

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pelaksanaan pembangunan nasional di bidang pendidikan adalah usaha mencerdaskan kehidupan bangsa dalam rangka meningkatkan kualitas manusia Indonesia dan mewujudkan manusia yang maju, adil dan makmur. Untuk mewujudkan tujuan nasional di bidang pendidikan tersebut pemerintah mengupayakan perluasan dan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu tinggi bagi seluruh rakyat Indonesia menuju terciptanya manusia Indonesia berkualitas tinggi dengan peningkatan anggaran pendidikan secara berarti (Depdiknas, 2003: 5). Peningkatan dan penyempurnaan mutu pendidikan merupakan usaha mewujudkan pembangunan nasional di bidang pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Peningkatan mutu pendidikan berkaitan erat dengan peningkatan hasil belajar siswa. Dengan demikian, usaha untuk meningkatkan mutu pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan mutu hasil belajar siswa.

Faktor penting yang harus diperhatikan dalam meningkatkan mutu hasil belajar siswa adalah mutu dari hasil proses belajar mengajar, yang secara operasional berlangsung di kelas. Mutu hasil belajar siswa dapat ditingkatkan melalui proses belajar mengajar yang efektif. Proses belajar mengajar yang efektif dapat berlangsung apabila didukung perangkat kurikulum yang baik. Dalam hal ini pemerintah melakukan pembaharuan sistem pendidikan termasuk pembaharuan kurikulum, berupa diversifikasi kurikulum untuk melayani keberagaman peserta didik, penyusunan kurikulum yang berlaku nasional dan

lokal sesuai dengan kepentingan setempat, serta diversifikasi jenis pendidikan secara profesional (Depdiknas, 2003: 8). Kurikulum yang telah tersusun dengan baik dapat diterapkan secara optimal, apabila didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai, berbanding terbalik jika sarana dan prasarana tidak memadai, maka kurikulum tidak dapat diterapkan secara optimal.

Bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki perbedaan dengan bidang studi yang lain. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya mengacu pada perkembangan fisik seseorang, tetapi juga perkembangan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir, keterampilan bersosialisasi, stabilitas emosional, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta membiasakan pola hidup sehat yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Sekolah merupakan tempat yang menghubungkan siswa dengan ilmu atau kemampuan di bidang kognitif, afektif, dan psikomotor melalui perantara guru, pada umumnya sekolah memiliki kegiatan atau program untuk mengembangkan kepribadian siswa dalam menambah kegiatan siswa. Menurut Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati (1993: 15) program atau kegiatan tersebut antara lain: 1) Intrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan sekolah yang

penjatahan waktunya telah ditetapkan dalam struktur program dan dimaksudkan untuk mencapai tujuan minimal dalam masing-masing mata pelajaran. Berdasarkan struktur program itulah disusun jadwal pelajaran ini harus menjadi landasan para guru dan siswa dalam kegiatan belajar-mengajar. 2) Ko-kurikuler yaitu kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur) yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. 3) Ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non kurikuler yang mendukung siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka yang tidak bisa didapatkan apabila hanya mengikuti kegiatan belajar mengajar secara reguler. Menurut Depdiknas (2003: 16) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau tunjangan studi ke tempat-tempat tertentu. Meskipun ekstrakurikuler merupakan faktor yang penting guna mengembangkan kemampuan dan pengetahuan siswa, namun sampai saat ini hanya beberapa ekstrakurikuler saja yang diperhatikan oleh

sekolah. Ektrakurikuler Pramuka dan PMR merupakan contoh ektrakurikuler yang diperhatikan sekolah, pada ektrakurikuler lain masih hanya dipandang sebelah mata seperti ektrakurikuler renang. Pada umumnya SD di kabupaten Sleman juga memiliki kegiatan ektrakurikuler, salah satunya adalah kegiatan ektrakurikuler renang yang ada di SDIT Yaa Bunayya Sleman.

Seiring perkembangan dunia pendidikan, kegiatan ektrakurikuler menjadi salah satu bagian yang penting untuk mengembangkan karakter siswa. Oleh sebab itu, SDIT Yaa Bunayya Sleman membuat suatu wadah bagi para siswa untuk mengikuti kegiatan ektrakurikuler renang dalam ruang lingkup sekolah. Kegiatan ektrakurikuler itu sendiri dilaksanakan dua kali dalam satu bulan yaitu pada hari sabtu diminggu ketiga dan keempat mulai dari pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Adapun tenaga pengajar adalah mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Pihak sekolah mengharapkan, melalui kegiatan ektrakurikuler renang dapat memacu dan meningkatkan minat siswa untuk berlatih dan juga dapat berprestasi di kejuaraan-kejuaraan renang yang diselenggarakan di kabupaten Sleman maupun di DIY. Namun pada kenyataannya, kegiatan ektrakurikuler di SDIT Yaa Bunayya Sleman ini belum mengarah kepada tujuan yang memang sudah banyak diarahkan oleh sekolah-sekolah lain yang juga mengadakan kegiatan ektrakurikuler di sekolah yaitu berkompetisi dan meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan renang tingkat SD.

Peserta ektrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman cenderung menggunakan teknik dasar dengan teknik yang masih keliru dalam kegiatan

ekstrakurikuler renang terutama dalam penguasaan renang gaya *crawl*. Siswa peserta ekstrakurikuler masih belum mengerti tentang teknik dasar renang gaya *crawl* untuk efektivitas gerakan dalam air. Apabila di lihat lebih dalam, banyak teknik-teknik yang memang sedikit diprioritaskan dalam melakukan gerakan renang gaya *crawl* seperti posisi tubuh dan koordinasi gerakan pada saat di dalam air. Beberapa teknik renang gaya *crawl* yang masih keliru terjadi pada saat meluncur posisi tubuh tidak sejajar dengan permukaan air sehingga menyebabkan luncuran tidak stabil dan posisi tubuh perenang tidak dapat meluncur lurus, tetapi bergerak naik turun. Posisi tubuh sangat berpengaruh dalam kecepatan perenang terutama renang menggunakan gaya *crawl*.

Anak-anak menyukai air, sehingga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang secara langsung dapat menciptakan kegembiraan. Pada klasifikasi usia untuk mulai memperkenalkan olahraga pada anak-anak, diketahui bahwa olahraga akuatik dapat mulai diajarkan pada usia dini. Menurut *Bompa* (1990: 35) belajar renang idealnya sudah dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun. Program akuatik SD di negara maju lebih berfokus pada pengenalan aspek motorik di air sebagai dasar keterampilan berenang. Anak tidak diajarkan untuk menjadi perenang melainkan untuk tetap *survive* di air secara *independent* dan menyenangkan aktivitas yang dilakukan. Siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman kurang termotivasi untuk berlatih. Oleh sebab itu, efektivitas perkembangan kemampuan siswa menjadi terhambat.

Selama ini belum ada penelitian mengenai tingkat keterampilan renang gaya *crawl* di SDIT Yaa Bunayya Sleman yang fokus dalam kegiatan ekstrakurikuler. Atas dasar uraian di atas melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa baik keterampilan berenang para peserta ekstrakurikuler renang. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “Tingkat Keterampilan Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Siswa peserta ekstrakurikuler cenderung tidak menggunakan teknik renang gaya *crawl* dengan benar dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang.
2. Program pengajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler renang yang masih belum baik.
3. Pembagian alokasi waktu kegiatan ekstrakurikuler renang yang kurang baik.
4. Belum diketahuinya tingkat keterampilan renang gaya *crawl* siswa peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman.

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat begitu luasnya permasalahan sehingga penelitian ini dibatasi sesuai dengan tujuannya. Penelitian ini dibatasi pada survei tingkat keterampilan renang gaya *crawl* siswa peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan menjadi, “Seberapa baik tingkat keterampilan renang siswa peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman dalam melakukan renang gaya *crawl*?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang disampaikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian tentang “Tingkat Keterampilan Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman” adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi hasil tingkat keterampilan renang gaya *crawl* siswa peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman.

##### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi mengenai tingkat keterampilan renang gaya *crawl*,

- a. Bagi siswa SDIT Yaa Bunayya Sleman, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pengetahuan tentang teknik renang gaya *crawl*.

- b. Bagi instruktur renang, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah referensi dalam merencanakan dan melaksanakan program pelatihan renang sehingga dapat berjalan dengan baik.
- c. Bagi penulis, penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, dan menambah pengetahuan serta pengalaman dalam melakukan penelitian.
- d. Bagi Universitas, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah referensi yang telah dimiliki, khususnya mengenai topik tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di Sekolah Dasar.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Renang**

##### **a. Pengertian Renang**

Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga cukup bervariasi. Tiap gerakan memiliki ciri khas dan tingkat kesulitan yang berbeda. Menurut David G. Thomas (2000: 5), dinyatakan bahwa olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gerakan. Renang yang lazim digunakan ada empat yaitu: gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu). Renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Jarang terjadi kecelakaan dalam aktivitas renang, tapi renang sangat berbahaya apabila dilakukan pada orang yang belum menguasai. Renang merupakan aktivitas olahraga yang melibatkan seluruh bagian tubuh untuk tetap bergerak dan berat badan ditahan oleh air sehingga sangat cocok untuk menjaga kesegaran dan kebugaran tubuh.

Dijelaskan oleh Hambali dalam Fatkhurrohman (2013: 17), bahwa yang paling dominan dalam olahraga renang adalah harus bisa mengatasi tahanan air dan hambatan-hambatan lain. Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut, yaitu dengan latihan secara terprogram dan teratur. Berlatih renang secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetitions*) yang konstan, membuat organisasi-organisasi *mekanisme neurophysiologis* perenang menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan

yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat dikuasai dengan cepat. Kemampuan berkomunikasi, merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki akan sangat membantu dalam usaha untuk menguasai keterampilan renang. Kemampuan merasakan ini berhubungan dengan keseimbangan tubuh dalam air, merasakan gerakan, ataupun merasakan air.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga air dengan mengatasi tahanan air dan hambatan-hambatan lain di dalam air. Oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut, yaitu dengan latihan yang terprogram dan memiliki kemampuan yang baik dalam menangkap intruksi dari pengajar. Gaya yang dilakukan dalam renang sangat khas dan memiliki tingkat kesulitan yang bervariasi sesuai dengan gaya renang tersebut. Gaya dan teknik dalam olahraga renang meliputi: gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung dan gaya *dolphin* (kupu-kupu).

#### **b. Dasar-dasar Olahraga Renang**

Pembelajaran renang menekankan pada penguasaan dasar-dasar gerakan terlebih dahulu, yaitu bagaimana cara meluncur di air, mengapung di air, dan bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air. Pengenalan air sangat berpengaruh dalam efektifitas perkembangan kemampuan renang untuk anak usia Sekolah Dasar, dengan pengenalan air

yang menarik dapat meningkatkan minat anak dalam berlatih dasar-dasar olahraga renang. Dijelaskan oleh Munarwan (2003: 16), bahwa prinsip-prinsip mekanika dalam melakukan olahraga renang adalah:

- 1) Prinsip tahanan dan dorongan  
Setiap kecepatan maju dalam berenang adalah hasil dari dua kekuatan. Satu kekuatan cenderung untuk menahannya yang disebut tahanan atau hambatan. Hambatan ini ada disebabkan oleh air yang harus dibawanya serta. Kekuatan yang kedua adalah kekuatan yang mendorongnya maju disebut dorongan. Dorongan ini diperoleh oleh gerakan atau tarikan tangan dan gerakan kaki.
- 2) Prinsip hambatan
  - a) Hambatan dari depan  
Hambatan dari depan (hambatan depan) adalah hambatan terhadap gerakan maju yang ditimbulkan oleh air yang ada di depan perenang atau di depan setiap bagian badannya.
  - b) Geseran kulit  
Geseran kulit dengan air menyebabkan hambatan air pada sisi badannya. Dalam berenang geseran kulit hanya mempunyai pengaruh yang kecil.
  - c) Hambatan ekor atau pusaran air  
Hambatan ekor disebabkan oleh air yang tak mampu mengisi bagian belakang badan yang tidak mendatar, sehingga badan harus menarik sejumlah molekul-molekul air. Jenis hambatan ini penting untuk dipertimbangkan dalam merencanakan sebuah gerakan dalam berenang.
- 3) Prinsip dorongan  
Dorongan adalah kekuatan yang mendorong perenang untuk maju, yang ditimbulkan oleh gerakan tangan dan gerakan kaki. Sebenarnya kekuatan ini ditimbulkan oleh tangan dan kaki, ketika tangan dan kaki mendorong air ke belakang.
- 4) Prinsip keteraturan dalam penggunaan dorongan  
Prinsip ini dapat juga disebut prinsip kelangsungan gerakan. Penggunaan dorongan maju yang teratur adalah lebih efektif dari pada penggunaan yang tak teratur untuk mendorong tubuh maju. Mekanika gerakan renang harus dibuat sedemikian rupa, sehingga badan dapat maju dengan kecepatan teratur.
- 5) Prinsip hukum aksi reaksi yang dipakai dalam pemulihan  
Pemulihan (*recovery*) atau istirahat pada gerakan tangan dari ketiga gerakan (gaya *crawl*, gaya punggung dan gaya kupu-kupu) dilakukan di luar, sedang untuk gaya *crawl* dilakukan di dalam air.

- 6) Prinsip pemindahan momentum  
Sangatlah mudah untuk memindahkan momentum dari satu bagian tubuh ke bagian lain. Prinsip ini banyak sekali digunakan dalam gerakan-gerakan renang. Momentum yang ditimbulkan oleh lengan selama pengayunan ke seluruh tubuhnya dan membantunya meloncat lebih jauh.
- 7) Prinsip hukum kuadrat teoritis  
Hambatan tubuh yang timbul dalam air berubah kira-kira menurut kuadrat dari kecepatannya. Suatu penggunaan langsung dan praktis dari hukum ini dalam renang adalah dalam kecepatan masuknya *recovery* lengan dalam air.
- 8) Prinsip daya mengapung  
Seperti yang terlihat dalam pengalaman, sebuah kapal bermuatan ringan lebih mudah ditarik atau didorong dalam air dari pada kapal yang bermuatan berat, yang mempunyai ukuran dan bentuk yang serupa. Seorang perenang yang ringan mengapung lebih tinggi dan menimbulkan hambatan lebih sedikit dari pada perenang yang lebih berat daya apungnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di ambil kesimpulan, bahwa semua gerakan dalam olahraga renang melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Unsur yang paling dominan dalam olahraga renang adalah harus bisa mengatasi tahanan air dan hambatan-hambatan lain yang muncul. Prinsip-prinsip mekanika dalam melakukan olahraga renang adalah: prinsip tahanan dan dorongan, prinsip hambatan, prinsip keteraturan dalam penggunaan dorongan, prinsip hukum aksi reaksi yang dipakai dalam pemulihan, prinsip pemindahan momentum, prinsip hukum kuadrat teoritis, serta prinsip daya mengapung.

## **2. Hakikat Renang Gaya *Crawl***

### **a. Pengertian Renang Gaya *Crawl***

Menurut Agus Supriyanto (2005: 6), renang gaya *crawl* merupakan renang yang mendasari gaya kupu-kupu dan gaya punggung, karena gerak

yang hampir mirip hanya posisi badan yang diubah. Perenang gaya *crawl* melakukan gerakan renang dengan posisi telungkup, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian, menendang air dengan kaki, serta secara terkoordinasi lengan tangan sebagai dayung agar badan terbawa ke depan.

Masih dijelaskan oleh Agus Supriyanto (2005: 6), bahwa perenang gaya *crawl* melakukan gerakan renang dengan posisi telungkup, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian, menendang air dengan kaki, serta secara terkoordinasi lengan tangan sebagai dayung agar badan terbawa ke depan. Teknik renang gaya *crawl* meliputi beberapa unsur gerakan yaitu: posisi badan, gerakan lengan, gerakan tungkai, dan gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi (FX. Sugiyanto, 1986: 7).

#### **b. Tahap-Tahap Melakukan Renang Gaya *Crawl***

Menurut FX. Sugiyanto dalam Yulian Prayogi (2015: 18-20), tahapan-tahapan melakukan renang gaya *crawl*, adalah sebagai berikut:

##### 1) Posisi badan

Posisi badan, seperti halnya dalam semua gaya, badan harus *streamline* atau sedatar mungkin dan masih memungkinkan lengan dan tungkai melakukan fungsinya menimbulkan dorongan.

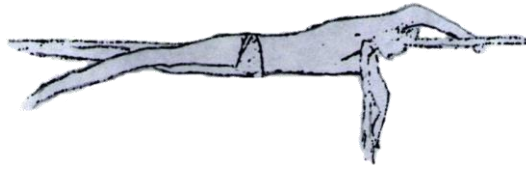
##### 2) Gerakan lengan

Gerakan lengan merupakan faktor yang utama dalam melakukan renang gaya *crawl*. Gerakan maju perenang gaya *crawl*, lebih banyak ditentukan oleh pukulan lengan dari pada pukulan kakinya. Oleh sebab itu kegagalan melakukan teknik gerakan renang dengan baik, akan berpengaruh sangat besar terhadap laju ke depan seorang perenang. Fase gerakan lengan meliputi:

##### a) Variasi gerakan lengan gaya *crawl*

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

- (1) Ketepatan gerak lengan dengan tipe “sudut siku-siku”, seperti yang di tunjukkan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1.** Gerakan Lengan dengan Tipe “Sudut Siku-Siku” Sumber: FX. Sugiyanto dalam Yulian Prayogi (2015: 18)

Gerakan renang seperti ini yang paling umum digunakan, yaitu ketika salah satu lengan masuk, lengan yang lain sedang mulai setengah jalan.

- (2) Ketepatan gerakan dengan lengan mencapai posisi sudut yang benar, seperti yang di tunjukkan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Gerakan Lengan Mencapai Posisi Sudut yang Benar. Sumber: FX. Sugiyanto dalam Yulian Prayogi (2015: 18)

Tipe ini pada umumnya banyak digunakan oleh perenang-perenang dengan sikap mengapung alamiah, gerakan tungkai kuat, dan tipe bangunan tubuh yang rata-rata air sehingga memberi perenang kemudahan meluncur dalam air.

- (3) Ketepatan gerakan dengan satu lengan masuk, lengan yang berlawanan telah melewati titik tengah tarikan, seperti yang di tunjukkan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Gerakan dengan Satu Lengan Masuk dan Lengan yang Berlawanan Telah Melewati Titik Tengah Tarikan. Sumber: FX. Sugiyanto dalam Yulian Prayogi (2015: 19)

Gerakan di atas cocok dengan perenang yang menggunakan pernapasan timbal balik dan dua pukulan gerakan tungkai, kadang disertai juga dengan kecepatan tinggi dari pergantian gerakan lengan.

b) Fase menarik

Fase menarik, terdiri dari:

(1) Masuknya tangan dalam air

Tangan masuk dalam air dengan segera sebelum siku di julurkan sepenuhnya

(2) Masuknya ujung jari tangan

Tangan diruncingkan sehingga telapak tangan menghadap ke arah luar *diagonal*, pada waktu masuk ke dalam air telapak tangan kira-kira membentuk sudut  $45^\circ$  ke permukaan dengan ibu jari tangan masuk pertama, tangan dapat masuk di bawah permukaan air tanpa banyak tahanan udara, seperti yang di tunjukkan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Masuknya Ujung Jari Tangan Kanan Dilihat Dari Bawah Permukaan Air.  
Sumber: FX. Sugiyanto dalam Yulian Prayogi (2015: 19)

(3) Tarikan di bawah air

Proses tarikan perlu menghilangkan konsep umum yang salah, bahwa tangan dan lengan akan menarik dalam garis lurus di sebelah bawah badan. Banyak perenang mempergunakan variasi dari pola ini yang boleh dianggap satu pola bentuk S (es), seperti yang ditunjukkan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Bentuk Tarikan Elip. Sumber: FX. Sugiyanto dalam Yulian Prayogi (2015: 20)

Keluasan gerakan dari fase ini juga sedikit berubah-ubah dari perenang satu ke perenang yang lain, kemungkinan disebabkan variasi dalam kekuatan, kelentukan, dan faktor-faktor lain yang belum diketahui.

(4) Permulaan tarikan lengan

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

(5) Lamanya tarikan siku bengkok

Ketika lengan ke belakang, dalam membengkokkan siku sampai mencapai bengkok maksimum dimana tangan tetap di bawah badan dan lengan atas pada sudut  $90^{\circ}$  dengan badan.

c) Fase mendorong

Fase mendorong dimulai ketika tangan di bawah badan dan lengan atas pada sudut  $90^{\circ}$  dengan badan. Selanjutnya dari titik ini ke belakang tangan di dorong dengan perluasan siku sampai dorongan berakhir di mana siku hampir mencapai perluasan seluruhnya.

d) Fase istirahat

Dalam fase istirahat (*recovery phase*) yang perlu diperhatikan bahwa istirahat lengan dimulai ketika tangan dan lengan bawah masih dalam air. Masih banyak yang percaya bahwa tangan didorong ke belakang pada waktu seluruh tangan di bawah air. Irama gerakan *recovery* haruslah

sama dengan irama gerakan dalam fase menarik dan fase mendorong, yaitu setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengatur siku keluar dari air, diikuti lengan ke bawah dan jari-jari secara *rileks* digeser dari belakang ke muka dekat diluar permukaan air dan dekat dengan badan. Setelah siku mendekati kepala, jari-jari dimasukkan kedalam air disebelah muka dari kepala. Siku harus bisa melalui lubang yang dimasuki oleh jari-jari tangan.

3) Gerakan tungkai

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

4) Pernafasan

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

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perenang gaya *crawl* melakukan gerakan renang dengan posisi badan *streamline*, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian seperti orang sedang berjalan, secara terkoordinasi tangan sebagai dayung agar badan terbawa kedepan dan saat pengambilan nafas putar kepala pada satu arah sisi badan (kiri atau kanan) dengan sebagian wajah tetap di dalam air. Tahapan-tahapan melakukan renang gaya *crawl*, meliputi: posisi badan,

gerakan lengan, gerakan tungkai, dan gerakan saat mengambil nafas serta koordinasi gerakan. Renang gaya *crawl* merupakan dasar dari pembelajaran renang dan menjadi salah satu jenis gaya dalam olahraga renang yang memungkinkan perenang bergerak lebih cepat. Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar renang gaya *crawl* juga dipelajari dan dijadikan acuan kemampuan berenang untuk para siswa.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Menurut Asep Herry Hermawan (2013: 12.5) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diatur di luar jam pelajaran dan bertujuan untuk menunjang keberhasilan kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diberbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan diluar jam pelajaran sekolah.

Menurut Muhaimin (2008: 74) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah atau madrasah.

Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor: 226/C/Kep/O/1992 dijelaskan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik disekolah ataupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan Kebijakan Umum Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alikasi waktu yang diatur secara tersendiri yang berdasarkan pada kebutuhan setiap sekolah. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Dari pengertian tersebut, nampak jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang berbentuk pengayaan atau perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Program ekstrakurikuler dianggap sangat penting karena dapat memberikan pemahaman dan diharapkan dapat melayani minat siswa yang sangat beragam, yang tidak terlayani dalam program kurikuler.

## **b. Fungsi dan Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh pihak sekolah memiliki fungsi dan tujuan yang hendak dicapai. Menurut Muhaimin (2008: 75) kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi sebagai berikut:

- 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas sesuai dengan potensi, bakat, dan minat.
- 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial.
- 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suatu *rileks*, menggembirakan dan menyenangkan.
- 4) Persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk memberikan bekal kemampuan yang bermanfaat dimasa yang akan datang.

Dalam pendapat lain, Menurut Asep Herry Hernawan (2013: 12.18), Untuk mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler, kita perlu memperhatikan pola hubungan antara kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler yang diharapkan serta tujuan yang ingin dicapai, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memperluas, memperdalam, dan mengetahui kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
- 2) Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat.

- 3) Memberi pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
- 4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
- 5) Menyakurkan minat dan bakat.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah disebutkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi dan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan maupun kemampuan baik pada bidang afektif, kognitif, maupun psikomotor.

### **c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki banyak jenis, memiliki ciri tersendiri dan terdapat perbedaan pada antara suatu kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler yang lainnya. Selain itu macam dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah dan hampir setiap kegiatan tersebut memiliki perbedaan baik dalam pelaksanaan maupun pengembangannya. Menurut Anifral Hendri (2008 dalam Rohinah M. Noor , 2012: 77) mengemukakan pendapat umumnya mengenai beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler dalam beberapa bentuk, yaitu:

- 1) Krida, meliputi kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka).
- 2) Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, dan penelitian.

- 3) Latihan/lomba keberbakatan/prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater dan keagamaan.
- 4) Seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, dengan substansi antara lain karier, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, dan seni budaya.
- 5) Olahraga, yang meliputi beberapa cabang olahraga yang diminati tergantung sekolah tersebut, misalnya, basket, karate, taekwondo, silat, softball, dan lain sebagainya.

Dalam Pendapat lain, Suryosubroto (2002: 275) menjelaskan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus selama satu periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diperlukan waktu yang lama.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu-waktu tertentu saja.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat di simpulkan bahwa jenis-jenis keggiatan ekstrakurikuler dapat di bagi empat yaitu:

- 1) Ekstrakurikuler yang bersifat untuk memperdalam pengetahuan maupun kemampuan yang berhubungan dengan pelajaran pada jam reguler.

- 2) Ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk mengasah, memperluas wawasan dan menyalurkan minat serta bakat yang tidak berhubungan dengan peajaran pada jam reguler.
- 3) Ekstrakurikuler yang bersifat berkelanjutan untuk menyelesaikan suatu program yang telah disusun.
- 4) Ekstrakurikuler yang bersifat sesaat yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu.

#### **d. Perencanaan dan Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler**

##### 1) Perencanaan Kegiatan

Menurut Asep Herry Hernawan (2013: 12.22), Perencanaan kegiatan program kegiatan ekstrakurikuler perlu disusun oleh kepala sekolah bersama para guru agar memperoleh hasil yang maksimal. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran, oleh sebab itu, dalam proses perencanaannya perlu memperhatikan waktu atau kalender akademik. Secara umum komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam menyusun program perencanaan adalah sebagai berikut :

- a) Bidang atau materi kegiatan
- b) Jenis kegiatan
- c) Tujuan atau hasil yang diharapkan
- d) Sarana penunjang
- e) Kendala atau hambatan yang mungkin muncul
- f) Waktu dan penanggung jawab pelaksanaan

Dalam pendapat lain, Suryosubroto (2002: 276), menyatakan bahwa dalam upaya merencanakan dan mengembangkan program ekstrakurikuler hendaknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a) Materi yang dapat memberikan pengayaan bagi peserta kegiatan.
- b) Memanfaatkan kegiatan-kegiatan industri dan dunia usaha.
- c) Tidak terlalu membebani peserta kegiatan.
- d) Memanfaatkan potensi alam dan lingkungan sekitar.

## 2) Pelaksanaan Kegiatan

Menurut Asep Herry Hernawan (2013: 12.23), Program yang telah disusun, tidak akan bermanfaat dan tidak akan berarti apa-apa tanpa dijabarkan pada proses pelaksanaan. Agar kegiatan ekstrakurikuler berhasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, berikut ini penjelasan beberapa prinsip pelaksanaan yaitu:

### a) Orientasi pada tujuan

Kegiatan ekstrakurikuler bukanlah sekedar kegiatan yang bersifat rekreatif karena didalamnya terkandung tujuan-tujuan yang penting untuk pengembangan pribadi siswa.

### b) Prinsip sosial dan kerjasama

Kegiatan ekstrakurikuler harus dilaksanakan kepada pemahaman akan kehidupan sosial. Melalui kegiatan ekstrakurikuler harus ditumbuhkan sikap sosial dalam arti bekerja sama dalam kelompok secara harmonis, saling membantu, saling menghargai, bersikap toleran dan lain sebagainya.

c) Prinsip motivasi

Keberhasilan program kegiatan ekstrakurikuler sangat tergantung kepada motivasi guru dalam membimbing serta motivasi siswa dalam melaksanakan kegiatan.

d) Prinsip pengkoordinasian dan tanggung jawab

Prinsip ini berhubungan dengan pendelegasian wewenang dan tanggung jawab kepada orang-orang tertentu yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pendelegasian wewenang dan tanggung jawab dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler ini sangat diperlukan untuk efektifitas dan efisiensi kegiatan, selain untuk memberdayakan potensi sumber daya manusia yang tersedia.

e) Prinsip relevan

Prinsip relevansi adalah kesesuaian kegiatan ekstrakurikuler dengan kebutuhan. Ada dua jenis relevansi, yaitu relevansi internal dan relevansi eksternal. Relevansi internal ialah bahwa kegiatan ekstrakurikuler itu harus dapat menunjang keberhasilan pencapaian kompetensi sesuai dengan kegiatan ekstrakurikuler. Sedangkan relevansi ialah kegiatan ekstrakurikuler harus sesuai dengan kondisi dan tuntutan lingkungan sekitar.

Menurut Muhaimin (2008: 75), proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan melalui prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat, dan minat masing-masing.

- b) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela.
- c) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan secara penuh.
- d) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan.
- e) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat ditarik beberapa poin penting tentang prinsip-prinsip yang diperlukan dalam menjalankan kegiatan ekstrakurikuler supaya dapat berjalan dengan memiliki arah dan tujuan. Prinsip-prinsip tersebut ialah:

- a) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan potensi yang ada pada peserta didik.
- b) Dapat menyalurkan minat dan bakat mereka tanpa adanya paksaan, tanpa beban yang memberatkan dan dalam keadaan yang mengembirakan.
- c) Adanya kerjasama antara pihak sekolah, baik kepala sekolah, guru, dan dalam menjalankan ekstrakurikuler.
- d) Kegiatan yang dilakukan harus bermanfaat, baik untuk sekolah maupun lingkungan.

Dengan prinsip-prinsip tersebut nantinya kegiatan ekstrakurikuler mampu berjalan dengan lancar dan memiliki arah sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Di SDIT Yaa Bunnaya Sleman melaksanakan berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler renang. Kegiatan ekstrakurikuler renang SDIT Yaa Bunayya Sleman dilaksanakan setiap akhir bulan dan di ikuti sebanyak 20 anak yang sebagian besar adalah siswa kelas atas. Kegiatan ini dilaksanakan dengan bantuan beberapa mahasiswa keolahragaan dan guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga SDIT Yaa Bunayya Sleman sebagai pendamping.

**e. Faktor-faktor Keberhasilan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Asep Herry Hernawan (2013: 12.21), keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut :

1) Sumber daya manusia yang tersedia

Sumber daya manusia merupakan salah satu faktor kunci yang sangat menentukan untuk mencapai keberhasilan program kegiatan ekstrakurikuler. Berhasil atau tidaknya kegiatan ekstrakurikuler sangat tergantung kepada sumber daya manusia. Yang termasuk ke dalam sumber daya manusia yang menentukan keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler ialah kepala sekolah dan guru-guru.

## 2) Dana, sarana, dan prasarana

Faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler adalah faktor dana, sarana, dan prasarana. Masih banyak terjadi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan dengan kurangnya dana dan kurangnya fasilitas pendukung. Oleh sebab itu, sudah sewajarnya kalau masalah ini mendapat perhatian semua pihak baik pemerintah maupun pihak masyarakat.

## 3) Perhatian orang tua siswa

Orang tua siswa sebagai unsur yang berada di luar sekolah juga memiliki peran tersendiri untuk kelancaran program ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah, oleh sebab itu, kelancaran program tersebut akan sangat ditentukan oleh seberapa jauh dukungan orang tua untuk memfasilitasi keikutsertaan anak-anak mereka dalam program ekstrakurikuler.

Dalam pendapat lain Suryosubroto (2002: 270) faktor-faktor yang mempengaruhi penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler adalah:

### 1) Program Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan diselenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran biasa.

## 2) Pembinaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Sebelum guru ekstrakurikuler membina kegiatan ekstrakurikuler terlebih dahulu merencanakan aktivitas yang dilaksanakan. Penyusunan rancangan aktivitas ini dimaksudkan agar guru mempunyai pedoman yang jelas dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler. Rancangan ini dibuat tiap semester. Selain bermanfaat bagi guru juga diperlukan oleh kepala sekolah untuk mempermudah dalam mengadakan supervisi. Setelah program selesai, pembina perlu mengadakan evaluasi. Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui kemanfaatan program bagi siswa maupun bagi sekolah, hemat biaya atau tidak, dan sebagainya. Hasil evaluasi ini bermanfaat bagi pengambil keputusan untuk menentukan suatu program ekstrakurikuler dapat dilanjutkan.

## 3) Partisipasi Siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler

Partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat penting bagi pengembangan program ekstrakurikuler yang dibuat oleh sekolah. Kepala sekolah sebagai administrator sekolah agar dapat menilai secara periodik tentang kemanfaatan program bagi siswa serta perubahan dan perbaikan program kegiatan murid tersebut. Adanya partisipasi mampu memberikan manfaat yang penting bagi keberhasilan tujuan organisasi atau ekstrakurikuler yaitu:

- a) Lebih memungkinkan diperolehnya keputusan yang benar karena banyaknya sumbangan pikiran.
- b) Pengembangan potensi diri dan kreativitas.

- c) Adanya penerimaan yang lebih besar terhadap perintah yang diberikan dan adanya perasaan diperlukan.
- d) Melatih untuk bertanggung jawab serta mendorong untuk membangun kepentingan bersama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa semua faktor akan menentukan perkembangan ekstrakurikuler dalam suatu sekolah, dan setiap faktor tersebut tidak dapat dipisahkan satu dan lainnya karena semua faktor tersebut saling terubung. Tanpa adanya salah satu atau kurangnya kontribusi dari salah satu faktor tersebut maka berpengaruh pada jalannya proses ekstrakurikuler yang berarti menghambat perkembangan ekstrakurikuler itu sendiri.

#### **4. Hakikat Sekolah Dasar**

##### **a. Sekolah Dasar**

Menurut *Bloom* (2009: 43), pada anak SD biasanya sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut berbeda, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini adalah suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak SD walaupun mereka dalam umur yang tidak berbeda.

Karakteristik anak SD secara umum sebagaimana dikemukakan *Bassett, Jacka, dan Logan* dalam *Fatkhurrohman* (2013: 31), adalah sebagai berikut:

- a. Siswa SD secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik pada dunia sekitar yang mengelilingi mereka sendiri.
- b. Siswa SD senang bermain dan lebih suka bergembira riang.
- c. Siswa SD suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi suatu situasi dan mencobakan usaha-usaha baru.
- d. Siswa SD biasanya tergetar perasaannya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana mereka tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak kegagalan-kegagalan.
- e. Siswa SD belajar secara efektif ketika mereka merasa puas dengan situasi yang terjadi.
- f. Siswa SD belajar melalui bekerja, mengobservasi, berinisiatif dan mengajar anak-anak lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di SD memiliki perbedaan antara satu dan lainnya. Dengan demikian peran guru bukan hanya sebagai pengajar tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar. Dengan melihat karakteristik siswa tersebut, pengajar dituntut untuk dapat mengemas perencanaan dan pengalaman belajar yang diberikan kepada siswa dengan baik, menyampaikan hal-hal yang ada di lingkungan sekitar kehidupan siswa sehari-hari, sehingga lebih bermakna bagi anak.

## **b. Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Yaa Bunayya**

Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Yaa Bunayya adalah bentuk satuan pendidikan dasar yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun berdasarkan sistem pendidikan Islam yang benar yang diperkaya kurikulum nasional sesuai dengan standar Dikdasmen Kementerian Pendidikan Nasional. Para pendidik di SDIT Yaa Bunayya adalah muslim dan muslimah yang mempunyai pemahaman dan akhlak Islami yang benar berdasar Al Qur'an dan As-Sunnah sesuai pemahaman generasi terbaik islam, mempunyai pengalaman dan pengetahuan luas, mempunyai life skill yang mumpuni, berjiwa pendidik yang sabar dan ulet, berdedikasi dalam memajukan pendidikan anak, serta dari latar belakang pendidikan umum dan Islam sesuai dengan bidang kompetensinya. Terdapat 15 guru yang mengajar di SDIT Yaa Bunayya Sleman dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 13 guru dan tingkat pendidikan kurang dari S1 sebanyak 2 guru. Tingkat pendidikan guru pada bidang studi pendidikan jasmani di SDIT Yaa Bunayya Sleman bukan dari sarjana pendidikan jasmani.

Program pendidikan yang dilaksanakan adalah program pendidikan *Full Day School*, program ini dilaksanakan dari pukul 07.30 – 15.00 WIB. KTSP (Kurikulum Tiap Satuan Pendidikan) merupakan acuan pengajaran yang di terapkan di SDIT Yaa Bunayya Sleman yang dikembangkan sesuai dengan standar nasional pendidikan yang telah ditetapkan oleh BSNP (Badan Standar Nasional Pendidikan). Materi

pendidikan disampaikan baik secara klasikal maupun individual dengan metode pendidikan yang berpusat pada anak dan berlandaskan kasih sayang, sehingga proses belajar menjadi menyenangkan. Anak - anak dididik dan dibimbing dengan lebih optimal dalam memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai ke-Islaman (diantaranya aqidah, ibadah, akhlak), mendalami program tahfidz, berlatih kemandirian dan berbagai kegiatan kecakapan hidup (*life skill*) yang bermanfaat.

SDIT Yaa Bunayya Sleman menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya: tahfidzul qur'an, bela diri, renang, outbond, dan baksos. Seiring perkembangan dunia pendidikan, kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu bagian yang penting untuk mengembangkan karakter siswa. Oleh sebab itu, SDIT Yaa Bunayya Sleman membuat suatu wadah bagi para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler salah satunya ekstrakurikuler renang dalam ruang lingkup sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri dilaksanakan dua kali dalam satu bulan yaitu pada hari sabtu diminggu ketiga dan keempat mulai dari pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Adapun tenaga pengajar adalah mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Kajian penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan referensi peneliti untuk memperkuat dan mendukung kajian teori serta sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini, adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fatkhurrohman (2013) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Bojong I Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Dalam setiap siklus dengan satu kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 3 X 35 menit (105 menit). Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar renang dan subjek dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 22 siswa. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peningkatan pembelajaran gerak dasar renang melalui pendekatan bermain siswa kelas IV SD Negeri Bojong I Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang, dapat dilihat dari peningkatan proses pembelajaran guru dan peningkatan partisipasi siswa. Hasil pengamatan tentang pembelajaran guru di siklus satu diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar “71.25”, pengamatan tentang pembelajaran guru di pertemuan ke-2 siklus satu diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar “81,25”. Hasil pengamatan tentang partisipasi siswa di siklus satu diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar “74.06”, pengamatan tentang partisipasi siswa di siklus dua diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar “76,71”. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Praktik Kurniasari (2013) yang berjudul “Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga dalam Menempuh Jarak 25 Meter” penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Purbasari sebanyak 25 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran, dengan melakukan renang gaya *crawl* sejauh 25 meter. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan renang siswa SD Negeri 1 Purbasari dalam melakukan renang gaya *crawl* 25 meter dalam kategori mampu sebesar 52,00% dan masuk kategori tidak mampu sebesar 48,00%. Siswa yang mampu melakukan renang gaya *crawl* 25 meter di kategorikan memiliki kemampuan yang sangat baik sebesar 15,38%, baik sebesar 15,38%, cukup sebesar 15,38%, kurang sebesar 23,08%, dan sangat kurang sebesar 30,77%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Renang gaya *crawl* merupakan esensi dari renang. Renang gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat diantara gaya renang yang lain. Gaya ini memungkinkan orang bergerak di dalam air lebih cepat, serta memungkinkan perenang melihat ke depan. Gaya *crawl* menggunakan ayunan tangan atas dimana gerakan pemulihan tangan ke posisi semula tidak mendorong air, tapi dengan lewat di atas permukaan air. Gaya *crawl* ini mendasari gaya renang yang lain, artinya dengan dikuasainya renang gaya *crawl*, maka anak akan lebih mudah menguasai renang gaya yang lain. Sehingga pengukuran kemampuan

renang gaya *crawl* menjadi begitu penting. Dalam berenang hal yang paling dominan adalah mampu mengatasi tahanan air dan hambatan-hambatan yang lain, oleh karena itu diperlukan latihan yang terprogram dan juga harus dilakukan secara teratur.

Penelitian ini akan membahas tentang tingkat keterampilan renang gaya *crawl* di SDIT Yaa Bunayya Sleman khususnya peserta ekstrakurikuler renang. Pada penelitian ini selain penggunaan teknik gerakan yang tepat dalam melakukan gerakan renang gaya *crawl* juga dinilai waktu tempuh dalam melakukan renang. Jarak yang diambil dalam penelitian ini adalah renang sejauh 25 meter. Faktor teknik sangat mempengaruhi hasil dari penelitian ini, apabila anak sudah menguasai gaya renang khususnya gaya *crawl* dengan teknik yang tepat mulai dari (1) posisi badan; (2) gerakan kaki; (3) gerakan lengan; (4) Pernafasan; dan (5) koordinasi gerakan. Dengan penguasaan teknik renang gaya *crawl* yang tepat maka anak akan dapat melakukan renang gaya *crawl* dan dapat menempuh jarak 25 meter secara efektif. Jika anak belum menguasai gerakan tersebut, maka kemungkinan untuk dapat menempuh jarak 25 meter sulit terpenuhi.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Ditinjau dari penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Suharsimi Arikunto, 2006: 47). Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56). Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya *crawl*.

### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDIT Yaa Bunayya Sleman. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 26 November 2016 di kolam renang Komplek Pondok Pesantren Ihya'as Sunnah Degolan Sleman.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi variabel penelitian yang digunakan perlu dibatasi menjadi beberapa istilah yang sesuai dengan judul penelitian, guna menghindari salah penafsiran terhadap definisi yang digunakan, maka variabel penelitian ini adalah

“Tingkat Keterampilan Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman”. Definisi operasional variabel data penelitian ini menunjukkan ketetapan atau konsistensi siswa dalam melakukan teknik-teknik renang gaya *crawl* yang diukur melalui tes kecepatan waktu tempuh dan ketepatan gerakan.

Menurut Agus Supriyanto (2005: 6), perenang gaya *crawl* melakukan gerakan renang dengan posisi telungkup, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian, menendang air dengan kaki, serta secara terkoordinasi lengan tangan sebagai dayung agar badan terdorong kedepan. Renang gaya *crawl* dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk melakukan gerakan renang dari *start* tanpa berhenti menuju *finish* dengan jarak 25 meter yang diukur dengan kecepatan waktu tempuh dalam satuan detik. Jarak 25 meter adalah jarak renang lintasan terpendek yang diakui oleh Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) yang juga diperlombakan pada renang untuk tingkat pelajar. Renang jarak 25 meter juga merupakan jarak untuk kejuaraan renang terpendek yang diresmikan oleh (*Federal Internationale De Natation*) yang di singkat FINA sejak tahun 2006.

#### **D. Subjek/Sampel**

Setiap penelitian yang dilaksanakan oleh seorang peneliti terlebih dahulu perlu menentukan populasi sebagai sumber data untuk keperluan penelitiannya, populasi tersebut dapat berbentuk manusia, nilai-nilai, dokumen, dan peristiwa yang dijadikan objek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang

mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Maka dari itu populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman sebanyak 20 anak usia 10-12 tahun.

## **E. Instrumen penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data (Arikunto, 2006: 136). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah renang gaya *crawl* dengan jarak tempuh 25 meter yang pernah digunakan oleh Praktik Kurniasari (2013). Instrumen tersebut memiliki validitas sebesar 0.893, reliabilitas koordinasi seluruh gerakan renang gaya *crawl* sebesar 0.522.

Tes renang gaya *crawl* diukur dengan melakukan renang 25 meter gaya *crawl* dan waktu tempuh diukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik. *Stopwatch* yang digunakan merupakan alat ukur waktu bermerk *sewan* dengan ketelitian 0,01 *second* (detik). Tes renang sepanjang 25 meter ini dilakukan karena disesuaikan dengan panjang kolam yang biasa digunakan dalam proses pembelajaran.

- a. Siswa melakukan *start* setelah tanda peluit berbunyi dan berhenti setelah menyentuh *finish*.
- b. Pengukur waktu berada pada garis *finish*, untuk mencatat waktu tempuh siswa.
- c. Hasil waktu tempuh siswa dicatat dalam satuan detik.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes kecepatan waktu tempuh dan ketepatan gerakan. Melalui tes kecepatan waktu tempuh dan ketepatan gerakan dapat memperoleh data yang objektif, data yang objektif ini dapat memudahkan dalam memperoleh penelitian. Pelaksanaan tes keterampilan renang gaya *crawl* di mulai dengan memberikan pengarahan (*briefing*) kepada seluruh peserta tes tentang bagaimana melakukan tes keterampilan renang gaya *crawl*. Setelah pengarahan selesai dilakukan, maka dilanjut pada sesi berdoa sesuai kepercayaan dan keyakinan masing-masing individu, kemudian seluruh peserta tes di minta melakukan pemanasan (*warming up*) perenggangan otot tubuh (*stretching*) untuk menghindari bahaya cedera. Setelah semua persiapan tes sudah dilakukan, maka dua siswa disiapkan dan dipersilahkan melakukan tes keterampilan renang gaya *crawl* sesuai dengan urutan nama yang telah di buat oleh penguji. Pada saat tes keterampilan renang gaya *crawl* berlangsung, tim penguji bersiap mencatat hasil dari berbagai tes keterampilan renang gaya *crawl* yang meliputi pengambilan waktu serta ketepatan gerakan. Bagi siswa yang menunggu giliran ataupun yang telah melakukan tes keterampilan renang gaya *crawl* dipersilahkan menunggu di tepi kolam renang. Tes keterampilan renang gaya *crawl* dilakukan sebanyak dua kali yaitu setelah seluruh siswa selesai melakukan tes keterampilan renang gaya *crawl* sesi pertama dilanjutkan tes keterampilan renang gaya *crawl* sesi kedua. Setelah semua siswa selesai melakukan sesi tes keterampilan renang gaya *crawl*, seluruh siswa peserta tes

di ajak melakukan pendinginan (*cooling up*) dan di tutup dengan berdoa sebagai rasa syukur karena telah dengan baik menyelesaikan tes keterampilan renang gaya *crawl*.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Menurut Sugiyono (2007: 221), Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Maka dari itu untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor buku (T skor) dengan penilaian 5 kategori yaitu; “baik sekali”; ”baik”; “cukup”; “kurang”; dan “kurang sekali”. Pengkategorian menggunakan formulasi seperti yang dikemukakan oleh Anas Sudijono (2009: 453), dengan pengkategorian menggunakan kurva penilaian, seperti yang di tunjukkan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kategori Skor Berdasarkan Kurva Penilaian

No	Kategori	Rentang Nilai
1.	Baik Sekali	$X \leq M + 1,5.SD$
2.	Baik	$M + 1,5.SD < X \leq M + 0,5.SD$
3.	Cukup	$M + 0,5.SD < X \leq M - 0,5.SD$
4.	Kurang	$M - 0,5.SD < X \leq M - 1,5.SD$
5.	Kurang Sekali	$M - 1,5.SD < X$

Keterangan:

$X$  : Skor

$M$  : Nilai Rata-rata (*Mean*)

$SD$  : Standar Deviasi

Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

$P$  : Persentase

$f$  : Frekuensi

$N$  : Jumlah Subjek

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Subjek/sampel penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman yang berjumlah 20 siswa, dengan rincian 10 siswa putra dan 10 siswa putri. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2016. Dari analisis data tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman diperoleh skor terendah (*minimum*) 23,76, skor tertinggi (*maksimum*) 27,68, rerata (*mean*) 25,82, nilai tengah (*median*) 26,03, nilai yang sering muncul (*mode*) 26,56, *standar deviasi* (SD) 1,24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Deskripsi Statistik Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman

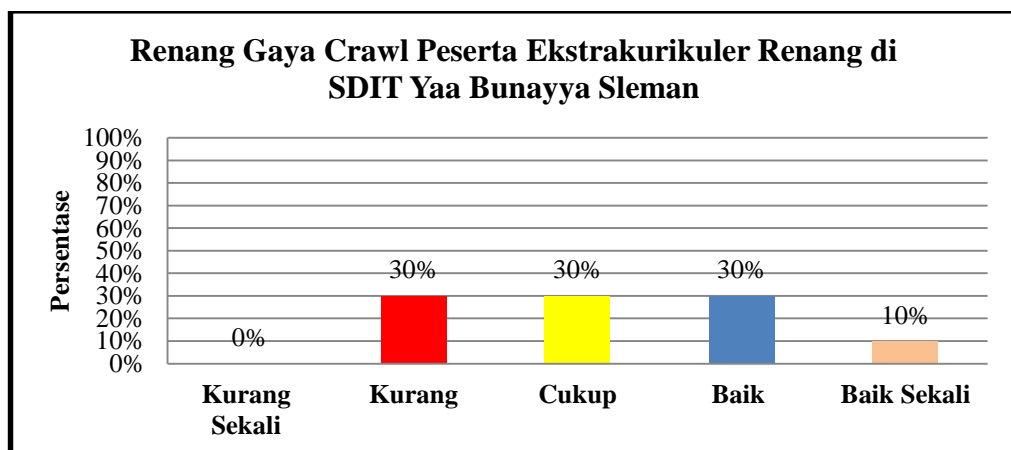
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	25,8235
<i>Median</i>	26,0300
<i>Mode</i>	26,56
<i>Std, Deviation</i>	1,23685
<i>Minimum</i>	23,76
<i>Maximum</i>	27,68

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman, pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 23,97$	Baik Sekali	2	10%
2	$23,97 < X \leq 25,21$	Baik	6	30%
3	$25,21 < X \leq 26,44$	Cukup	6	30%
4	$26,44 < X \leq 27,68$	Kurang	6	30%
5	$27,68 < X$	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman tampak pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6.** Diagram Batang Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 6 di atas, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” sebesar 30% (6 siswa), kategori “cukup” sebesar 30% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 30% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” sebesar 10% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 25.82, apabila di lihat dari frekuensi kategori yang sering muncul dan interval waktu tempuh terlihat

bahwa tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman masuk dalam kategori “cukup.”

### 1. Renang Gaya *Crawl* Siswa Putra

Tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putra dilihat dari hasil analisis data maka diperoleh skor terendah (*minimum*) 23,76, skor tertinggi (*maksimum*) 27,68, rerata (*mean*) 25,59, nilai tengah (*median*) 25,79, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,76, *standar deviasi* (SD) 1,37. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Deskripsi Statistik Renang Gaya *Crawl* Siswa Putra

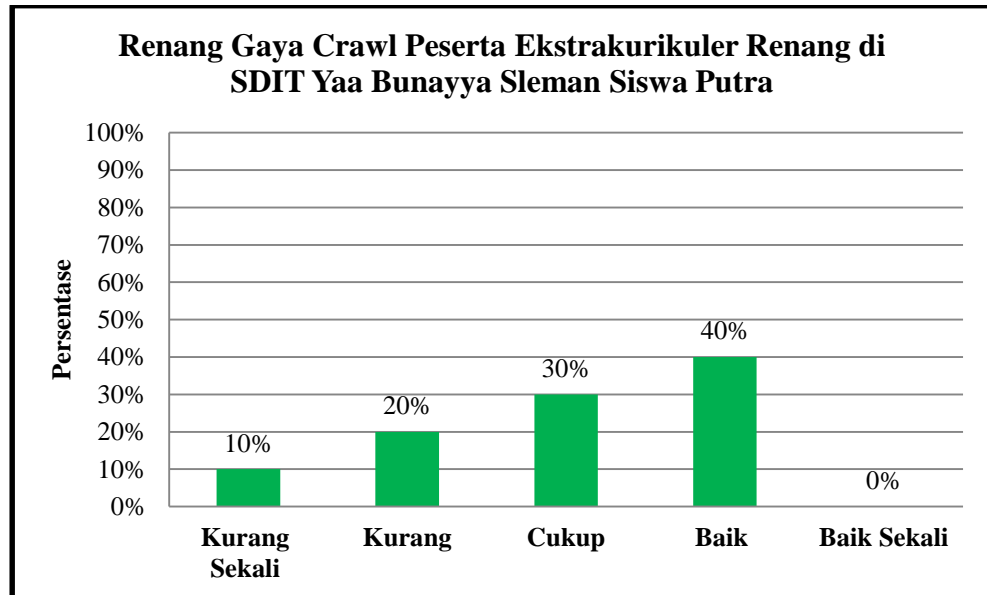
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	25,5860
<i>Median</i>	25,7950
<i>Mode</i>	23,76 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1,37477
<i>Minimum</i>	23,76
<i>Maximum</i>	27,68

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putra, pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman Siswa Putra

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 23,52$	Baik Sekali	0	0%
2	$23,52 < X \leq 24,90$	Baik	4	40%
3	$24,90 < X \leq 26,27$	Cukup	3	30%
4	$26,27 < X \leq 27,65$	Kurang	2	20%
5	$27,65 < X$	Kurang Sekali	1	10%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putra tampak pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman Siswa Putra

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 7 di atas, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 10% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 siswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 siswa), kategori “baik” sebesar 40% (4 siswa), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 25.59, apabila di lihat dari interval waktu tempuh tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putra masuk dalam kategori “cukup.”

## 2. Renang Gaya *Crawl* Siswa Putri

Tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putri dilihat dari hasil analisis data maka diperoleh skor terendah (*minimum*) 24,20, skor tertinggi (*maksimum*) 27,50, rerata (*mean*) 26,06, nilai tengah (*median*) 26,53, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,20, *standar deviasi* (SD) 1,10. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Deskripsi Statistik Renang Gaya *Crawl* Siswa Putri

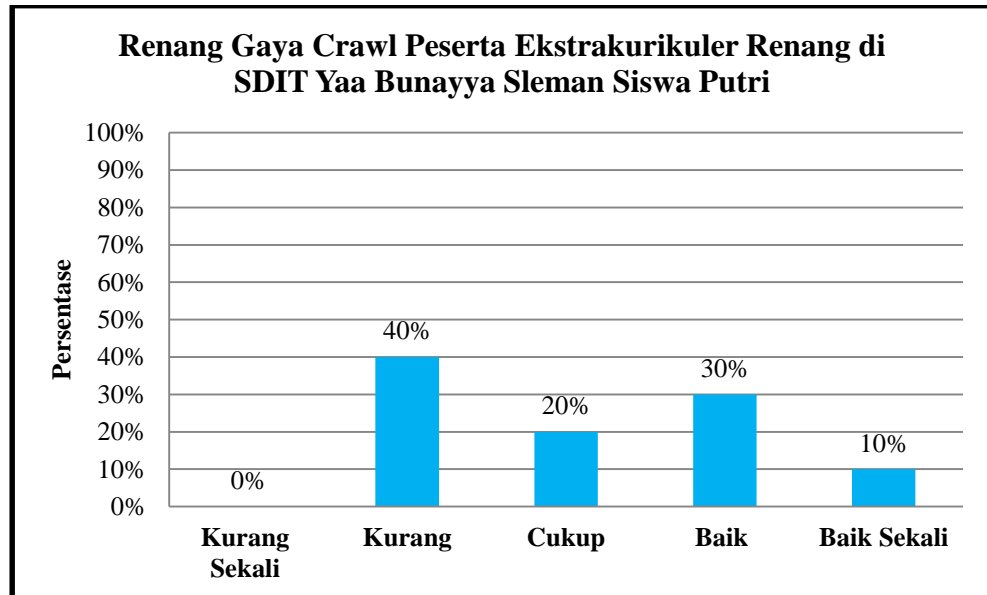
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	26,0610
<i>Median</i>	26,5300
<i>Mode</i>	24,20 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	1,10193
<i>Minimum</i>	24,20
<i>Maximum</i>	27,50

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putri, pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman Siswa Putri

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 24,41$	Baik Sekali	1	10%
2	$24,41 < X \leq 25,51$	Baik	3	30%
3	$25,51 < X \leq 26,61$	Cukup	2	20%
4	$26,61 < X \leq 27,71$	Kurang	4	40%
5	$27,71 < X$	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>96</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putri tampak pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8.** Diagram Batang Renang Gaya *Crawl* Peserta Ekstrakurikuler Renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman Siswa Putri

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 8 di atas, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” sebesar 40% (4 siswa), kategori “cukup” sebesar 20% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 30% (3 siswa), dan kategori “baik sekali” sebesar 10% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 26.06, apabila di lihat dari interval waktu tempuh tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman siswa putri masuk dalam kategori “cukup.”

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman berada pada kategori “cukup”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak pada kategori baik sebesar 40% untuk putra dan kategori sangat kurang sebesar 40% untuk putri. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap anak yang dapat berenang gaya *crawl* dengan baik, maka terlihat bahwa:

1. Proses peluncuran dilakukan dengan dorongan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna menolak untuk meluncur, maka tubuh dapat meluncur di atas permukaan air.
2. Setelah bertolak, posisi badan anak sejajar dengan permukaan air, dengan posisi simetris antara kepala, badan dan kaki. Posisi ini nampak dapat dipertahankan, dengan keseimbangan gerak tangan dan kaki, sehingga badan tidak naik turun maupun berubah haluan ke kanan dan ke kiri.
3. Posisi kedua lengan anak mengarah ke depan di samping telinga dan jari-jari tangan saling berkaitan. Gerakan ini dibarengi dengan gerakan tubuh menunduk ke permukaan air dengan jari-jari yang terlebih dahulu.
4. Kaki digerakkan secara bergantian dengan gerakan tendangan dan tungkai. Gerakan dilakukan ke atas dan ke bawah secara bergantian. Pada anak yang telah menguasai dengan baik, gerakan ini terlihat seperti layaknya

orang yang sedang berjalan. Kaki terlihat mengayun secara bergantian dengan ayunan yang teratur.

5. Pernafasan saat melakukan gaya *crawl*, terlihat akan mengambil nafas dengan cara memutar kepala ke samping. Pemutaran kepala dilakukan sampai seluruh bagian mulut keluar dari permukaan air. Pengambilan nafas dimulai pada akhir tarikan lengan (untuk mengambil nafas) dan dimasukkannya kembali ke dalam air sebelum mengadakan istirahat untuk lengan. Nafas dibuang saat di dalam air. Gerakan ini dilakukan secara teratur berulang-ulang sampai garis *finish*. Tetapi ada juga siswa yang mengambil nafas setiap gerakan renang, karena hal tersebut terjadi karena kebiasaan siswa berenang tanpa pendamping atau instruktur renang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang mampu melakukan renang gaya *crawl* sebagian telah belajar di beberapa klub dan ada juga yang mereka bisa karena kebiasaan berenang di sungai. Kondisi ini membuat siswa lebih berani dan lebih mampu dari pada siswa yang tidak pernah berenang dan tidak pernah belajar berenang.

Siswa yang tidak mampu sebagian besar disebabkan karena teknik yang salah serta tingkat keterampilan siswa. Selain itu faktor lain yang berpengaruh adalah adanya rasa takut pada siswa saat melakukan gaya *crawl*. Berdasarkan hasil pengamatan pada saat latihan berlangsung, Kesalahan yang dilakukan sangat bervariasi, antara lain:

1. Tangan depan mengayuh pada waktu tangan belakang kembali ke posisi semula, padahal seharusnya lengan digerakkan secara bergantian untuk

mendayung. Akibatnya posisi luncuran tidak stabil dan posisi tubuh perenang tidak dapat meluncur lurus, tetapi bergerak naik turun.

2. Tangan masuk ke dalam air tepat di depan kepala, posisi ini dapat menghambat gerakan meluncur dan dapat mendorong tubuh meluncur ke dalam air, bukan terdorong lurus ke permukaan air.
3. Telapak tangan menghadap ke bawah pada waktu pemulihan, padahal gerakan pemulihan yang benar adalah gerakan tangan ke posisi semula lewat di atas permukaan air, bukan mendorong air.
4. Sikut lebih dulu menyentuh air dari pada jari dan posisi sikut turun dan gerakan pemulihan tangan diawali oleh telapak tangan
5. Telapak kaki tenggelam, padahal seharusnya posisi tungkai mengayun seperti orang berjalan. Siswa mayoritas masih kaku melakukan gerakan ini, akibatnya posisi ayunan menjadi tidak stabil dan gerakan menjadi kaku.
6. Siswa ada yang menelan air sewaktu mencoba untuk bernafas. Kesalahan ini terjadi karena *timing* pengambilan nafas yang kurang tepat. Pada posisi yang benar, nafas dihembuskan pada saat tangan terbuka untuk mengayuh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman yang berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” sebesar 30% (6 siswa), kategori “cukup” sebesar 30% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 30% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” sebesar 10% (2 siswa). Dilihat dari hasil yang diperoleh, keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman masuk pada kategori cukup mampu untuk melakukan renang menggunakan gaya *crawl*.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat keterampilan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler renang di SDIT Yaa Bunayya Sleman dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya *crawl* di sekolah lain.
2. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki tingkat keterampilan renang gaya *crawl*.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya *crawl*, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

### **D. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pembina ekstrakurikuler hendaknya memperhatikan tahapan pengajaran renang gaya *crawl* agar berlangsung efektif dan efisien sehingga kemampuan renang gaya *crawl* peserta ekstrakurikuler perlahan meningkat.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan renang gaya *crawl*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto. (2005). *Study Effectivity of the Crawl Style Swim between the Age Children and 7 Years*. Artikel. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Asep Herry Hermawan. (2013). *Pokok Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Bassett, dkk. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari: [www.yahoo.comhttp://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/](http://www.yahoo.comhttp://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/). Diakses pada tanggal 28 September 2016.
- Bloom. (2009). *Karakteristik siswa sekolah dasar*. Tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>). Diakses pada tanggal 28 September 2016.
- David G. Thomas. (2000). *Renang Tingkat Pemula*. Terjemahan Alfons. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Dirjen Dikdasmen. (1992). *Informasi tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kejiwaan*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Ermawan Susanto. (2010). *Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fatkhurrohman. (2013). *Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Bojong I Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moh. Uzer Usman, & Lilis Setiawati. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhaimin, dkk. (2008). *Pengembangan Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pada Sekolah & Madrasah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Praktik Kurniasari. (2013). *Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas V SD Negeri 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga dalam Menempuh Jarak 25 Meter*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rohinah M. Noor. (2012). *The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Schmidt, Richard A. (1991). *Motor Learning and Performance: (From Principle into Practice)*. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Sugiyono. (2007). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto Fx. (1987). *Beberapa Pola Teknik dan Kesalahan Umum di dalam Renang Gaya Crawl*. Yogyakarta: IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Reneka Cipta.
- Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tri Tunggal Setiawan. (2004). *Renang Dasar1*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Yulian Prayogi (2015). *Hambatan Pembelajaran Renang Gaya Crawl Siswa Kelas V SD Negeri Kraton Kota Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.