) adalah volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan dan kompleksitas latihan. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Volume Latihan

Sebagai komponen utama latihan, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik (Bompa, 1994:1). Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 28).

Menurut Bompa (1994: 2) volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama sesion latihan atau durasi yang melibatkan beberapa bagian secara integral yang meliputi: waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, jarak atau jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu, jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Jadi, diperkirakan bahwa volume terdiri dari jumlah keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan.

Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik, hal yang sama terjadi juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik (Bompa, 1994: 2). Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan

dengan cara menambah berat, memperlambat, mempercepat, atau memperbanyak latihan itu sendiri (Sukadiyanto,2005: 26). Apabila volume latihan telah mencukupi, maka lebih bijaksana untuk meningkatkan jumlah satuan latihan daripada menambah volume kerjanya.

b. Intensitas Latihan

Menurut Bompa (1994: 4) intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangannya. Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Jadi intensitas tidak semata-mata diukur dari usaha yang dilakukan oleh otot saja, tetapi juga pengeluaran tenaga pada syaraf selama melakukan latihan.

Bompa (1994: 5) mengatakan, tingkat intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam meter per detik tentang rata-rata gerakan yang dilakukan untuk setiap menitnya. Intensitas kegiatan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg atau kgm (satu kg diangkat setinggi 1 meter melawan gaya berat), sedangkan untuk olahraga beregu, ritme permainan dapat membantu untuk mengukur intensitasnya. Intensitas latihan berbeda satu sama lain tergantung dari kekhususan cabang olahraga yang bersangkutan.

c. Densitas Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 31) densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan interval. Semakin pendek waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya (waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu *recovery* dan interval yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah).

d. Kompleksitas Latihan

Kompleksitas latihan dikaitkan kepada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan (Bompa,1994: 28). Bompa (1994: 28) mengatakan, kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Semakin sulit bentuk

latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya.

Selain komponen-komponen latihan yang perlu diperhatikan dalam latihan, ada beberapa faktor atau variabel latihan yang berupa ukuran atau dosis latihan. Menurut Ambarukmi dkk. (2007: 19) ukuran atau dosis latihan tersebut meliputi FITTE (*Frekuensi, intensity, time, type, dan enjoyment*). Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Frekuensi latihan

Menurut Suharjana (2007: 14) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik. Menurut Suharjana (2007: 14) frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk *anaerobic training* 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

b. Intensitas latihan

Menurut Djoko Pekik (2004: 17) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang penting, karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang

atau pendeknya durasi latihan yang dilakukan (Suharjana, 2007: 15). Menurut Suharjana (2007: 15) jika intensitas latihan tinggi biasanya durasi latihan pendek, dan apabila intensitas rendah durasi latihan akan lebih lama.

c. Durasi latihan (*Time*)

Menurut Djoko Pekik (2004: 21) durasi latihan atau *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana, 2007: 16). Menurut Suharjana (2007: 16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain akan menurun. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

Penjabaran mengenai prinsip-prinsip latihan diatas, dijadikan sebagai pedoman prinsip-prinsip latihan renang gaya punggung dengan sasaran anak sekolah dasar. Pada dasarnya gaya punggung masih jarang diajarkan di sekolah dasar, akan tetapi melihat bahwa SD Budi Mulia Dua Yogyakarta sudah menjalankan olahraga renang sebagai kegiatan ekstrakurikuler maka guru membuat kebijakan untuk mencoba mengajarkan renang gaya punggung kepada peserta ekstrakurikuler.

Latihan renang gaya punggung dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 60 menit disetiap pertemuannya. Frekuensi latihan 3 kali seminggu tidak akan membuat peserta ekstrakurikuler kelelahan yang berlebihan. Kompleksitas teknik dasar berenang gaya punggung cukup tinggi, sehingga aspek-aspek berenang gaya punggung dilatih secara bertahap dan dimodifikasi sesuai dengan kemampuan peserta ekstrakurikuler yang rata-rata berumur 9 sampai 11 tahun.

7. Profil Akademik SD Budi Mulia Dua Yogyakarta

SD Budi Mulia Dua memiliki fasilitas sarana prasarana yang cukup memadai sehingga peserta ekstrakurikuler dapat dengan mudah belajar tentang materi yang akan atau sedang diajarkan. Peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia dari kelas III, IV dan V sering mengikuti pertandingan renang. Dalam bidang Olahraga SD Budi Mulia Dua selalu mengirimkan siswanya termasuk beberapa anak dari peserta ekstrakurikuler untuk mengikuti pertandingan O2SN. Keterampilan peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua dapat diasah dengan mudah karena memiliki faktor pendukung yang sekolah lain belum tentu memiliki.

B. Kerangka Berfikir

Pengaruh permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung merupakan aktivitas yang sangat efisien. Permainan merupakan cara belajar yang menyenangkan karena dengan bermain anak-anak belajar sesuatu tanpa mempelajarinya. Yang dipelajari disimpan

dalam pikiranya dan akan dipadukan menjadi satu kesatuan dengan pengalaman-pengalaman lain yang kadang tanpa disadari.

Dilihat dari posisi tubuh saat melakukan permainan kincir bola sama seperti posisi saat berenang gaya punggung. Media bola dijadikan alat untuk menghilangkan rasa tegang dan bosan peserta ekstrakurikuler saat melakukan renang gaya punggung. Belajar dengan menggunakan metode permainan akan membuat peserta ekstrakurikuler menjadi tidak jemu dan cepat memahami materi apa yang guru berikan.

Kekuatan tungkai berperan untuk menunjang laju badan saat berenang gaya punggung, serta gerakan lengan mempengaruhinya. Media bola digunakan untuk melatih koordinasi tangan kanan dan tangan kiri saat melakukan gerakan kayuhan atau ayunan. Membiasakan anak untuk melatih bagian tubuh kanan dan kiri secara bergantian, dan membuat anak merasakan posisi-posisi yang tepat saat melakukan gaya punggung.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah keberadaannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisna Hadi, 2004 : 201). Sedangkan menurut Zimund (1997 : 112) hipotesis adalah proporsi atau dugaan belum terbukti bahwa tentatif menjelaskan fakta atau fenomena, serta kemungkinan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian.

Setelah mengkaji dan menganalisis pengaruh teknik dasar dan permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta, maka dalam

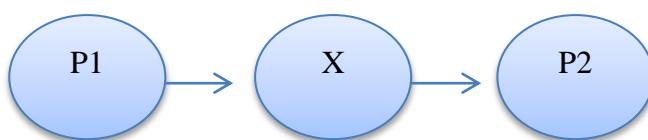
penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : Terdapat pengaruh permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain *one group pre-test dan post test design*. Kemudian dilakukan *pre-test* atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir. Untuk memperjelas pelaksanaan peniliti desain penilitian sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

P1 = Pre-Test

X = Treatment

P2 = Post Test

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pre-test* (sebelum) dan *post test* (sesudah) *treatment*. Perbedaan antara *pre-test* dan *post test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan permainan Kincir Bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Treatment dilaksanakan 3 kali per minggu yaitu Senin, Rabu, dan Jumat dengan alokasi waktu 60 menit. Dalam waktu 60 menit terbagi dalam beberapa tahap latihan selama 16 kali pertemuan 3 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *pre-test* dan *post test*. Disini *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

Pemberian *treatment* pertama-tama dilakukan dengan pemanasan membutuhkan waktu 7 menit kemudian dilakukan latihan inti selama 60 menit. Kemudian untuk penutup dilakukan perbandingan dan evaluasi dengan waktu 10 menit pada setiap pertemuan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:61) menyatakan “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari”.

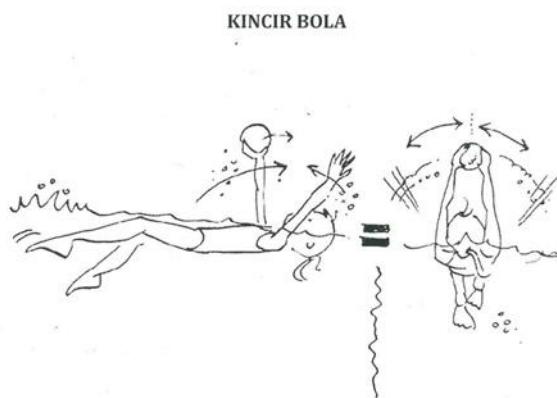
1. Permainan Kincir Bola

Adalah sebuah *treatment* atau perlakuan terhadap siswa yang mengikuti mata pelajaran renang yang dilakukan secara bersamaan.

Permainan Kincir Bola merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk *mentransfer* dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada cara latihan renang gaya punggung.

Permainan Kincir Bola yang dimaksud dalam pengertian ini adalah *modifikasi* permainan dengan menggunakan bola dan dilakukan

dengan posisi badan terlentang menghadap atas bola dipegang dan tangan merentang penuh diatas badan lalu bola secara bergantian di oper dari tangan satu ke tangan yang lainnya. Latihan permainan kincir bola secara mekanik mampu mengembangkan atau meningkatkan keterampilan siswa dalam berenang gaya punggung.



Gambar 2. Permainan Kincir Bola

(sumber: ermawan, 2014: 128)

2. Renang Gaya Punggung

Adalah renang dengan posisi badan terlentang, sejajar dengan permukaan air, dan posisi kaki sedikit di bawah permukaan air dengan wajah tetap diatas permukaan yang gerakan tangan dilakukan secara bergantian. Kesempurnaan dari bentuk tes yang akan dilakukan ialah dimana testi melakukan gerakan kaki sama seperti kaki gaya bebas.

Digerakkan dari pangkal paha dan posisi kaki sedikit di bawah permukaan air, posisi tubuh terlentang sejajar dengan permukaan air, wajah tetap berada di atas permukaan air, setiap gerakan lengan bergerak memutar secara bergantian antara lengan kanan dan kiri

dengan poros putaran di bahu. Tes ini dilakukan dengan berenang gaya punggung sejauh 25 meter.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012: 117). Penelitian ini menggunakan populasi dari campuran siswa kelas 3, 4 dan 5 yang mengikuti ekstrakurikuler renang di kolam renang *Depok Sport Center*. Siswa kelas 5 mendominasi dalam penelitian ini, populasi penelitian berjumlah 15 orang dan Guru SD Budi Mulia Dua ingin melakukan pembenahan dalam keterampilan gaya punggung. Mengingat bahwa menurut pendapat salah satu Guru SD Budi Mulia bahwa tidak semua anak SD khususnya SD kelas 1 dan 2 sudah mulai diajarkan gaya punggung karena dari siswanya masih sangat sulit.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136) “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik”. Sedangkan menurut Sugiyono (2010:348) “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

**Tabel 4. INSTRUMEN INDIKATOR KEBERHASILAN
RENANG GAYA PUNGGUNG SEKOLAH DASAR**

NO	DESKRIPSI	NILAI				
		5	4	3	2	1
1.	Gerakan Tungkai					
2.	Gerakan Lengan					
3.	Posisi Badan					
4.	Daya Apung					
5.	Jarak					

Keterangan:

~ Skor 5 : Baik Sekali

~ Skor 4 : Baik

~ Skor 3 : Sedang

~ Skor 2 : Kurang

~ Skor 1 : Kurang Sekali

a. Gerakan Tungkai

NO	TEKNIK	ANALISIS GERAKAN	NILAI				
			5	4	3	2	1
1	Tungkai	1. Lutut lurus dan pergelangan bengkok, angkat kaki dengan lutut ditekuk 45 derajat, luruskan lutut sambil mendorong air, kaki diayunkan secara bergantian, bentuk gunungan air dengan lecutan telapak. 2. Tungkai lurus, lutut menekuk 45 derajat, lutut lurus, kaki diayunkan secara bergantian, ombak air berupa	√				

		<p>gunungan air tidak nampak.</p> <p>3. Tungkai lurus, lutut menekuk lebih dari 45 derajat, kaki diayunkan secara bergantian namun tidak rileks, tidak membentuk gunungan air.</p> <p>4. Lutut menekuk lebih dari 45 derajat, tungkai tidak lurus (tungkai macul) saat gerakan kaki ke bawah, kaki diayunkan bergantian.</p> <p>5. Kaki tenggelam dua-duanya, tungkai tidak lurus saat kebawah, kaki diayunkan bergantian (kaku).</p>			✓		
--	--	---	--	--	---	--	--

b. Gerakan Lengan

NO	TEKNIK	ANALISA GERAKAN	NILAI				
			5	4	3	2	1
2	Lengan	<p>1. Saat keluar dari dalam air ibu jari terlebih dahulu dan siku lurus, saat masuk air kelingking terlebih dahulu (membelah air), setelah masuk siku tekuk sekitar 45-90 derajat lalu dorong dengan pola gerakan membentuk huruf S ke samping</p>	✓				

		<p>pantat hingga siku lurus.</p> <p>2. Saat keluar dari dalam air bukan ibu jari terlebih dahulu dan siku lurus, saat masuk air kelingking terlebih dahulu (membelah air), setelah masuk siku tekuk sekitar 45-90 derajat lalu dorong dengan pola gerakan membentuk huruf S ke samping pantat hingga siku lurus.</p> <p>3. Saat keluar dari dalam air bukan ibu jari terlebih dahulu dan siku tidak lurus, saat masuk air kelingking terlebih dahulu (membelah air), setelah masuk siku tekuk sekitar 45-90 derajat tidak ada pola gerakan huruf S lalu dorong ke samping pantat hingga siku lurus.</p> <p>4. Saat keluar dari dalam air bukan ibu jari terlebih dahulu dan siku tidak lurus, saat masuk air bukan kelingking terlebih dahulu (tidak membela air), setelah masuk siku tekuk sekitar 45-90 derajat lalu dorong ke</p>	√	√	√
--	--	--	---	---	---

		<p>samping pantat hingga siku lurus.</p> <p>5. Saat keluar dari dalam air bukan ibu jari terlebih dahulu dan siku tidak lurus, saat masuk air bukan kelingking terlebih dahulu (tidak membelah air), setelah masuk siku tekuk tidak sekitar 45-90 derajat (hampir lurus) lalu dorong ke samping pantat hingga siku lurus.</p>							✓
--	--	---	--	--	--	--	--	--	---

c. Posisi Badan

NO	TEKNIK	ANALISA GERAKAN	NILAI				
			5	4	3	2	1
3.	Posisi badan	<p>1. Wajah kering, dada tidak tenggelam, pantat tidak turun, dari panggul hingga lutut berada dipermukaan.</p> <p>2. Wajah kering, dada tidak tenggelam, pantat tidak turun, dari panggul hingga lutut sedikit tenggelam.</p> <p>3. Wajah kering, dada tidak tenggelam, pantat turun, dari panggul hingga lutut sedikit tenggelam.</p> <p>4. Wajah kering,</p>	✓	✓	✓	✓	✓

		<p>dada tenggelam, pantat turun, dari panggul hingga lutut sedikit. tenggelam.</p> <p>5. Wajah tenggelam, dada tenggelam, pantat turun, dari panggul hingga lutut tenggelam.</p>							✓
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

d. Daya Apung

NO	TEKNIK	ANALISA GERAKAN	NILAI				
			5	4	3	2	1
4	Daya Apung	<p>1. Wajah tidak terendam air, punggung melengkung, panggul tidak turun, pantat tidak turun, dari panggul hingga ujung jari dipermukaan air.</p> <p>2. Wajah tidak terendam air, punggung melengkung, panggul tidak turun, pantat tidak turun, dari panggul hingga ujung jari sedikit tenggelam.</p> <p>3. Wajah tidak terendam air, punggung melengkung, panggul tidak</p>	✓				

		<p>turun, pantat turun, dari panggul hingga ujung jari sedikit tenggelam.</p> <p>4. Wajah tidak terendam air, punggung melengkung, panggul turun, pantat turun, dari panggul hingga ujung jari sedikit tenggelam.</p> <p>5. Wajah terendam air, punggung membungkuk, panggul tidak turun, pantat turun, dari panggul hingga ujung jari sedikit tenggelam.</p>					✓	
--	--	---	--	--	--	--	---	--

e. Jarak

NO	TEKNIK	ANALISA GERAKAN	NILAI				
			5	4	3	2	1
5.	Jarak	<p>1. 25m atau lebih 25m.</p> <p>2. 15m-20m.</p> <p>3. 10m-14m.</p> <p>4. 5m-9m.</p> <p>5. <5m.</p>	✓	✓	✓	✓	✓

2. Validitas Ahli

Instrumen penelitian sudah di validasi oleh dua orang ahli dalam bidang Penjas yaitu Drs. Agus S Suryobroto, M.Pd dan ahli dalam Akuatik yaitu Drs. Sismadiyanto, M.Pd dengan dinyataan telah layak atau dapat digunakan untuk mengambil data siswa SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes keterampilan renang gaya punggung. Proses penelitian diawali memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah memberikan petunjuk bagaimana melakukan test renang gaya punggung agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes renang gaya punggung adalah peluit, blangko penilaian dan alat tulis. Dan dibantu petugas yaitu seorang pencatat nilai, pemegang stopwatch, pemberi aba-aba peluit, dan seorang sekaligus sebagai pengatur jalannya pelaksanaan test. Adapun cara pelaksanaan :

- a. Testi mulai dengan berdiri di tepi kolam dengan menempel tembok sambil menunggu aba-aba peluit.
- b. Setelah peluit dibunyikan peserta ekstrakurikuler melakukan renang gaya punggung dengan jarak semampunya.

TABEL 5. TREATMENT/ PERLAKUAN

No	Pertemuan	Nama Treatment	Hari, Tanggal
1.	I	<i>Pretest</i>	Jumat, 29 Januari 2016
2.	II	Daya Apung	Senin, 1 Februari 2016
3.	III	Daya Apung	Rabu, 3 Februari 2016
4.	IV	Daya Apung	Jumat, 5 Februari 2016
5.	V	Gerakan Tungkai	Rabu, 10 Februari 2016
6.	VI	Gerakan Tungkai	Jumat, 12 Februari 2016
7.	VII	Gerakan Tungkai	Senin, 15 Februari 2016
8.	VIII	Gerakan Lengan	Rabu, 17 Februari 2016
9.	IX	Gerakan Lengan	Jumat, 19 Februari 2016
10.	X	Permainan Kincir Bola	Senin, 22 Februari 2016
11.	XI	Permainan Kincir Bola	Rabu, 24 Februari 2016
12.	XII	Permainan Kincir Bola	Jumat, 26 Februari 2016
13.	XIII	Permainan Kincir Bola	Senin, 29 Februari 2016
14.	XIV	Permainan Kincir Bola	Rabu, 2 Maret 2016

15.	XV	Permainan Kincir Bola	Jumat, 4 Maret 2016
16.	XVI	Permainan Kincir Bola	Senin, 7 Maret 2016
17.	XVII	Permainan Kincir Bola	Rabu, 9 Maret 2016
18.	XVIII	<i>Posttest</i>	Jumat, 11 Maret 2016

Treatment yang telah diberikan selama 16 kali pertemuan yang terbagi dalam 3 pertemuan pertama mempelajari mengenai daya apung, pertemuan 4 sampai 6 mempelajari gerakan tungkai, pertemuan 7 sampai 8 mempelajari gerakan lengan, pertemuan 9 sampai 16 mempelajari mengenai permainan kincir bola. *Treatment* dilakukan mulai tanggal 1 Februari 2016 sampai 9 Maret 2016, setelah selesai melakukan *treatment* dapat di deskripsikan sebagai berikut :

a. Daya Apung (Pertemuan I-III)

Daya Apung merupakan dasar dari semua gaya saat berenang. Dalam hal ini daya apung dipengaruhi oleh : pengaturan pernafasan (banyaknya udara yang dihirup), posisi tubuh (keseimbangan), dan relaksasi. Pada pertemuan I seluruh peserta ekstrakurikuler mencoba posisi mengapung yang benar terlebih dahulu, saat mencoba setengah dari jumlah keseluruhan peserta yaitu 15 peserta ekstrakurikuler mampu melakukan daya apung dengan benar, namun setengahnya masih belum sempurna. Untuk peserta ekstrakurikuler yang sudah benar dalam mengapung membantu temannya yang belum benar dengan berpasang-pasangan dan memegangi jari-jari kaki temannya. Untuk yang belum benar sebelumnya melakukan di tembok, dengan cara kedua tangan memegang tembok dengan posisi berdiri lalu perlahan-lahan mendorong badannya sehingga

setengah badannya mengapung mulai mengatur nafas dan merelakskan badan. Setelah sudah lumayan baru berpasangan dengan teman yang sudah benar melakukannya.

Pertemuan II untuk peserta ekstrakurikuler yang sudah benar posisi mengapungnya, melakukan terlentang mengapung selama 3 menit. Bagi yang belum benar mengulang kembali proses yang berpegangan di tembok lalu setelah itu melakukannya sendiri tanpa memegang tembok selama 1,5 menit.

Pertemuan III untuk peserta ekstrakurikuler yang sudah benar melakukan mengapung selama 4 menit dan yang baru saja bisa mengapung dengan benar melakukan selama 3 menit. Setelah itu semua peserta ekstrakurikuler mulai mengapung dengan mengapit *pullboy* dan mulai meluruskan kedua tangannya secara perlahan sehingga kedua lengan berada disamping telinga.

b. Gerakan Tungkai (pertemuan IV-VI)

Pertemuan IV mulai memasuki materi baru yaitu mempelajari gerakan tungkai yang benar. Memulai materi baru seluruh peserta ekstrakurikuler duduk di pinggir kolam dengan posisi kaki dari lutut hingga ujung jari berada di air, lalu seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan gerakan kaki punggung dilakukan selama 1 menit tanpa berhenti dan di ulangi selama 5 kali.

Pertemuan V seluruh peserta ekstrakurikuler mengulang kembali melakukan gerakan kaki gaya punggung dengan duduk dipinggir kolam

lalu selanjutnya melakukan latihan gerakan tungkai dengan bantuan pelampung, pertama-tama setiap anak memegang 1 pelampung. Setelah itu seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan posisi terlentang dengan kedua tangan lurus memegang pelampung dan melakukan kaki punggung sebanyak 10 kali dengan panjang kolam 25m.

Pertemuan VI seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan kaki gaya punggung dengan bantuan pelampung sama seperti pertemuan ke lima sebanyak 6 kali dengan panjang kolam 25m lalu setelah itu melakukan gerakan kaki punggung tanpa bantuan pelampung dengan posisi kedua tangan disamping sebanyak 5 kali dan posisi kedua tangan lurus sehingga lengan menyentuh telinga sebanyak 5 kali dengan panjang kolam 25m.

c. Gerakan Lengan (pertemuan VII-VIII)

Pertemuan VII memulai materi baru yaitu melatih gerakan lengan, namun sebelum memulai materi baru seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan kaki gaya punggung tanpa bantuan alat sebanyak 6 kali dengan panjang kolam 25m. Setelah itu seluruh peserta ekstrakurikuler naik dan berdiri di pinggir kolam dengan badan tegap, kepala menghadap ke depan dan kedua tangan diangkat ke atas hingga lengan menyentuh telinga.

Seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan gerakan rangkaian gerakan tangan gaya punggung yang benar, melakukan gerakan tangan gaya punggung di darat dilakukan selama 3 menit tanpa berhenti selama 3 babak. Setelah melakukan gerakan di darat seluruh peserta ekstrakurikuler masuk kembali ke kolam dan mencoba gerakan tangan gaya punggung

dengan keadaan kedua kaki mengapit *pullboy* dilakukan sebanyak 6 kali dengan panjang kolam 25m.

Pertemuan VIII seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan gerakan tangan gaya punggung dengan keadaan kaki mengapit *pullboy* sebanyak 10 kali dengan panjang kolam 25m.

d. Permainan Kincir Bola (pertemuan IX-XVI)

Pertemuan IX seluruh peserta ekstrakurikuler memegang satu bola dengan ukuran diameter bola sekitar 15cm. Pertama-tama seluruh peserta ekstrakurikuler terlentang dan memegang bola dengan kedua tangan dan bola ditaruh di depan dada masing-masing. Dilakukan 10 kali dengan panjang kolam 25m.

Pertemuan X seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan gerakan lanjutan dari pertemuan IX yaitu dengan badan terlentang, bola berada didepan dada dengan dipegang oleh kedua tangan, setiap kali melakukan gerakan kaki selama 8 hitungan lalu kedua tangan di luruskan ke atas dengan posisi tangan dan bola tetap di depan dada dilakukan berulang-ulang dengan lama melakukan 8 hitungan (setiap 8 hitungan bola menempel didada lalu 8 hitungan bola diangkat dan tangan lurus dengan posisi kedua tangan tetap didepan dada.

Pertemuan XI sama seperti pertemuan sebelumnya namun hitungannya lebih lama yaitu menjadi 10 hitungan setiap pergantiannya. Pertemuan XII sampai XVI mulailah permainan kincir bola yang sesungguhnya, yaitu melakukan gaya punggung akan tetapi menjaga bola

tetap di depan dada dan jangan sampai jatuh. Pertemuan XII seluruh peserta ekstrakurikuler melakukan 4 kali dan setiap pertemuan berikutnya ditambah 2 kali dengan panjang kolam 25m.

E. Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya dalam teknik analisis data adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas

Uji normalitas tidak lain adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan dianalisis atau yang akan diolah. Uji normalitas akan dilakukan menggunakan rumus Chi Kuadrat dengan program SPSS 16. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung (X^2 hitung) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel (X^2 tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Untuk melakukan pengujian normalitas sampel menggunakan rumus:

$$X^2 = f_o - f_h^2$$

f_h (Suharsimi Arikunto, 2010 : 333)

Keterangan:

X^2 = Chi quadrat

F_o = frekuensi yang diperoleh berdasarkan data

F_h = frekuensi yang diharapkan

b. Uji t

Setelah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan rumus uji-t (t-test).

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 v}{N(N-1)}}} \quad (\text{Arikunto, 2010: 349})$$

Dengan keterangan :

Md	= mean dari perbedaan pre test dengan post test
xd	= deviasi masing-masing subjek
$\sum x^2 d$	= jumlah kuadrat deviasi
N	= Subjek pada sampel
$d.b.$	= ditentukan dengan $N-1$

Hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% dan $db = N-1$. Kriteria pengujian H_0 diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk harga lainnya H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta, sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Peserta Ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua Yogyakarta

No	Nama	Pretest	Posttest
1	MS	18	21
2	SS	11	17
3	PU	11	18
4	RI	11	18
5	RA	12	20
6	FQ	11	17
7	HR	12	17
8	RZ	11	17
9	CR	21	24
10	NS	18	21
11	YD	11	17
12	GI	12	19
13	LF	11	19
14	TR	12	17
15	AT	11	17

Berdasarkan hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta dapat dideskripsikan sebagai berikut :

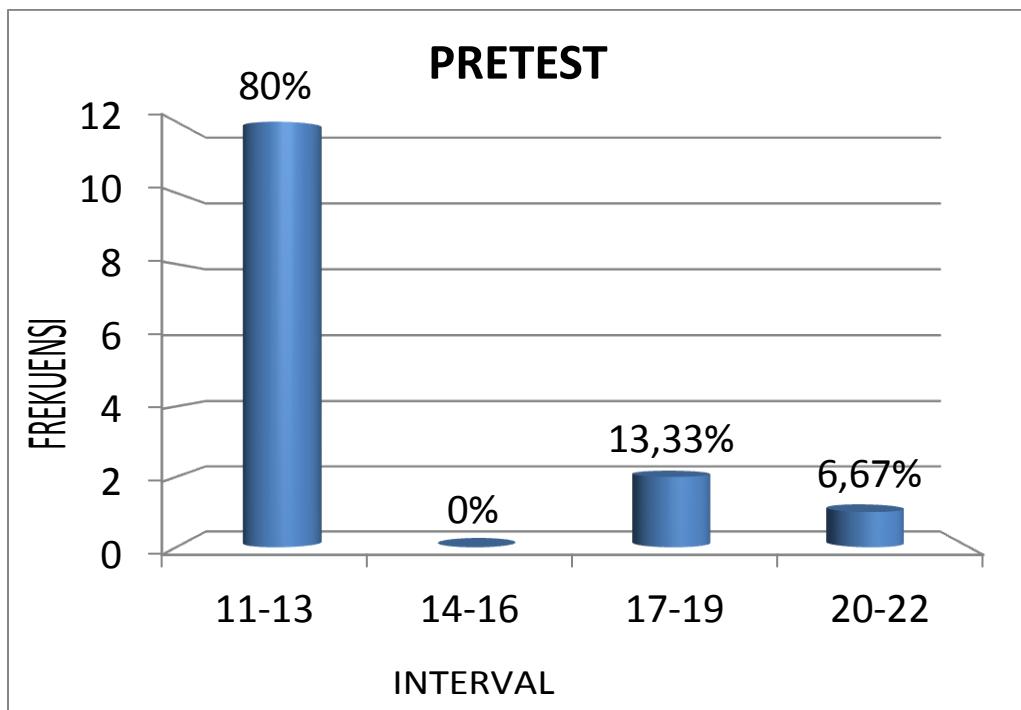
1. Distribusi Data Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta *Pretest*

Hasil penelitian keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 11; nilai maksimum = 21; rerata = 12,86; median = 11; modus = 11 dan *standard deviasi* = 3,27. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam ditribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20–22	1	6,67
2	17–19	2	13,33
3	14–16	0	0
4	11–13	12	80
Jumlah		15	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta Saat *Pretest*

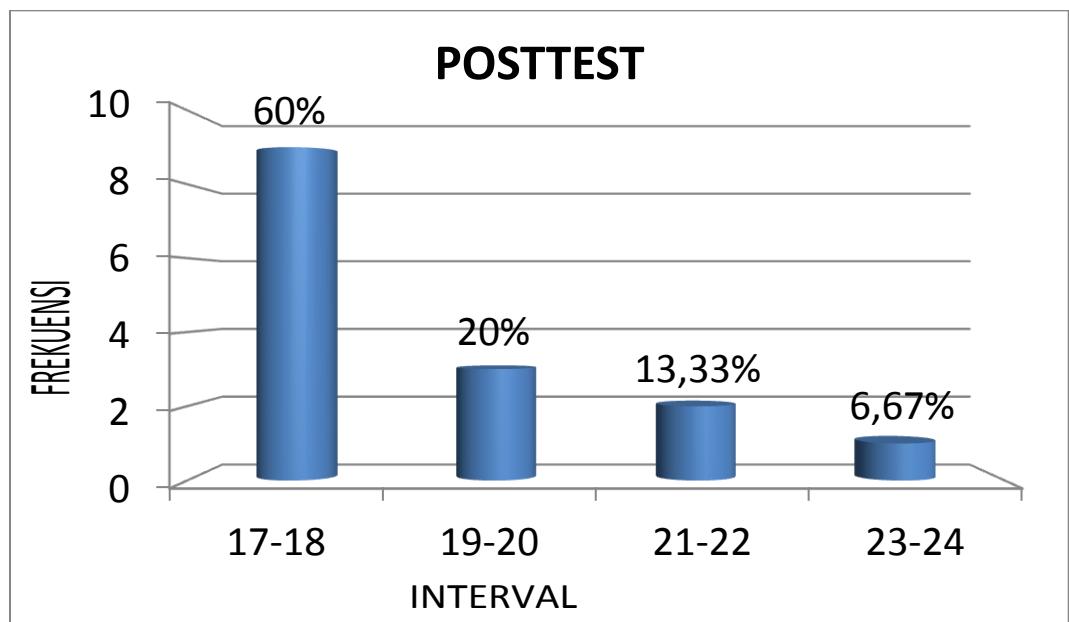
2. Distribusi Data Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta *Posttest*

Hasil penelitian keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 17, nilai maksimum = 24; rerata = 18,6; median = 18; modus = 17 dan *standard deviasi* = 2,09. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam ditribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	23 – 24	1	6,67
2	21 – 22	2	13,33
3	19 – 20	3	20
4	17 – 18	9	60
Jumlah		15	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta Posttest

3. Persentase Peningkatan Pengaruh Permainan Kincir Bola Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Peserta Ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta

Hasil penelitian sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta. Berasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil

peningatakan pengaruh permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 12,86 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 18,6. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{18,6 - 12,86}{12,86} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 44,6\%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 44,6 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan permainan kincir bola dapat meningkatkan keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

4. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika *chi-kuadrat* hitung $<$ *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung $>$ *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

	Df	χ^2 tabel	χ^2 Hit	P	Keterangan
Pretest	3	7,815	7,667	0,053	Normal
Posttest	5	11,070	10,200	0,070	Normal

Hasil pada tabel 9 di atas, diketahui data *pretest* keterampilan renang gaya punggung diperoleh nilai χ^2 hitung (7,667) $<$ χ^2 tabel (7,815), jadi dapat disimpulkan data *pretest* keterampilan renang gaya punggung berdistribusi normal. Data *posttest* keterampilan renang gaya punggung diperoleh nilai χ^2 hitung (10,200) $<$ χ^2 tabel (11,070), jadi dapat disimpulkan data *posttest* keterampilan renang gaya punggung berdistribusi normal.

b. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf

signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Keterampilan renang gaya punggung	14	2,132	13,315	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (13,315) $>$ t_{tabel} (2,132), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dan p lebih kecil dari 5%. Hasil tersebut diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh permainan kincir bola yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

B. Pembahasan

Treatment yang telah dilakukan selama 16 kali pertemuan yang terbagi dalam 3 pertemuan pertama mempelajari mengenai daya apung, pertemuan 4 sampai 6 mempelajari gerakan tungkai, pertemuan 7 sampai 8 mempelajari gerakan lengan, pertemuan 9 sampai 16 mempelajari mengenai permainan kincir bola. Dari pertemuan satu hingga delapan mengajarkan beberapa teknik dasar renang gaya punggung dan pertemuan sembilan hingga selesai mempelajari permainan kincir bola. Dua pertemuan untuk melakukan *pretest* dan *posttest*.

Pertemuan I hingga III mengajarkan tentang daya apung, dimana yang tadinya sebagian dari peserta ekstrakurikuler pada pertemuan pertama belum

bisa melakukan daya apung dengan posisi seluruh badan rata-rata air, pantat tidak turun dan bagian wajah kering. Dipertemuan ketiga seluruh peserta ekstrakurikuler sudah memiliki kemampuan yang hampir sama dalam hal posisi badan saat mengapung, seluruh peserta ekstrakurikuler sudah bisa mengapung dengan posisi dasar yang benar akan tetapi durasi waktu tiap-ziap peserta ekstrakurikuler untuk bertahan dalam keadaan mengapung masih berbeda-beda.

Pertemuan IV hingga pertemuan VI mempelajari tentang gerakan tungkai. Pada pertemuan empat beberapa peserta ekstrakurikuler sudah ada yang mampu melakukan gerakan tungkai dengan benar, namun sebagian peserta ekstrakurikuler masih ada yang belum bisa melakukan gerakan tungkai dengan benar terbukti masih ada beberapa peserta didik yang kakinya tenggelam ke bawah dan gerakannya belum membentuk lecutan. Setelah belajar dua kali pertemuan dan di pertemuan ketiga sudah mulai nampak gerakan tungkai yang membentuk lecutan akan tetapi kecepatan masing-masing peserta ekstrakurikuler masih berbeda-beda.

Pertemuan VII dan VIII, peserta ekstrakurikuler berlatih mengenai gerakan lengan. Rata-rata gerakan lengan setiap peserta ekstrakurikuler sudah hampir benar, akan tetapi kendala atau masalah yang banyak terjadi adalah siku dari setiap peserta ekstrakurikuler kadang-kadang tidak lurus. Setelah pertemuan kedelapan selesai rata-rata peserta ekstrakurikuler sudah meluruskan sikunya dalam mengaplikasikan gerakan lengan gaya punggung.

Pertemuan IX sampai XVI seluruh peserta ekstrakurikuler mendapatkan *treatment* permainan kincir bola. Peserta ekstrakurikuler sangat bersemangat saat memulai permainan kincir bola karena mereka sangat senang dengan model permainan. Sebelum memulai latihan mengenai permainan kincir bola seluruh peserta ekstrakurikuler sudah melakukan latihan mengenai teknik dasar gaya punggung, dengan sudah mempelajari 8 pertemuan tersebut peserta ekstrakurikuler sudah mulai terbiasa melakukan renang gaya punggung. Gerakan teknik dasar berenang gaya punggung sudah mulai lemas.

Peserta ekstrakurikuler saat mulai permainan kincir bola kendala yang dialami, seringnya bola jatuh ke air, masih belum bisa mempertahankan keadaan bola selalu berada diatas dada karena peserta didik fokus ke gerakan tungkai, gerakan lengan dan posisi badan agar tidak tenggelam. Setelah 3 kali pertemuan melakukan permainan kincir bola seluruh peserta ekstrakurikuler mampu mempertahankan posisi bola yang berada di depan dada dengan benar. Pertemuan XVI telah selesai dan gerakan renang gaya punggung seluruh peserta ekstrakurikuler semakin baik. Koordinasi tiap gerakan sudah terlihat dan posisi-posisi mengenai teknik dasar berenang gaya punggung sudah nampak jelas.

Olahraga renang merupakan salah satu materi yang dijadikan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang di ajarkan di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta. Siswa diberikan kebebasan untuk memilih, dan setelah memilih salah satunya renang maka peserta diwajibkan menempuh kegiatan tersebut.

Diharapkan peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua memiliki keterampilan renang yang baik. Memiliki keterampilan renang yang baik karena peserta terbiasa untuk melakukan olahraga air tersebut sehingga peserta diyakini memiliki tingkat kebugaran yang baik karena tubuh terbiasa melakukan aktivitas gerak. Melihat anak akan lebih susah beradaptasi dalam olahraga renang dikarenakan mereka harus mengerti cara mengambil dan membuang nafas yang benar saat melakukannya. Selama ini permasalahan yang muncul ketika tidak semua anak bisa melakukan berbagai gaya dalam renang. Peserta ekstrakurikuler SD Budi Mulia Dua dominan hanya bisa beberapa gaya saja dalam renang, belum banyak yang dapat berenang gaya punggung dengan dibantu permainan air yang dapat membuat peserta menjadi mudah dalam belajar gaya punggung.

Pembelajaran dengan permainan akan lebih memberi motivasi kepada peserta, karena permainan dapat membantu kecerdasan anak dalam menangkap sebuah gerak yang belum mereka kuasai. Permainan kincir bola merupakan permainan yang dapat menunjang kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam keterampilan gaya punggung.

Permainan Kincir Bola adalah permainan yang dilakukan siswa dengan menggunakan alat bola sebagai sarana penunjang untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung. Permainan ini dilakukan dengan menggunakan bola besar berukuran 15 cm dengan kedalaman air rata-rata (tidak terlalu dalam dan tidak terlalu dangkal). Cara melakukan permainan Kincir Bola adalah peserta terlentang menghadap atas dan

menunjukkan tendangan tungkai yang kuat sambil menyebrangi kolam, sambil mengoper bola dari tangan satu ke tangan lainnya dengan lengan tangan merentang penuh di atas badan. Posisi badan berusaha berada di permukaan air, bagian pantat jangan sampai tenggelam. Kepala diusahakan selalu menghadap ke atas dan kepala jangan sampai tenggelam, jika kepala tenggelam maka peserta akan susah untuk bernafas.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisisi data di atas diperoleh nilai t hitung $(13,315) > t$ tabel $(2,132)$, hasil tersebut diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. yang artinya ada pengaruh permainan kincir bola yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa permainan kincir bola berpengaruh pada ketrampilan renang gaya punggung. Permainan merupakan salah satu metode pembelajaran yang cukup efektif untuk meningkatkan prestasi anak. Hal tersebut diakarenakan dengan permainan menjadikan kegiatan lebih menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seseorang atau lebih. Permainan yang menarik, menantang, dan memberikan kesenangan akan memberikan dampak yang baik bagi peserta.

Manfaat dari permainan kincir bola, yaitu : melatih kekuatan tendangan tungkai kaki Gaya punggung, merasakan posisi tubuh yang

benar, membiasakan koordinasi gerakan ayuhan tangan saat memegang bola atau saat tangan di dalam air, peserta ekstrakurikuler akan lebih tertarik jika menggunakan alat saat bermain, menghilangkan stres siswa.

Kegiatan latihan yang terpenting dalam hal ini pelaksanaan dilakukan secara kontinyu dengan meningkatkan beban dalam setiap sesinya. Dengan ada peningkatan pada keterampilan renanng gaya punggung dapat diartikan permainan kincir bola menjadi salah satu metode pembelajaran. Seperti yang dikemukakan Tohar (2004 : 55) Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya diperoleh nilai t_{hitung} (13,315) $>$ t_{tabel} (2,132), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan kincir bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta dengan hasil peningkatan sebesar 44,6%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi guru SD Budi Mulia Dua Yogyakarta mengenai keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.
2. Adanya pengaruh permainan kincir bola terhadap keterampilan renang gaya punggung, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru untuk membuat program latihan dan metode pembelajaran yang baik untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
3. Terbatasnya jumlah sampel penelitian, hal tersebut di luar kemampuan peneliti. Dengan jumlah sampel yang ada sudah mampu mewakili populasi penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler yang masih mempunyai keterampilan renang gaya punggung yang kurang, supaya bisa meningkatkan kemampuannya dengan cara berlatih salah satunya dengan permainan kincir angin.
2. Bagi guru agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam olahraga renang dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan peserta ekstrakurikuler mempunyai keterampilan renang gaya punggung yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga kemampuan renang gaya punggung dapat teridentifikasi lebih luas lagi.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode latihan yang berbeda sehingga metode laihan yang berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya punggung peserta ekstrakurikuler dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. STO. Yogyakarta: P.T Sastra Hidaya.
- Andang, Ismail. (2006). *Education Games (Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif)*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Badruzaman. (2007). *Modul Teori Renang I*. Bandung. FPOK UPI.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- David G Thomas. (2002). *Renang: Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Djoko Pekik I. (2002). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ermat, Suryatna & Adang, Suherman. (2004). *Renang Kompetitif untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Ermawan Susanto. (2014). *Pembelajaran Akuatik Pra Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti,dkk). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Kasiyo, Dwijowinoto. (1979). *Renang, Metode, Pola dan Teknik*. IKIP Semarang.
- Less, Terri. (1995). *Water Fun*. America: Human Kinetics.
- Santrock, J.W. (2006). *Human Adjustment*. University Of Texas at Dallas. Mc Graw Hill Companies.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Cetakan Ketujuh, Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2005). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rinika Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2012). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Suryatna, Ermat & Adang, Suherman. (1999). *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Diklusepora.
- Sutrisno Hadi. (2002). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Tjaliek Sugianto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tohar. (2004). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Menjadi Pembimbing Penulisan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 206/POR/X/2015
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

15 Oktober 2015

Kepada : Yth. Ermawan Susanto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : CLAUDIA MEGAWATI SUYANTO
NIM : 12601241068
Judul Skripsi : MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA
PUNGGUNG SISWA SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA
DENGAN PERMAINAN KINCIR BOLA .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pemberahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : CLAUDIA MEGAWATI SUYANTO

NIM : 12601241068

Program Studi : PJKR

Pembimbing : ERMAWAN SUSANTO, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	10 Des 2015	Revisi judul, Bab I & II perbaiki tata tulis.	
2.	21 Jan 2016	Buat instrumen penelitian dan eksperimen	
3.	25 Januari 2016	Menperbaiki instrumen penelitian dan membuat surat permenkauan validasi instrumen	
4.	21 Desember 2015	Revisi BAB III	
5.	28 Januari 2016	Perbaikan instrumen dan Kisi-kisi instrumen treatment	
6.	2 Maret 2016	Hebat dan perbaikan	
7.	4 Maret 2016	Revisi hasil & perbaikan	
8.	7 maret 2016	Revisi Bab V	
9.	14 maret 2016	Acc	

Ketua Jurusan POR,



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes

NIP. 197510182005011002



Lampiran 3. Surat Pengantar Validasi

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth,

Bapak 1. Drs. Sismadiyanto, M.Pd

Bapak 2. Drs. Agus S Suryobroto, M.Pd

Di tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Claudia Megawati Suyanto

Nim : 12601241068

Program studi : PJKR

Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Kincir Bola terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa SD Budi Mulia Dua Yogyakarta

Memohon kesediaan Bapak untuk mempertimbangkan dan menilai validitas isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Kincir Bola terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa SD Budi Mulia Dua Yogyakarta”.

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 Januari 2016

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto, M.Pd

NIP. 197807022002121004

Peneliti



Claudia Megawati S

NIM. 12601241068

Lampiran 4. Surat Persetujuan Expert Judgement 1

Hal : Persetujuan Expert Judgement
Lampiran : 1 Bendel Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Sismadiyanto, M.Pd
NIP : 195904161987021002

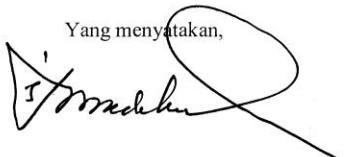
Menerangkan bahwa instrument penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Kincir Bola terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa SD Budi Mulia Dua Yogyakarta” yang ditulis oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama : Claudia Megawati Suyanto
NIM : 12601241068
Prodi : PJKR

Telah layak untuk digunakan sebagai pedoman untuk pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Januari 2016

Yang menyatakan,

Drs. Sismadiyanto, M.Pd

NIP. 195904161987021002

Surat Persetujuan Expert Judgement 2

Hal : Persetujuan Expert Judgement
Lampiran : 1 Bendel Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Agus S Suryobroto, M.Pd
NIP : 195812171988031001

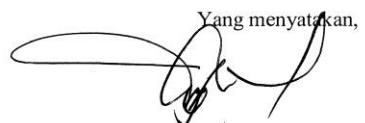
Menerangkan bahwa instrument penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Kincir Bola terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa SD Budi Mulia Dua Yogyakarta" yang ditulis oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama : Claudia Megawati Suyanto
NIM : 12601241068
Prodi : PJKR

Telah layak untuk digunakan sebagai pedoman untuk pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Januari 2016

Yang menyatakan,


Drs. Agus S Suryobroto, M.Pd

NIP. 195812171988031001

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuatkan surat ijin uji coba penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : CLAUDIA MEGAWATI SUYANTO
Nomor Mahasiswa : 12601241068
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN KINCIR BOLA TERHADAP KETERAMPILAN PENANG GAYA PUNGEUNG SISWA
SD BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu/Bulan : 10 JANUARI 2016 s/d 30 MARET 2016
Tempat : SD BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih .

Yogyakarta, 21 DESEMBER 2015

Yang Mengajukan,

CLAUDIA MEGAWATI S
NIM. 12601241068

Kaprodi. PJKR
ERWIN SETYO KRISWANTO, M.Kes
NIP. 19751018 200501 002

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,

ERMAWAN SUSANTO, M.Pd
NIP. 19780703 2003 1 004

Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 648/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

22 Desember 2015.

Yth : Pimpinan Yayasan Budi Mulia
Jl. Seturan, Catur tungan, Depok, Sleman.

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 :

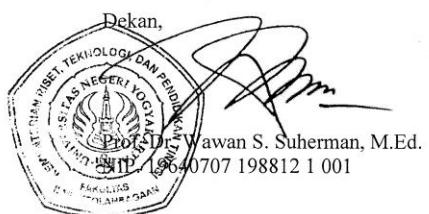
Nama : Claudia Megawati Suyanto.
NIM : 12601241068.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 10 Januari s.d 30 Maret 2016.
Tempat/obyek : SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Kincir Bola Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung Siswa SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.

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

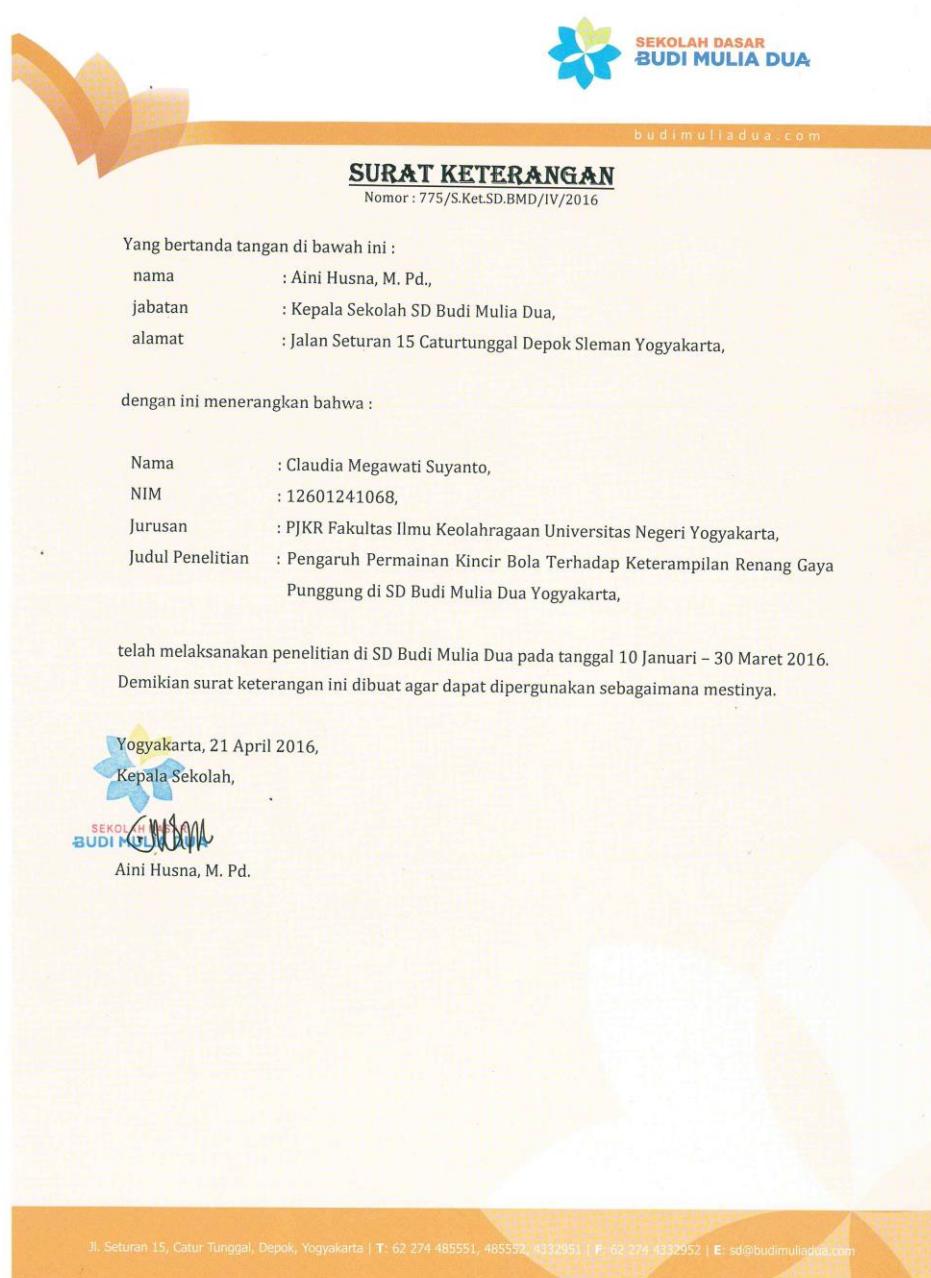
Dekan,



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Budi Mulia Dua Yogyakarta.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

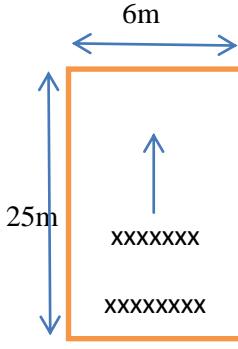
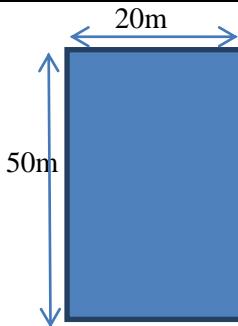
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian SD Budi Mulia 2



Lampiran 8. Program Latihan

Pretest dengan berenang Gaya Punggung 25m

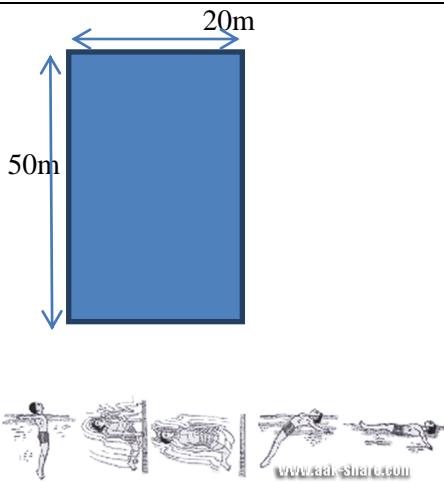
Cabang Olahraga	: Renang
Waktu	: 60 menit
Jumlah Anak Latih	: 15 peserta
Sesi	: Pretest
Hari/Tanggal	: Jumat, 29 Januari 2016
Peralatan	: Peluit, blangko penilaian, alat tulis

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : a. Darat. Jogging, stretching statis dan dinamis b. Air. Lomba lari di air	8 menit	O xxxxxx xxxxxxx 	Peserta melakukan pemanasan dalam bentuk <i>jogging</i> , <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i> . Setiap peserta berlomba lari dengan dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama berjumlah 7 orang, kelompok kedua berjumlah 8 orang.
3.	Pretest	45 menit		Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan testi dalam berenang gaya punggung sepanjang 25m. Testi akan diberi aba-aba oleh testor, setelah peluit berbunyi testi berenang gaya punggung sepanjang

				25m.
4.	Penutup : a. Cooling down stretching. b. Evaluasi. c. Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai pretest yang telah dilakukan.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga	: Renang
Waktu	: 60 menit
Jumlah Anak Latih	: 15 peserta
Sesi	: 1-3
Hari/Tanggal	: Senin 1 Februari 2016, Rabu 3 Februari 2016, Jumat 5 Februari 2016.
Peralatan	: Peluit, Pull boy

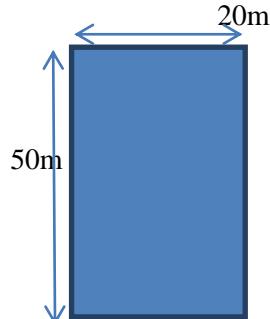
N o	Materi Latihan	Dosis	Gambar	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai latihan daya apung yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis	8 menit	O xxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan dalam bentuk <i>jogging</i> , <i>stretching</i> <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> .
3.	Inti latihan : Latihan daya apung	45 menit	 <p>20m</p> <p>50m</p>	<p>Sesi 1 peserta mengapung dengan berpegangan tembok lalu luruskan badan pelan- pelan.</p> <p>Sesi 2 peserta mengapung tidak boleh berhenti atau bangun selama 3 menit,</p>

				dilakukan secara berulang-ulang. Sesi 3 peserta mengapung tidak boleh bangun atau berhenti selama 4 menit lalu setelah itu semua peserta mengapit <i>Pull Boy</i> dan kedua tangan diluruskan pelan-pelan ke samping telinga.
4.	Penutup : <ul style="list-style-type: none"> a. Cooling down stretching. b. Evaluasi. c. Doa 	5 menit	O XXXXXX XXXXXXXX	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai latihan daya apung yang telah dilakukan.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga	: Renang
Waktu	: 60 menit
Jumlah Anak Latih	: 15 peserta
Sesi	: 4-6
Hari/Tanggal	: Rabu 10 Februari 2016, Jumat 12 Februari 2016, Senin 15 Februari 2016.
Peralatan	: Peluit, Pelampung

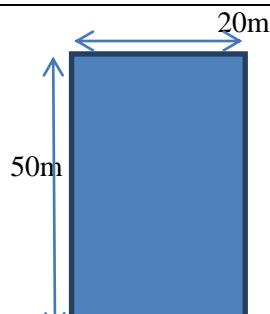
N o	Materi Latihan	Dosis	Gambar	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxx xxxxxxx</p>	Menjelaskan mengenai gerakan tungkai yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : a. Darat. Jogging, stretching statis dan dinamis b. Air Kucing-kucingan	8 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxx xxxxxxx</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;">xxxxxx xxxx</div>	<p>Peserta melakukan pemanasan dalam bentuk <i>jogging</i>, <i>stretching</i> <i>statis</i> dan <i>dinamis</i>.</p> <p>Dibagi menjadi 2 kelompok, kedua kelompok saling berhadap-hadapan, dan saling berpegangan pundak. Orang diposisi paling depan berusaha</p>

				menangkap salah satu lawan yang berada diposisi paling belakang.
3.	Inti latihan : Latihan gerakan tungkai kaki gaya punggung	45 menit	 	Pertama-tama peserta mencoba melakukan gerakan tungkai kaki gaya punggung dengan duduk dipinggir kolam. Setelah itu masuk air dan melakukan gerakan tungkai dengan menggunakan bantuan pelampung.
4.	Penutup : a. Cooling down stretching. b. Evaluasi. c. Doa	5 menit	O xxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai gerakan tungkai yang telah dilakukan.

Program Sesi Latihan

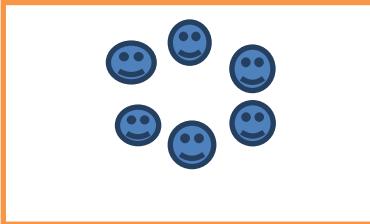
Cabang Olahraga	: Renang
Waktu	: 60 menit
Jumlah Anak Latih	: 15 peserta
Sesi	: 7-8
Hari/Tanggal	: Rabu 17 Februari 2016, Jumat 19 Februari 2016.
Peralatan	: Peluit, Pull Boy

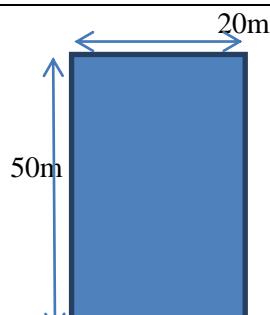
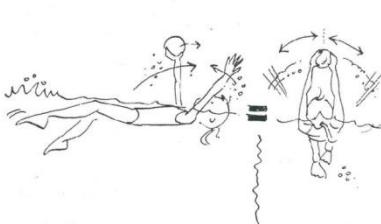
N o	Materi Latihan	Dosis	Gambar	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxx xxxxxxx</p>	Menjelaskan mengenai gerakan tungkai yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : a. Darat. Jogging, stretching statis dan dinamis b. Air Jalan goyang tangan	8 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxx xxxxxxx</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;">xxxxxx xxxxxx</div>	<p>Peserta melakukan pemanasan dalam bentuk <i>jogging</i>, <i>stretching</i> <i>statis</i> dan <i>dinamis</i>.</p> <p>Dibagi menjadi 2 kelompok, kedua kelompok. Kelompok pertama berjalan dahulu dengan memutar-mutar kedua tangan kedepan dan</p>

				kebealakan g. Setelah kelompok pertama sampai dilanjutkan kelompok kedua.
3.	Inti latihan : Latihan gerakan tungkai kaki gaya punggung	45 menit	  www.aak-share.com	Pertama-tama peserta melakukan gerakan lengan gaya punggung dengan berdiri di pinggir kolam selama 7 menit dilakukan berulang-ulang sambil dilakukan pemberan. Setelah itu peserta melakukan gerakan lengan gaya punggung dengan kaki mengapit <i>Pull Boy</i> .
4.	Penutup : ~Cooling down stretching. ~Evaluasi. ~Doa	5 menit	O xxxxxx xxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai gerakan lengan yang telah dilakukan.

Program Sesi Latihan

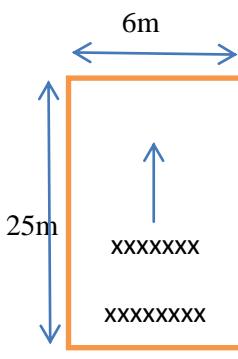
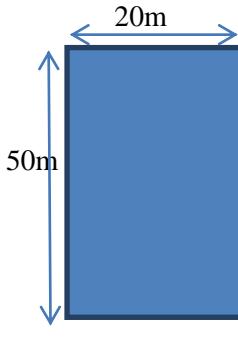
Cabang Olahraga	: Renang
Waktu	: 60 menit
Jumlah Anak Latih	: 15 peserta
Sesi	: 9-16
Hari/Tanggal	: Senin 22 Februari 2016, Rabu 24 Februari 2016, Jumat 26 Februari 2016, Senin 29 Februari 2016, Rabu 2 Maret 2016, Jumat 4 Maret 2016, Senin 7 Maret 2016, Rabu 9 Maret 2016.
Peralatan	: Peluit, Bola

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai gerakan tungkai yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : a. Darat. Jogging, stretching statis dan dinamis b. Air Lempar tangkap bola	8 menit	O xxxxxx xxxxxxxx 	Peserta melakukan pemanasan dalam bentuk jogging, stretching statis dan dinamis. Dibagi menjadi 3 kelompok, Satu kelompok berjumlah 5 orang dan disediakan 1 bola. Setelah itu setiap kelompok melakukan

				lempar tangkap.
3.	Inti latihan : Latihan gerakan tungkai kaki gaya punggung	45 menit	 <p>20m</p> <p>50m</p> <p>KINCIR BOLA</p> 	Pertama-tama peserta melakukan renang gaya punggung tanpa bola, setelah itu setiap peserta berenang gaya punggung dengan menggunakan bola dengan posisi seperti pada gambar.
4.	Penutup : ~Cooling down stretching. ~Evaluasi. ~Doa	5 menit	<p>O</p> <p>xxxxxx</p> <p>xxxxxxx</p>	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai permainan kincir bola yang telah dilakukan.

Posttest dengan berenang Gaya Punggung 25m

Cabang Olahraga	: Renang
Waktu	: 60 menit
Jumlah Anak Latih	: 15 peserta
Sesi	: Pretest
Hari/Tanggal	: Jumat, 11 Maret 2016
Peralatan	: Peluit, blangko penilaian, alat tulis

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : c. Darat. Jogging, stretching statis dan dinamis d. Air. Lomba lari di air	8 menit	O xxxxxx xxxxxxx 6m 25m 	Peserta melakukan pemanasan dalam bentuk <i>jogging</i> , <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i> . Setiap peserta berlomba lari dengan dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama berjumlah 7 orang, kelompok kedua berjumlah 8 orang.
3.	Pretest	45 menit	20m 50m 	Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan testi dalam berenang gaya punggung sepanjang 25m setelah mendapatkan <i>treatment</i> selama 16 kali pertemuan. Testi akan diberi aba-aba oleh testor, setelah peluit berbunyi testi berenang

				gaya punggung sepanjang 25m.
4.	Penutup : d. Cooling down stretching. e. Evaluasi. f. Doa	5 menit	O xxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> yang telah dilakukan.

Lampiran 9. Daftar Hadir

No	Nama	Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	MS	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	SS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
3	PU	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	RI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
5	RA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	FQ	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	HR	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	RZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	CR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	NS	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	YD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	GI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
13	LF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	TR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	AT	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 10. Data Penelitian Pre Test

a. Gerakan Tungkai

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS				✓	
2.	SS		✓			
3.	PU		✓			
4.	RI		✓			
5.	RA			✓		
6.	FQ		✓			
7.	HR		✓			
8.	RZ		✓			
9.	CR				✓	
10.	NS				✓	
11.	YD		✓			
12.	GI			✓		
13.	LF		✓			
14.	TR		✓			
15.	AT		✓			

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

b. Gerakan Lengan

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS			✓		
2.	SS		✓			
3.	PU		✓			
4.	RI		✓			
5.	RA		✓			
6.	FQ		✓			
7.	HR		✓			
8.	RZ		✓			
9.	CR					✓
10.	NS			✓		
11.	YD		✓			
12.	GI		✓			
13.	LF		✓			
14.	TR		✓			
15.	AT		✓			

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

c. Posisi Badan

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS			✓		
2.	SS		✓			
3.	PU		✓			
4.	RI		✓			
5.	RA		✓			
6.	FQ		✓			
7.	HR			✓		
8.	RZ		✓			
9.	CR				✓	
10.	NS			✓		
11.	YD		✓			
12.	GI		✓			
13.	LF		✓			
14.	TR			✓		
15.	AT		✓			

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

d. Daya Apung

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS			✓		
2.	SS		✓			
3.	PU		✓			
4.	RI		✓			
5.	RA		✓			
6.	FQ		✓			
7.	HR		✓			
8.	RZ		✓			
9.	CR					✓
10.	NS			✓		
11.	YD		✓			
12.	GI		✓			
13.	LF		✓			
14.	TR		✓			
15.	AT		✓			

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

e. Jarak

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS					✓
2.	SS			✓		
3.	PU			✓		
4.	RI			✓		
5.	RA			✓		
6.	FQ			✓		
7.	HR			✓		
8.	RZ			✓		
9.	CR					✓
10.	NS					✓
11.	YD			✓		
12.	GI			✓		
13.	LF			✓		
14.	TR			✓		
15.	AT			✓		

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

1. MS

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	4
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	18

2. SS

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

3. PU

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

4. RI

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

5. RA

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	12

6. FQ

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

7. HR

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	3
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	12

8. RZ

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

9. CR

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	4
Gerakan Lengan	4
Posisi Badan	4
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	21

10. NS

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	4
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	18

11. YD

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

12. GI

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	12

13. LF

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

14. TR

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	3
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	12

15. AT

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	2
Gerakan Lengan	2
Posisi Badan	2
Daya Apung	2
Jarak	3
TOTAL	11

Lampiran 11. Data Penelitian Posttest

a. Gerakan Tungkai

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS				✓	
2.	SS			✓		
3.	PU			✓		
4.	RI			✓		
5.	RA				✓	
6.	FQ			✓		
7.	HR			✓		
8.	RZ			✓		
9.	CR					✓
10.	NS				✓	
11.	YD			✓		
12.	GI			✓		
13.	LF			✓		
14.	TR			✓		
15.	AT			✓		

Yogyakarta, 9 Maret 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

b. Gerakan Lengan

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS				✓	
2.	SS			✓		
3.	PU			✓		
4.	RI			✓		
5.	RA			✓		
6.	FQ			✓		
7.	HR			✓		
8.	RZ			✓		
9.	CR					✓
10.	NS				✓	
11.	YD			✓		
12.	GI			✓		
13.	LF			✓		
14.	TR			✓		
15.	AT			✓		

Yogyakarta, 9 Maret 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

c. Posisi Badan

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS				✓	
2.	SS			✓		
3.	PU			✓		
4.	RI			✓		
5.	RA				✓	
6.	FQ			✓		
7.	HR			✓		
8.	RZ			✓		
9.	CS					✓
10.	NS				✓	
11.	YD			✓		
12.	GI				✓	
13.	LF				✓	
14.	TR			✓		
15.	AT			✓		

Yogyakarta, 9 Maret 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

d. Daya Apung

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS				✓	
2.	SS			✓		
3.	PU				✓	
4.	RI				✓	
5.	RA				✓	
6.	FQ			✓		
7.	HR			✓		
8.	RZ			✓		
9.	CS					✓
10.	NS				✓	
11.	YD			✓		
12.	GI				✓	
13.	LF				✓	
14.	TR			✓		
15.	AT			✓		

Yogyakarta, 9 Maret 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

e. Jarak

NO SISWA	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1.	MS					✓
2.	SS					✓
3.	PU					✓
4.	RI					✓
5.	RA					✓
6.	FQ					✓
7.	HR					✓
8.	RZ					✓
9.	CS					✓
10.	NS					✓
11.	YD					✓
12.	GI					✓
13.	LF					✓
14.	TR					✓
15.	AT					✓

Yogyakarta, 9 Maret 2016

Guru SD Budi Mulia Dua

Dede Wahyudi, M.Pd

1. MS

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	4
Gerakan Lengan	4
Posisi Badan	4
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	21

2. SS

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	17

3. PU

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	18

4. RI

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	18

5. RA

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	4
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	4
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	20

6. FQ

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	17

7. HR

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	17

8. RZ

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	17

9. CS

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	5
Gerakan Lengan	4
Posisi Badan	5
Daya Apung	5
Jarak	5
TOTAL	24

10. NS

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	4
Gerakan Lengan	4
Posisi Badan	4
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	21

11. YD

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	17

12. GI

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	4
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	19

13. LF

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	4
Daya Apung	4
Jarak	5
TOTAL	19

14. TR

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	17

15. AT

TEKNIK	NILAI
Gerakan Tungkai	3
Gerakan Lengan	3
Posisi Badan	3
Daya Apung	3
Jarak	5
TOTAL	17

No	Nama	Pretest	Posttest
1	MS	18	21
2	SS	11	17
3	PU	11	18
4	RI	11	18
5	RA	12	20
6	FQ	11	17
7	HR	12	17
8	RZ	11	17
9	CR	21	24
10	NS	18	21
11	YD	11	17
12	GI	12	19
13	LF	11	19
14	TR	12	17
15	AT	11	17

Lampiran 12. Statistik Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

		Statistics	
		pretest	posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		12,8667	18,6000
Median		11,0000	18,0000
Mode		11,00	17,00
Std. Deviation		3,27036	2,09762
Minimum		11,00	17,00
Maximum		21,00	24,00
Sum		193,00	279,00

Frequency Table

pretest					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	11,00	8	53,3	53,3	53,3
	12,00	4	26,7	26,7	80,0
	18,00	2	13,3	13,3	93,3
	21,00	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

posttest					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	17,00	7	46,7	46,7	46,7
	18,00	2	13,3	13,3	60,0
	19,00	2	13,3	13,3	73,3
	20,00	1	6,7	6,7	80,0
	21,00	2	13,3	13,3	93,3
	24,00	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Lampiran 13. Uji Normalitas

NPAR TESTS
/CHISQUARE=VAR00001 VAR00002
/EXPECTED=EQUAL
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Chi-Square Test

Frequencies

pretest

	Observed N	Expected N	Residual
11,00	8	3,8	4,3
12,00	4	3,8	,3
18,00	2	3,8	-1,8
21,00	1	3,8	-2,8
Total	15		

posttest

	Observed N	Expected N	Residual
17,00	7	2,5	4,5
18,00	2	2,5	-,5
19,00	2	2,5	-,5
20,00	1	2,5	-1,5
21,00	2	2,5	-,5
24,00	1	2,5	-1,5
Total	15		

Test Statistics

	pretest	posttest
Chi-Square	7,667 ^a	10,200 ^b
df	3	5
Asymp. Sig.	,053	,070

- a. 4 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 3,8.
b. 6 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2,5.

Lampiran 14. Uji Homogenitas

```
ONEWAY VAR00001 BY VAR00002
/STATISTICS HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.
```

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances keberhasilan renang

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,679	1	28	,206

ANOVA

keberhasilan renang

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	246,533	1	246,533	32,664	,000
Within Groups	211,333	28	7,548		
Total	457,867	29			

Lampiran 15. Uji t

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	12,8667	15	3,27036	,84440
	posttest	18,6000	15	2,09762	,54160

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	15	,898 ,000

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1	pretest - posttest	5,73333	1,66762	,43058	6,65683

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference		
		Upper		
Pair 1	pretest - posttest	4,80984	13,315	,000

Lampiran 16. Dokumentasi



