

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA CRAWL MAHASISWA  
PJKR S1 ANGKATAN 2016**

**SKRIPSI**

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



Disusun Oleh :

Novi Ulandari  
NIM. 13601241002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2018**

# **IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL MAHASISWA PJKR S1 ANGKATAN 2016**

**Oleh :**

Novi Ulandari  
13601241002

## **ABSTRAK**

Berdasarkan observasi pada 75 mahasiswa PJKR S1 angkatan 2016 yang mendapatkan nilai rendah (B-, C+, C, D dan E) serta tidak lulus mata kuliah dasar gerak renang memberikan kesimpulan bahwa dalam pembelajaran pada perkuliahan dasar gerak renang masih kurang maksimal dengan berbagai alasan, baik dari segi internal maupun eksternal. Maka dari itu, penyebab dari kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 perlu diteliti lebih lanjut melalui prosedur akademis berupa penelitian.

Penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen utama adalah kuisioner dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,917 dan 0,956. Subjek penelitian adalah Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 sebanyak 75 orang. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 pada faktor internal sebesar (50,25%) dan pada faktor eksternal sebesar (49,75%). Indikator faktor internal yang mempengaruhi adalah keterampilan dasar, sedangkan faktor eksternalnya adalah jam perkuliahan.

**Kata kunci : Kesulitan Belajar, Renang Gaya crawl, Mahasiswa PJKR**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR RENANG  
GAYA CRAWL MAHASISWA PJKR SI ANGKATAN 2016**

Disusun oleh:

Novi Ulandari  
NIM 13601241022

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 1 Maret 2018

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

**Dr. Sugeng Purwanto , M.Pd**

Ketua Penguji/Pembimbing

**Herka Maya Jatmika, M.Pd**

Sekertaris

**Ermawan Susanto, M.Pd**

Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

**21 / 3 2018**

**20 / 3 2018**

**19 / 3 2018**



**Prof. Dr. Wawan S. Suherman M. Ed**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Ulandari

NIM : 13601241002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya  
*Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016

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

Yogyakarta, 19 Februari 2018

Yang menyatakan,



Novi Ulandari  
NIM 13601241002

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR RENANG  
GAYA CRAWL MAHASISWA PJKR S1 ANGKATAN 2016**

Disusun oleh:

Novi Ulandari  
NIM 13601241002

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakata, Febuari 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP. 19650325 200501 1 003

## **MOTTO**

“Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain”  
(QS. AL Insyirah)

Hiduplah seperti hari ini hari terakhir mu

(Penulis)

“*Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow*”

(Albert Einstein)

## **PERSEMBAHAN**

Karya besarku ini aku persembahkan untuk:

1. Papa Hartono dan mama Jumiati. Orangtua tegar yang sangat aku sayangi dan cintai yang seantiasa mendoakan, memotivasi, memberikan nasihat, merawatku hingga seperti ini, selalu bekerja keras demi anak-anaknya dan menjadi penyemangat ku. Terimakasih atas kasih sayang yang sangat melimpah dan tak terhingga. Semoga anakmu bisa membuat papa dan mama selalu bangga.
2. Kakak perempuanku Indri Meidita serta suaminya Hadi Wibowo dan Vivin Okdwi Jayanti yang selalu memberikan perhatian, dukungan, doa dan motivasi agar bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih atas kasih sayang dan segalanya.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas bentuk rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016” dapat disusun sesuai dengan harapan,

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan motivasi selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd, Herka Maya Jatmika, M.Pd, Ermawan Susanto, M.Pd, selaku Ketua Pengaji, Sekertaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan mahasiswa PJKR angkatan 2106 yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Ida Bagus Sukma Triadi Kajeng yang selalu bersedia kapan pun dimana pun tak kenal lelah saya repotkan dan saya susahkan. Terimakasih dengan lapang dada sudah mau menjadi kekasih, sahabat, rival dan tempatku untuk berkeluh kesah dan selalu sabar menghadapi aku.
8. Sahabatku Dea Zukhrufurrahmi, Yenny Rahmawati, Kak Duaji Rahadian Nursantiko, Amanda Ginta O, Arika Ragil, yang selalu menemani menghilangkan penat, membantu, memberikan nasihat, dan selalu ada di saat susah dan senang.
9. Keluarga PJKR 2013 khususnya PJKR A 2013. Teman menyebalkan tapi selalu perhatian Pratama Gilang, Fanda Prihambodo, Maezar Rizaldy dan Alfath Patra terimakasih perjuangan bersamanya dalam proses pencapaian kesuksesan ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan di sini atas bantuannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi 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, 19 Januari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
SURAT PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Pengetahuan .....	7
2. Hakikat Bola Voli .....	12
3. Hakikat Pelatih .....	13
4. Hakikat Program Latihan .....	16
5. Periodisasi Latihan .....	18
6. Pengetahuan Program Latihan .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Pertanyaan Peneliti .....	32
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	33
B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
1. Instrumen Penelitian .....	34
2. Teknik Pengumpulan Data .....	36

E. Uji Coba Instrumen .....	37
1. Uji Validitas .....	37
2. Uji Realibilitas .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Faktor Program Latihan .....	42
2. Faktor Periodisasi Latihan .....	44
B. Pembahasan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Implikasi .....	48
C. Keterbatasan .....	48
D. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	50
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	52

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Pembagian fase dalam Periodisasi Program Latihan <i>Monocycle</i> .	20
Tabel 2. Kisi-kisi Soal Uji Coba Instrumen .....	36
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	38
Tabel 4. Norma Penelitian .....	40
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli.....	41
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Program Latihan .....	43
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan .....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli .....	42
Gambar 2. Diagram Hasil Faktor Program Latihan .....	43
Gambar 3. Diagram Hasil Faktor Periodisasi Latihan .....	44
Gambar 4. Pelatih Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....	100
Gambar 5. Pelatih Klub BVB Sedang Mengerjakan Soal Saat <i>Break</i> Latihan .....	100
Gambar 6. Pelatih Klub BVB Sedang Mengerjakan Soal .....	101
Gambar 7. Pelatih UKM Bola Voli UMP Sedang Mengerjakan Soal .....	101
Gambar 8. Pelatih Klub Jaseta Sedang Fokus Mengerjakan Soal .....	102
Gambar 9. Pelatih UKM Bola voli IAIN Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....	102
Gambar 10. Pelatih Klub Buana Sedang Mengerjakan Soal .....	103

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba Penelitian dari Fakultas .....	53
Lampiran 2. Surat Ijin Uji Coba Penelitian dari PBVSI Kab. Sleman .....	54
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Penelitian dari Klub Pervas.....	55
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Penelitian dari Klub Spirits.....	56
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	57
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari PBVSI Kab. Banyumas .....	58
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Buana .....	59
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub BVB .....	60
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Jaseta .....	61
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Jatayu .....	62
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Kabisturon .....	63
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Voker Kedung Randu .....	64
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari UKM Bola Voli UMP .....	65
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari UKM Bola Voli IAIN .....	66
Lampiran 15. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari UKM Bola Voli UMP .....	67
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMP NEGERI 1 GUMELAR .....	68
Lampiran 17. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMA NEGERI 1 JATILAWANG .....	69
Lampiran 18. Instrumen Uji Coba .....	70
Lampiran 19. Kunci Jawaban Uji Coba .....	79
Lampiran 20. Data Uji Coba .....	80
Lampiran 21. Validitas dan Reliabilitas .....	81
Lampiran 22. Tabel <i>Product Moment</i> .....	86
Lampiran 23. Instrumen Penelitian .....	87
Lampiran 24. Kunci Jawaban Instrumen Penelitian .....	94
Lampiran 25. Hasil Penelitian .....	95
Lampiran 26. Data Penelitian Tiap Faktor .....	96
Lampiran 27. Deskriptif Statistik .....	97
Lampiran 28. Dokumentasi Penelitian .....	100

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Universitas Negeri Yogyakarta yang selanjutnya disingkat UNY adalah bentuk pengembangan dari IKIP Yogyakarta, pengembangan IKIP yogyakarta menjadi UNY itu disahkan pada tanggal 1999 dengan keputusan Presiden Republik Indonesia no 93 tahun 1999. Sebagai bentuk pengembangan dari IKIP Yogyakarta, UNY tetap mengedepankan visi pendidikan, namun sebagai pendukung visi utama itu, UNY memiliki tujuh fakultas yaitu Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Falkutas Ilmu Sosial (FIS), Falkutas Ekonomi (FE), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Matematika dan Ilmu Alam (FMIPA).

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta memiliki empat program studi yaitu: Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (IKORA), Pendidikan Guru Sekolah dasar Pendidikan Jasmani (PGSD Penjas), dan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sesuai dengan kurikulum tahun 2014 FIK Universitas Negeri Yogyakata menetepkan 144 SKS untuk semua program.

PJKR adalah salah satu program studi yang ada di FIK. Di dalam progam studi PJKR diajarkan berbagai macam ilmu, masing-masing ilmu saling melengkapi ilmu yang lain. Salah satu ilmu yang diberikan kepada mahasiswa PJKR adalah dasar gerak renang. Mata kuliah dasar gerak renang merupakan mata kuliahan wajib berbobot 2 SKS praktek yang diberikan pada semester dua.

Mata kuliah dasar gerak renang sangat bermanfaat bagi mahasiswa PJKR, sebagai calon guru pendidikan jasmani dituntut mempunyai kemampuan dalam berbagai macam olahraga. Tidak dapat dipungkiri bahwa harapan setiap mahasiswa adalah mengikuti kuliah dengan baik dan mendapatkan nilai yang baik tanpa mengulang. Namun pada kenyataannya pada mata kuliah dasar gerak renang masih ada mahasiswa program studi PJKR yang tidak lulus. Mahasiswa yang tidak lulus dalam menempuh mata kuliah Dasar Gerak Renang harus menempuh lagi pada semester genap berikutnya. Ada empat gaya dalam olahraga renang yaitu renang gaya *crawl*, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Renang setiap mahasiswa dituntut untuk dapat berenang dan salah satu gaya yang harus dikuasai adalah renang gaya *crawl*. Menurut Susanto dan Sismadiyanto (2008: 45) “Gaya *crawl* merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renanag ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim”. Untuk bisa menguasai renang gaya *crawl* mahasiswa harus menguasai teknik dasarnya dahulu antara lain: posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi keseluruhan gerakan sehingga mahasiswa dapat menguasai, mengetahui dan mempraktikkan gerak dasar renang gaya *crawl* tersebut.

Setiap mahasiswa mempunyai kemampuan maupun keterampilan berenang yang berbeda-beda bahkan ada yang tidak bisa berenang sama sekali bahkan ada mahasiswa yang masih belum bisa melakukan gerak dasar renanag gaya *crawl* padahal sudah diajarkan selama 1 semester.

Mahasiswa sering merasa sulit untuk melakukan renang gaya *crawl*. Kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa dalam belajar teknik dasar renang gaya *crawl* adalah kesalahan koordinasi dalam gerakan renang gaya *crawl*. Keselahan yang sering terjadi pada mahasiswa adalah pengambilan nafas saat renang gaya *crawl* kedepan tidak kesamping kanan atau kiri, saat mengayuh gerakan tungkai tenggelam/lutut ditekuk tidak berpusat pada pangkal paha , posisi tubuh tidak satu garis lurus dengan air/datar (*streamline*).

Kemauan mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan juga akan mempengaruhi terhadap proses dan hasil belajar, karena jika mahasiswa tidak mempunyai kemauan yang tinggi dalam pelaksanaannya, tidak akan sungguh-sungguh dalam mengikuti perkuliahan, begitu pula dalam menguasai materi renang yang diajarkan, dengan memiliki kemauan yang tinggi mahasiswa bisa menguasai renang gaya *crawl*, kemampuan setiap individu berbeda-beda ada mahasiswa yang dengan cepat dapat menguasai dan memperagakan teknik dasar renang tetapi ada juga mahasiswa yang dengan waktu lama untuk bisa berenang dan mengusainya dan ada juga mahasiswa yang tidak bisa sama sekali berenang teknik dasar renang gaya *crawl* walaupun sudah diajarkan. Hal ini tidak terlepas dari kesulitan pada mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan tersebut. Kesulitan tersebut bisa berasal dari individu itu sendiri, atau dari luar individu yang bersangkutan.

Berdasarkan observasi dan rekap nilai yang diperoleh dari prodi PJKR mahasiswa angkatan 2016 berjumlah 196 mahasiswa dan 75 diantaranya

mendapatkan nilai B- (6 mahasiswa), C+ (10 mahasiswa), C (24 mahasiswa), D (15 mahasiswa) dan E (13 mahasiswa).

Mahasiswa tersebut mengatakan dalam pembelajaran pada perkuliahan dasar gerak renang masih kurang maksimal dengan berbagai alasan, baik dari segi internal mahasiswa itu sendiri maupun pembelajaran yang hanya menggunakan satu dosen dalam mengajar mahasiswa yang jumlahnya banyak dan mempunyai keterampilan renang yang berbeda-beda serta sulitnya mempraktikan koordinasi renang gaya *crawl* dengan baik. Dari uraian diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka dapat di identifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya faktor-faktor kesulitan mahasiswa S1 PJKR dalam belajar keterampilan gerak dasar renang gaya *crawl*.
2. Masih adanya mahasiswa yang tidak lulus dalam mata kuliah dasar gerak renang.
3. Mahasiswa kesulitan dalam mengkoordinasikan rangkaian gerak renang gaya *crawl*.

## **C. Batasan Masalah**

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi hanya pada Identifikasi

Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016.

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

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat ditarik suatu rumusan masalah yaitu: “Bagaimana Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016?”.

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

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016.

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

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan mengetahui bagaimana cara mengidentifikasi kesulitan belajar teknik renang gaya *crawl*.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a) Bagi Mahasiswa

Dapat mengetahui kesulitan dalam belajar mata kuliah gerak dasar renang gaya *crawl* sehingga diharapkan setelah dilakukan penelitian tentang identifikasi kesulitan belajar mata kuliah gerak dasar renang gaya *crawl* dapat meningkatkan kemampuan dan mencari atau menentukan cara belajar yang sesuai agar dapat memahami teknik dasar renang gaya *crawl*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Identifikasi**

Pengertian identifikasi menurut para ahli, JP. Chaplin diterjemahkan Kartini Kartono (1997: 237) identifikasi adalah proses pengenalan, menetapkan objek atau individu dalam suatu kelas sesuai dengan ciri karakteristik tertentu. Menurut Depdiknas (2002: 417) “identifikasi adalah penentuan atau penetapan identitas seseorang, benda, dan sebaginya”. Menurut Hardaniwati (2003: 237) identifikasi adalah 1) tanda kenal diri, 2) penentu atau penetapan identitas seseorang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahawa identifikasi merupakan penetapan atau penentuan identitas seseorang atau benda pada suatu saat tertentu. Sedangkan yang dimaksud identifikasi dalam penelitian ini adalah identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* pada mahasiswa PJKR S1 angkatan 2016.

##### **2. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen atau menetap karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya (Sugihartono, 2007: 74). “Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksinya dengan lingkungan” Surya (1981: 32). Sebagai hasil belajar, perubahan yang terjadi dalam diri seseorang

berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Satu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan selanjutnya akan berguna bagi kehidupan atau bagi proses belajar berikutnya.

Perubahan tingkah laku merupakan hasil dari proses belajar apabila perubahan-perubahan itu bersifat positif dan aktif. Dikatakan positif apabila perilaku senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Semakin banyak usaha belajar dilakukan maka semakin baik dan semakin banyak perubahan yang diperoleh. Perubahan dalam belajar bersifat aktif berarti berarti bahwa perubahan tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan karena usaha individu sendiri. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar.

Menurut Sugihartono, dkk (2007: 74) tingkah laku yang dikategorikan sebagai perilaku belajar memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perubahan tingkah laku terjadi secara sadar.
- b. Perubahan bersifat kontinu dan fungsional.
- c. Perubahan bersifat positif dan aktif.
- d. Perubahan bersifat permanen.
- e. Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah.
- f. Perubahan menakup seluruh aspek tingkah laku.

Menurut Sumadi Suryabrata (2002: 232) hal-hal pokok dalam belajar yaitu: (1) bahwa belajar itu membawa perubahan; (2) bahwa perubahan itu padapokoknya adalah didapatkannya kecakapan baru; dan (3) bahwa perubahan itu terjadi karena usaha (dengan sengaja).

Perubahan tingkah laku dalam belajar mensyaratkan adanya tujuan yang akan dicapai oleh pelaku belajar dan terarah kepada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari. Perubahan yang diperoleh seseorang setelah melalui proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap, keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya. Proses belajar dikatakan berhasil jika si pelajar telah memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Seseorang dalam melakukan proses belajarnya harus berusaha supaya lambat laun ia mampu mencapai aktualisasi diri dengan sebaik-baiknya.

Istilah belajar dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen atau menetap karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya.

### **3. Definisi Kesulitan Belajar**

Kesulitan belajar adalah suatu gejala yang nampak pada peserta didik yang ditandai dengan adanya prestasi belajar yang rendah atau dibawah norma yang telah ditetapkan, Sugihartono, dkk (2007: 148). Menurut Tijan, dkk (2000: 78) kesulitan belajar diartikan sebagai suatu kondisi dalam proses belajar yang ditandai oleh adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, prestasi belajarnya lebih rendah bila dibandingkan dengan teman-temannya, atau prestasi belajar mereka lebih rendah bila dibandingkan dengan prestasi belajar sebelumnya.

Dalam proses pembelajaran akan menjumpai berbagai macam perilaku peserta didik. Ada yang aktif mengikuti pelajaran, sering bertanya, mencatat, rajin mengerjakan tugas, namun ada juga yang masa bodoh, meninggalkan, pelajaran, pasif tidak pernah bertanya, kalau ditanya diam saja, tidak pernah mengerjakan tugas, dan lain sebagainya. Kalau dicermati gejala-gejala tersebut sebetulnya menunjukkan hambatan atau kesulitan belajar yang diadapi oleh peserta didik. Selain kesulitan tersebut, juga dapat dipengaruhi oleh pengajar dan alat serta fasilitas yang digunakan. Kesulitan atau hambatan yang dialami peserta didik dalam proses belajar akan mempengaruhi prestasi atau hasil belajar yang dicapai.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kesulitan belajar merupakan kondisi pada peserta didik dalam proses pembelajaran yang ditandai dengan adanya hambatan dalam mencapai hasil belajar. Sugihartono, dkk (2007: 154) mengemukakan bawa peserta didik yang mengalami kesulitan belajar menunjukkan adanya gejala-gejala atau ciri-cirisebagai berikut:

- a. Prestasi belajarnya rendah artinya skor yang diperoleh dibawah skor rata-rata kelompoknya.
- b. Usaha yang dilakukan dalam kegiatan belajar tidak sebanding dengan hasil yang dicapai.<sup>3</sup>
- c. Lamban dalam mengerjakan tugas dan terlambat dalam menyelesaikan atau menyerahkan tugas.
- d. Sikap acuh dalam mengikuti pelajaran dan sikap kurang wajar lainnya.
- e. Menunjukkan perilaku menyimpang dari perilaku temannya yang lainnya yang seusia, misalnya suka membolos, enggan mengerjakan tugas, tidak dapat kerjasama dengan temannya, terisolir, tidak dapat konsentrasi, tidak punya semangat dan sebagainya.
- f. Emosional misalnya mudah tersinggung, mudah marah, pemurung, merasa rendah diri dan sebagainya.

#### **4. Kesulitan Belajar Renang Gaya *Crawl*.**

Aktivitas belajar setiap individu berbeda, tidak selamanya berlangsung secara baik dan lancar. Ada seseorang yang hanya butuh waktu sebentar untuk memahami suatu pelajaran, namun kadang pula ada yang butuh waktu lebih lama untuk kepentingan yang sama. Hal tersebut dapat terjadi karena kesulitan belajar yang dialami siswa juga berbeda-beda.

Kesulitan-kesulitan dalam belajar renang gaya *crawl* juga terjadi. Menurut Subagyo, dkk (2007: 42) ada beberapa kesalahan-kesalahan tersebut antara lain:

- a. Meluncur dilakukan tergesa-gesa padahal tubuh belum sejajar dengan permukaan air akibatnya jarak luncuran dekat.
- b. Poros gerakan tungkai kaki tidak menggunakan sendi panggul tapi sendi lutut. Akibatnya tidak ada cambukan tapi gerakannya seperti mendayung sepeda.
- c. Posisi tubuh masih tetap telungkup saat bernafas sehingga sulit mengambil nafas.
- d. Posisi tubuh saat miring tidak lurus akibatnya tidak dapat meluncur dengan jauh.

Sedangkan menurut Abdur Rosyid (2008) yang mengatakan beberapa kesalahan yang dilakukan sehingga mengalami kesulitan belajar renang yaitu:

- a. Wajah berada di atas air, jika melakukan hal ini maka bagian awan badan akan cenderung untuk turun ke bawah, sehingga tahanan air akan membesar. Akibatnya kecepatan akan berkurang.
- b. Kepala terangkat dari permukaan air ketika mengambil nafas. Hal ini akan merusak keseimbangan dan irama.
- c. Lutut tertekuk ketika kedua kaki mengayun. Akibatnya tubuh tidak lagi *streamline* atau lurus sejajar dengan permukaan air. Tahanan air pun membesar dan kecepatan akan berkurang.
- d. Kesalahan gerakan tangan, gerakan angan merupakan gaya pendoro (propulsi) yang paling utama, bukan gerakan kaki.

Maulana (2000: 27) mengatakan beberapa kesalahan-kesalahan yang dilakukan sehingga siswa dalam latihan renang banyak mengalami kesulitan antara lain:

- a. Meluncur dilakukan dengan tergesa-gesa padahal tubuh belum sejajar dengan permukaan air.
- b. Posisi tubuh tetap telungkup saat bernafas sehingga sulit untuk mengambil nafas.
- c. Gerakan kaki ditekuk terlalu tinggi, akibatnya keluar dari permukaan air. Hal seperti ini akan menghasilkan gerakan yang mencebur-cebur, atau gerakannya terlalu kecil (amplitudonya sempit).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kesulitan-kesulitan belajar renang gaya *crawl* terletak pada penguasaan teknik dasar renang gaya *crawl*. Posisi tubuh telungkup sehingga menyulitkan untuk mengambil nafas. Lutut tertekuk sehingga posisi tubuh tidak dapat mencapai kedataran yang maksimal (*streamline*).

## 5. Faktor-Faktor Kesulitan Belajar

Karakteristik anak yang mengalami kesulitan belajar dapat ditunjukkan dalam karakteristik behavioral, fisikal, bicara dan bahasa serta kemampuan intelektual dan prestasi belajar (Sugihartono, dkk, 2007: 155). Latar belakang terjadinya kesulitan belajar atau ketidak beresan dalam belajar banyak sekali macam ragamnya. Tetapi bila penyebab kesulitan belajar itu dikaitkan dengan faktor-faktor yang berperan dalam belajar, maka faktor yang mempengaruhi belajar itu dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok besar yaitu faktor yang berasal dari dalam diri pelajar (faktor internal) dan faktor yang berasal dari luar pelajar (faktor eksternal).

Aktifitas belajar bagi setiap individu berbeda, tidak selamanya berlangsung secara lancar. Ada seseorang yang hanya butuh waktu sebentar untuk memahami, namun kandang dia butuh waktu yang lebih lama untuk memahami kepentingan yang sama. Hambatan ini yang menjadikan mahasiswa kesulitan dalam belajarnya. Menurut Sugihartono, dkk (2007: 155) faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal meliputi fisik dan psikis, yang termasuk fisik yaitu:kemampuan mengingat, penginderaan, usia dan jenis kelamin sedangkan yang termasuk psikis yaitu: afeksi seperti perasaan dan percaya diri, motivasi, kematangan untuk belajar, kebiasaan belajar.

1) Faktor internal

Faktor internal terdiri dari fisik dan psikis, fisik meliputi faktor kemampuan sedangkan psikis meliputi afeksi seperti keterampilan dasar, psikologis serta fisik..

a) Fisik

(1) Faktor keterampilan dasar

Faktor keterampilan dasar setiap individu berbeda-beda. Faktor kemampuan yang dimaksud adalah keterampilan setiap individu untuk mengkoordinasikan teknik gerak dasar gaya *crawl*.

b) Psikis

#### (1) Afeksi

Ranah afeksi adalah ranah yang lebih berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afeksi mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.

#### (2) Motivasi

Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai. Dalam motivasi belajar dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka pemenuhan harapan dan dorongan dalam hal ini adalah pencapaian tujuan. Motivasi bisa berasal dari diri sendiri dan juga dapat berasal dari orang lain.

#### (3) Kematangan untuk belajar

Kematangan dalam belajar merupakan suatu kondisi fisik dan mental yang matang pada seorang dalam penerimaan pengetahuan, pengalaman dan latihan, Antara lain kondisi fisik, kondisi motorik dan sensorik siswa, seperti menulis dan mendengarkan pengarahan guru. Kondisi mental yaitu berkaitan dengan proses berfikir dan sikap siswa dalam merespons pelajaran.

#### (4) Kebiasaan belajar

Kebiasaan belajar bukan bakat alamiah atau bawaan dari lahir. Setiap orang dapat membentuk sendiri kebiasaan itu. Kebiasaan belajar yang baik akan timbul didalam diri kita jika kita berniat untuk melakukannya. Cara seseorang melakukan kegiatan belajar akhirnya akan membentuk kebiasaan belajar inilah

yang merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan efektif tidaknya usaha belajar yang dilakukan.

(5) Kemampuan intelektual

Kemampuan intelektual adalah kemampuan untuk menyimpan dan memanggil kembali informasi yang telah disimpan sebelumnya. Setiap individu mempunyai daya ingat yang berbeda-beda, jika daya ingat sering di asah maka akan menjadi lebih bagus.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal meliputi faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi pembelajaran yang meliputi: guru, kualitas pembelajaran, instrumen atau fasilitas pembelajaran baik yang berupa hardware maupun software serta lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan alam. Faktor eksternal anatara lain:

1) Dosen

Kecakapan pengajar dalam tugas mengajar dapat diartikan sebagai kemampuan atau keahliannya melaksanakan kompetensi mengajar.

Menurut Abdul Rachman Abror (1993: 141) ada 10 kompetensi mengajar yang harus dikuasai yaitu:

- (a) Menguasai bahan.
- (b) Mengelola program belajar mengajar.
- (c) Mengelola kelas.
- (d) Menggunakan media atau sumber.
- (e) Menguasai landasan kependidikan.
- (f) Mengelola interaksi belajar mengajar.
- (g) Menilai prestasi siswa untuk kepentingan pengajaran.
- (h) Mengenal fungsi dan program bimbingan dan penyuluhan.
- (i) Mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah.
- (j) Memahami prinsip-prinsip dan menafsirkan hasil-hasil pendidikan guna keperluan mengajar.

Didalam hubungan guru dan peserta didik yang baik, peserta didik akan menyukai gurunya dan juga akan menyukai pelajaran yang diajarkan. Sehingga peserta didik berusaha mempelajari sebaik-baiknya. Hal tersebut juga terjadi sebaliknya, jika peserta didik membenci gurunya, ia segan mempelajari mata kuliah yang diberikan, akibatnya pembelajaran tidak berjalan dengan baik.

Pengajar yang kurang berinteraksi dengan peserta didik secara akrab menyebabkan proses belajar mengajar itu kurang lancar.

## 2) Sarana dan Prasarana

Instrumen dan fasilitas erat hubungannya dengan cara belajar mahasiswa. alat dan fasilitas pembelajaran yang lengkap akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran atau materi yang diberikan kepada mahasiswa. kurangnya alat fasilitas akan berpengaruh pada proses belajar mengajar. Supaya pembelajaran dapat berlangsung secara maksimal efektif dan efisien perlu dibutuhkan instrumen atau fasilitas yang baik dan berkualitas.

## 3) Metode Belajar

Proses pendidikan pada umumnya akan selalu berhubungan atau tidak pernah lepas dari pengaruh metode belajar. Metode belajar yang digunakan oleh pengampu/dosen berpengaruh pada proses pembelajaran. Metode pembelajaran yang sesuai dan bervariasi tentu saja bisa meningkatkan proses pembelajaran menjadi lebih baik.

## **6. Pengertian Renang**

Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat (Muhamajir, 2004: 166). Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air laut (Soekarno, 1984: 2). Didalam renang ada dua jenis gaya yang sering digunakan dalam berenang yaitu gaya *crawl* dan gaya dada. Renang dapat dilakukan di kolam renang, sungai, laut dan lainnya, olahraga renang membutuhkan banyak energi atau tenaga tetapi olahraga ini bermanfaat bagi tubuh. Sebelum melakukan olahraga renang sebaiknya terlebih dahulu melakukan pemanasan, supaya tidak terjadi cidera. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, misalnya mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.

Jenis olahraga ini hanya dapat dilakukan di air sehingga dalam melakukannya diperlukan tempat yang ada airnya, jumlah volume airnya pun harus banyak dan tempat yang luas supaya bisa bergerak bebas berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga yang dilakukan di air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh untuk bergerak. Kegiatan renang ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan juga olahraga air. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua anggota tubuh dipakai sewaktu berenang.

## **7. Renang Gaya Dasar**

“Gaya dasar adalah dasar dari gaya yang lebih rumit yaitu gaya lanjut” Sismadiyanto dan Susanto (2008: 43). Apabila mempelajari renang maka perlu mengetahui sifat-sifat air antara lain benda cair, temperatur lebih rendah dari udara sekelilingnya, air mempunyai tekanan atau tahanan, sehingga kalau jatuh di air tidak akan sakit. Menurut (Sismadiyanto & Susanto, 2008: 43) ada dua macam renang gaya dasar yaitu:

a. Gaya bebas (*crawl*)

Gaya bebas adalah gaya yang gerakan kakinya naik turun bergantian kaki kiri dan kaki kanan, gerakan lengannya mendayung satu persatu bergantian antara lengan kiri dengan lengan kanan sedangkan posisi badannya telungkup. Menurut Sismadiyanto dan Susanto (2008: 45) “teknik dasar gerakan gaya *crawl* yaitu gaya *crawl* dapat dibagi kedalam posisi tubuh, gerak lengan, gerak tungkai, bernapas, dan gerak koordinasi”.

b. Gaya Dada (*Breast Stroke*)

Gerakan kaki pada renang gaya dada atau gaya katak ini adalah sama-sama dalam menarik dan menendang air, seperti halnya gerakan kaki katak yang sedang berenang. Demikian juga gerakan lengannya, sama seperti gerakan kaki depan katak yang sedang berenang (Sismadiyanto & Susanto, 2008: 44).

## **8. Definisi Renang Gaya *Crawl***

Renang gaya *crawl* adalah renang yang menyerupai gaya gaya berenang seekor binatang, sehingga disebut *crawl* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan

renang gaya anjing (*dog style*), gaya ini disebut juga gaya rimau yang berasal dari kata harimau (Roji, 2006: 86).

“Gaya *crawl* adalah gaya yang gerakan kakinya naik turun bergantian kaki kiri dan kaki kanan, gerakan lengannya mendayung satu persatu bergantian antara lengan kiri dengan lengan kanan sedangkan posisi badannya telungkup” Sismadiyanto dan Susanto (2008:45)

Sedangkan menurut Subagyo (2007: 40) “gaya *crawl* merupakan renang yang tercepat dibandingkan dengan dengan gaya yang lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim”. Ciri khas dari renang gaya *crawl* adalah gerakan lengannya berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara dan gerakan tungkai kakinya turun naik secara menyilang.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang gaya *crawl* adalah gaya berenang yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu, dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya *crawl* bisa digunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

## 9. Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl*

“Gaya *crawl* merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renanag ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim”, Susanto dan Sismadiyanto (2008: 45). Ciri khas gaya bebas adalah gerakan lengannya berputar mirip dengan gerakan

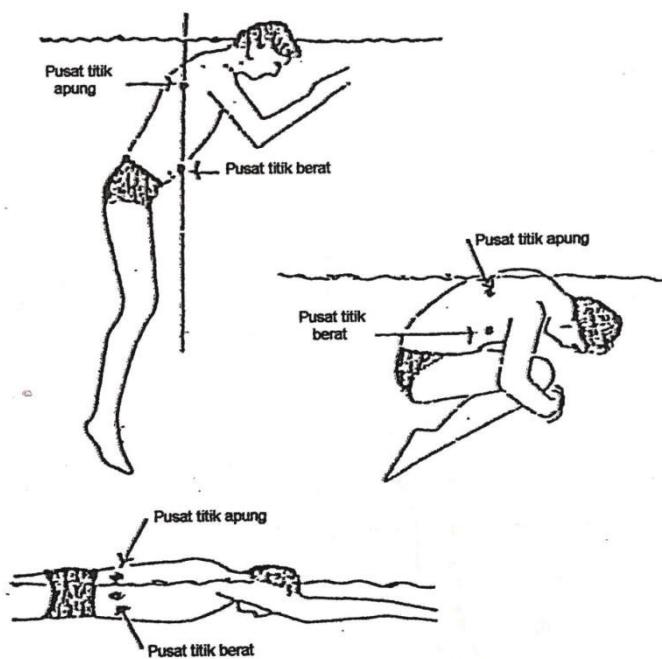
baling-baling pesawat udara, dan gerakan tungkainya turun naik secara menyilang.

Gaya *crawl* dibagi dalam 9 tahapan:

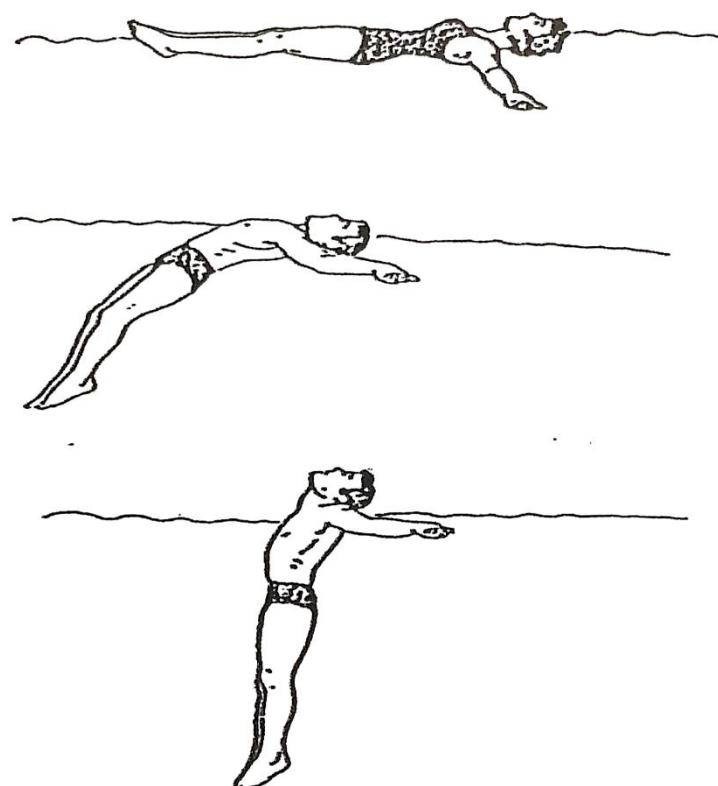
a. Mengapung (*bouyancy*)

Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang dilakukan agar tubuh dapat mengapung di atas permukaan air. Sikap ini tiada lain adalah merupakan perpindahan pusat titik berat (*center of gravity*) dan pusat titik apung (*center of bouyancy*). Baik di darat maupun di udara seseorang dapat membalik atau memutar dengan menggunakan pusat titik berat.

Di air, bagian dada adalah merupakan titik apung bagi seseorang. Bila seseorang pada sikap telentang secara horizontal dengan kedua tangan di samping tubuh, merupakan pusat dari seluruh titik berat berada di lokasi pinggul, maka titik berat cenderung bergerak di atas segmen tubuh dan secara individu menarik ke arah bawah. Rata-rata orang mempunyai beberapa lokasi berat tubuh yaitu pada paha, kaki, kepala dan bahu. Lihat gambar di bawah ini.



**Gambar 1. Titik Berat dan Titik Apung**



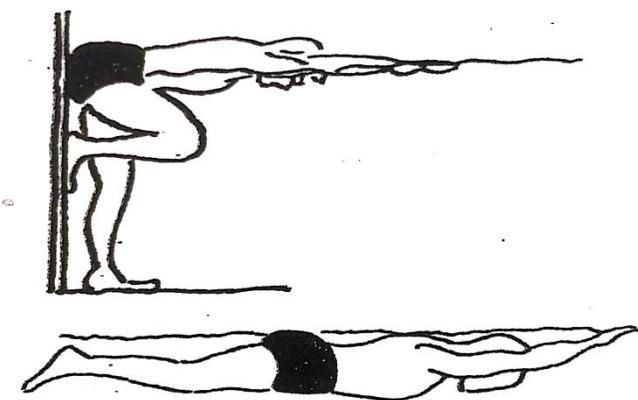
**Gambar 2. Sikap Mengapung**

Menurut Sismadiyanto & susanto (2008: 15) Belajar mengapung berkaitan dengan hukum Archimedes

- 1) Mengapung merupakan latihan keterampilan penyelamatan yang sangat penting di air. Kemampuan mengapung dalam posisi telentang dan telungkup sangat penting dalam pembentukan rasa percaya diri.
- 2) Saling berhadapan dengan partner, condongkan badan ke depan secara perlahan-lahan, buka kedua tungkai kaki dan lengan, sehingga mengapung seperti bentuk bintang. Partnernya memberi bantuan dengan menyambut telapak tangannya bilamana mengalami kesulitan, kemudian lakukan latihan seperti itu secara sendiri-sendiri
- 3) Saling berhadapan dengan partner, latihan seperti tadi hanya sekarang posisi badan telentang, partnernya menahan bagian belakang kepala, jika temannya mengalami kesulitan pada saat latihan, atau pada saat sulit bangun pada posisi berdiri kembali. Latihan diulang-ulang sampai latihan betul-betul dikuasai.
- 4) Latihan mengapung dengan mengubah sikap telentang ke sikap telungkup. Gerakan kepala ke atas atau tekuk lutut dan tarik tumit ke belakang.

b. Meluncur

Langkah berikutnya setelah menguasai cara mengapung (*bouyancy*), dapat dilanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini sangat diperlukan karena sangat bermanfaat untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Bila orang tidak dapat menjaga keseimbangan di air, dan bila dia tenggelam atau terjatuh di kolam yang dangkal saja tidak mampu untuk berdiri.



**Image 3. Sikap Awal Meluncur dan Meluncur**

Latihan meluncur dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke atas dirapatkan. Bediri di tepi kolam dengan sikap membelakangin dinding kolam dan seluruh tubuh merapat ke dinding kolam. Salah satu kaki/telapak kakinya menempel pada dinding untuk siap menolak. Luruskan kedua lengan ke atas di samping kepala dengan ibu jari tangan berkaitan saatu sama lain. Tundukan tubuh ke depan sampai di permukaan air lalu dorongkan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna bertolak untuk meluncur. Biarkan luncuran tubuh sampai titik akhir luncuran baru kedua kaki diturunkan untuk berdiri. Gambar
- 2) Bungkukkan tubuh ke depan, dada sampai mengenai permukaan air. Tolakkan salah sastu kaki ke dinding tembok, pertahankan sikap meluncur sampai berhenti. Ulangi latihan ini sampai 8 kali. Bila dengan jumlah latihan itu belum mahir, terus diulangi lagi.
- 3) Cara yang sama dapat dilakukan dari tengah-tengah kolam dengan dorongan kedua kaki dari dasar kolam, setelah luncuran habis kemudian berdiri dan lakukan berulang sampai ke pinggir kolam.
- 4) Latihan meluncur dari dinding kolam dapat dikembangkan dengan dorongan kedua kaki/telapak kaki yang sudah menempel di dinding kolam. Pada saat meuncur, tubuh dikatakan seimbang jika titik gaya berat dan gaya apung terletak pada sau garis vertikal.

Kesalahan umum:

- 1) Tolakan kaki lemah.
- 2) Sebelum kaki ditolakkan panggul sudah jatuh dari dinding tembok

- 3) Luncuran belum berakhir sudah dihentikan.
  - 4) Otot-otot bagian tangan, leher, adan dan tungkai kaki tidak rileks.
- c. Posisi badan/tubuh

Tujuan mengambil posisi badan sebaik mungkin agar memperoleh hambatan sekecil-kecilnya. Perenang lebih sedikit menemui tahanan ketika posisi badan rata-rata air (*streamline*). Posisi kepala agak lebih tinggi dari pada kedua bahu guna menurunkan posisi pantat dan kedua paha. Dengan demikian kedua kaki turun dan dapat melakukan gerakannya dibawah permukaan air. Posisi tubuh tersebut harus dilakukan dengan rileks agar energi dapat dihemat. Sementara itu, posisi tubuh horisontal sangat berguna untuk memperkecil tahanan air terhadap gerak luncuran.

- d. Gerakan kaki/tungkai

Gerakan tungkai kaki gaya *crawl* dilakukan turun naik bergantian secara menyilang, gerakannya mirip dengan gerakan sewaktu berjalan. Tungkai bergerak keatas dan kebawah untuk memperluas perkenaan permukaan kaki pada waktu menekan air. Tekanan permukaan kaki terhadap air merupakan sumber kekuatan untuk menghasilkan luncuran tubuh lebih cepat. Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha secara bergantian seperti gerakan pecut.

Pertahankan kedua tungkai agar selalu lurus ketika melakukan gerakan keatas. Pada waktu melakukan gerakan ke bawah (menendang), paha lebih dulu bergerak, diikuti dengan lutut yang lurus dan permukaan kaki bagian bawah, seperti sebuah pecut. Gerakan memecut oleh tungkai bagian bawah merupakan tahap yang paling banyak menghasilkan power bagi luncuran. Kaki dan ujung jari

kaki tidak menunjuk ke bawah, sebab hal ini dapat menyebabkan pergerakan sendi yang kaku. Untuk dapat menendang secara efektif, sendi kaki harus longgar lurus dan rileks.

e. Gerakan lengan/tangan

Gerakan lengan pada gaya bebas berputar ke arah depan, mirip dengan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada didepan, maka lengan yang satunya lagi berada di belakang.

Siklus dari gerakan lengan gaya *crawl* terdiri dari 5 tahapan yaitu (1) *Entry*, (2) *Catch*, (3) *Pull-push*, (4) *Release*, (5) *Recovery*. Tetapi untuk tingkat pemula hanya 3 tahapan yaitu (1) *Entry*, (2) *Pull-push*, (3) *Recovery*.

1) *Entry* (masuk ke dalam air)

Yang pertama digerakkan adalah jari-jari tangan masuk ke dalam air. Biasanya ibu jari terlebih dahulu.

2) *Pull-push*

Sudut gerakan *pull* yang baik  $90^\circ$ , hal ini akan menghasilkan tenaga yang paling kuat. Sedangkan *push* merupakan gerak lanjut dari *pull* sampai paha.

3) *Recovery* (pengembalian)

Gerakan *recovery*, yaitu gerakan lengan selama di luar air, yaitu memindahkan telapak tangan keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air. Pelaksanaan *recovery* ada dua macam:

a) Pengembalian lengan ke depan lewat samping badan di atas permukaan air, dengan siku-siku lurus yang disebut dengan “*Wide recovery*”

b) Pengembalian lengan ke depan, dengan menarik siku tinggi-tinggi, ibu jari bergeser di samping paha terus ke pinggang, kemudian siku di dorong ke depan sampai lurus di samping telinga, gerakan seperti itu disebut “*High Elbow recovery*”

f. Pernafasan

Gerakan ambil nafas renang gaya *crawl* dilakukan dengan memutar kepala ke kanan atau ke kiri. Apabila mengambil nafas ke kanan dilakukan pada saat lengan kiri melakukan dorongan. Ambil nafas melalui mulut dikeluarkan lewat di dalam air melalui mulut dan hidung. Gerakan ambil nafas gaya crawl lebih komplek pada saat ambil nafas memutar kepala ke kanan, saat itu pula lengan kiri melakukan dorongan lengan kanan melakukan gerakan *recovery*.

g. Koordinasi gerak lengan dengan tungkai dan kaki

Gerakan koordinasi dalam gaya *crawl* diarahkan pada proporsi gerakan tungkai lengan. Koordinasi dilakukan minimal dengan proporsi satu pukulan, artinya satu kali gerakan tungkai dan satu kali gerakan lengan. Makin banyak gerakan tungkai dan semakin sedikit gerakan lengan dengan irama gerakan yang proporsional, maka akan semakin baik luncurannya. Namun demikian, pada umumnya koordinasi gaya *crawl* ini dilakukan dengan tiga pukulan, artinya tiga kali gerakan tungkai, satu kali gerakan lengan.

Teknik dasar renang gaya *crawl* menurut Subagyo, dkk (2007: 41) yaitu terdiri dari 5 tahapan:

a. Posisi tubuh (body position)

Kecepatan renang bukan disebabkan oleh besarnya tenaga perenang. Tetapi posisi tubuh terutama bidang dada harus sedar mungkin (streamline). apabila posisi tubuh tersebut dapat mencapai kedataran yang maksimal maka perenang dapat menempuh jarak 1500 meter dalam waktu sekitar 15 menit.

Ada cara untuk melatih posisi tubuh agar mencapai kedataran yang maksimal yaitu dalam posisi berdiri, condongkan tubuh ke depan sampai dada mengenai permukaan air, lengan lurus kedepan. Luncurkan tubuh ke depan dengan cara menolakkan salah satu kaki ke dinding tembok. Ulangi hal tersebut sampai lancar dan memperoleh keseimbangan tubuh saat meluncur.



**Gambar 4. Posisi Tubuh *Streamline***  
**Sumber: [www.zonasiswa.com](http://www.zonasiswa.com)**

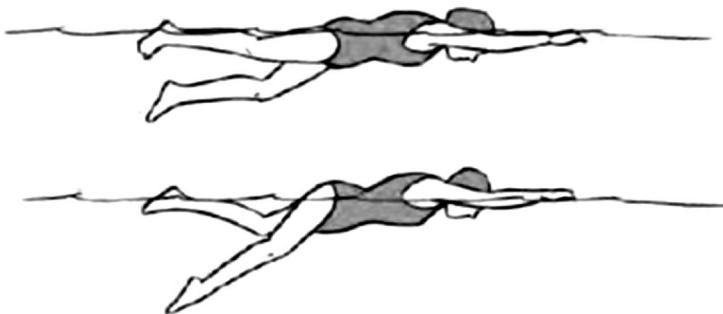
b. Gerakan tungkai

Dalam renang gaya *crawl* fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk mejadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan datar (*streamline*).

Geakan kaki yang palingg pokok adalah gerakan naik turun, seperti yang dikemukakan Subagyo, dkk (2007: 44) sebagai berikut:

- 1) Dengan irama perlahan, gerakan tungkai kanan ke bawah dan tungkai kaki kiri ke atas lakukan secara bergantian. Kemudian lakukan gerakan seperti tadi secara kontinyu, berulang-ulang sampai irama cambukan menjadi baik.

- 2) Bentuk latihan masih sama seperti di atas, hanya pada cambukan ke bawah lebih kuat dari pada cambukan ke atas. Lakukan latihan ini berulang kali sampai anda merasakan bahwa cambukan kearah bawah menghasilkan dorongan yang lebih besar dari pada cambukan ke atas, cambukan pergelangan kaki menggunakan *plantar flexion*. Tujuan utama dari cambukan kaki adalah sebagai stabilisator, supaya posisi kaki tetap sejajar.
- 3) Dalam latihan ketiga, coba iramanya sedikit dipercepat, sehingga akan melihat ada buih putih yang dihasilkan oleh cambukan punggung kaki dari telapak kaki anda.



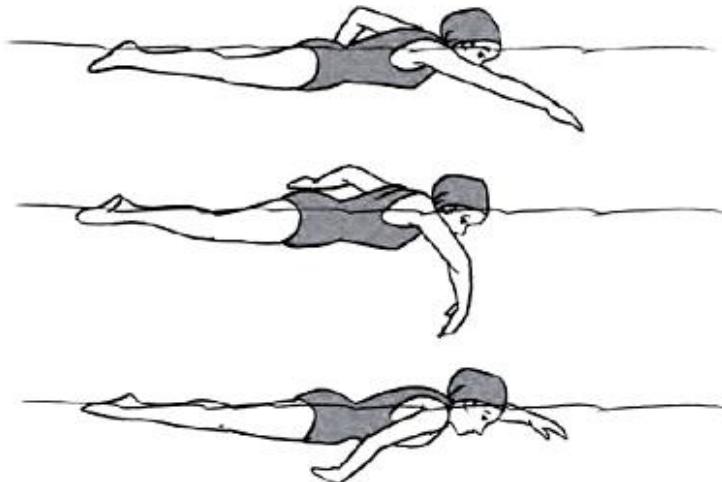
**Gambar 5. Gerakan Kaki Gaya *Crawl***

Lecutan tungkai renang gaya *crawl* sangat diperlukan untuk menambah kecepatan dalam berenang gaya *crawl*, apabila gerakan tungkai tersebut baik dan maksimal maka cukup efektif untuk menambah kecepatan berenang. Menurut subagyo, dkk (2007: 44) pada renang gaya *crawl*, dikenal adanya 4 macam tendangan kaki yaitu: a) 2 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, b) 4 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, c) 6 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, d) 8 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan.

c. Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya *crawl* berputar ke arah depan, mirip gerakan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Menurut Subagyo, dkk (2007: 52) gerakan lengan pada gaya *crawl* terdiri dari 2 gerakan yaitu:

- 1) Gerakan *recovery* yaitu gerakan lengan selama di luar air yaitu memindahkan teapak tangan keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
- 2) Gerakan mendayung yang terdiri atas gerakan tarikan (*pull*) dan gerakan dorongan (*push*). Gerakan ini dimulai dari saat ujung air menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.

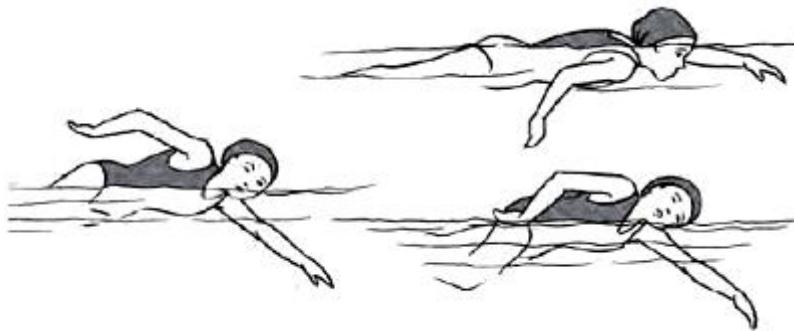


**Gambar 6. Gerakan Lengan Gaya *Crawl***

d. Pernapasan (*breathing*)

Pernapasan dalam renang gaya *crawl* sangat mempengaruhi posisi badan untuk datar (*streamline*). putaran untuk pernafasan haruslah dilaksanakan dengan sumbu putaran garis sepanjang badan, sehingga kepala tidak akan naik terlalu

tinggi dari permukaan air sehingga akan mengurangi hambatan pada saat berenang.



**Gambar 7. Pengambilan Nafas Gaya *Crawl***

e. Koordinasi gerakan (*coordination*)

Gaya *crawl* menyamping tujuannya adalah untuk pembentukan cara bernafas. Latihan seperti itu merupakan solusi bagi orang yang mengalami kesulitan pada waktu mengambil nafas sehingga tidak mempengaruhi koordinasi gerakan pada saat berenang. Urutan latihan-latihan koordinasi gerak menurut Subagyo, (2007: 62) sebagai berikut:

- 1) Gaya *crawl* menyamping ke arah kiri dengan tarikan lengan kanan 2 tungkai dan lakukan gaya *crawl* telungkup dengan tarikan lengan kanan 2 kali.
- 2) Gaya *crawl* menyamping ke arah kanan dan dengan tarikan lengan kiri 2 kali, dan lakukan gaya *crawl* dengan posisi badan telungkup dengan tarikan lengan kiri 2 kali.
- 3) Gerakan lengan kiri gaya *crawl* menyamping 2 kali dan gerakan lengan gaya *crawl* telungkup 2 kali. Irama gerakannya perlahan-lahan.
- 4) Tentukan dengan pasti ke arah mengambil nafas.

Sedangkan menurut Suryatna & Suherman, (2004: 67) teknik renang gaya *crawl* adalah sebagai berikut:

a. Posisi tubuh

Posisi tubuh mengapung merentang lurus (horizontal). Tetapi posisi kepala agak lebih tinggi daripada bahu, yang bertujuan untuk pengerakan tungkai

di bawah permukaan air. Posisi tubuh harus dilakukan secara rileks dan horizontal agar hemat energi dan memperkecil tahanan air terhadap gerakan meluncur.

b. Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya *crawl* kedua lengan secara bergantian meluncurkan tubuh di dalam air, dari mulai posisi lengan merentang lurus ke depan, posisi lengan bengkok di bawah tubuh, posisi lengan lurus ke belakang dekat paha dan posisi lengan di udara untuk kembali ke posisi semula. Gerakan lengan dapat dibagi dalam empat tahap yaitu: tahap masuk (*entry*), tarik (*pull*), dorong (*push*), dan pemulihan (*recovery*).

c. Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai dalam gaya *crawl* dimulai dari pangkal paha secara bergantian seumpama gerakan pecut. Pertahankan kedua tungkai agar selalu lurus ketika melakukan gerakan ke atas. Pada waktu melakukan gerakan ke bawah (menendang), paha lebih dahulu bergerak, diikuti oleh lutut yang lurus dan permukaan kaki bagian bawah, seperti sebuah pecut (gerakan pecut tersebut merupakan tahap yang paling banyak menghasilkan daya ledak bagi luncuran).

d. Koordinasi Lengan dengan Tungkai dan Kaki

Gerakan koordinasi pada renang gaya *crawl* diarahkan pada proporsi gerakan tungkai lengan. Koordinasi dilakukan minimal dengan proporsi satu pukulan artinya satu kali gerakan tungkai dan satu kali gerakan lengan. Makin banyak gerakan tungkai dan makin sedikit gerakan lengan dengan irama gerakan yang proporsional, maka akan makin baik luncurannya.

Dari beberapa pemaparan di atas dapat disimpulkan teknik dasar renang gaya *crawl* antara lain sebagai berikut:

a. Posisi Tubuh

Keberhasilan renang gaya *crawl* dapat dicapai apabila posisi tubuh sedatar mungkin dengan permukaan air (*streamline*). Agar dapat mencapai posisi tubuh yang datar (*streamline*) gerakan tubuh harus serileks mungkin. Hal tersebut bertujuan agar menghemat tenaga dan memperkecil hambatan.

b. Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam gaya *crawl* gerakannya yaitu berpusat pada pangkal paha tidak pada lutut dan naik turun mengarah lurus (*flutter kick*) agar posisi tubuh tetap stabil. Hal tersebut bertujuan agar kaki tetap tinggi dalam keadaan datar (*streamline*) sehingga hambatan menjadi kecil.

c. Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya bebas berputar ke arah depan, mirip dengan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada didepan, maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Ada tiga tahap gerakan lengan untuk tingkat pemula yaitu: 1) masuk permukaan air (*entry*), 2) menarik (*pull-push*), 3) tahap pemulihan (*recovery*).

d. Pernafasan

Pernafasan yang dilakukan di dalam air dengan salah satu engan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air. Bila tangan kiri yang di depan maka mengambil nafasnya dengan menolehkan kepala ke samping kanan, begitu pula

sebaliknya bila tangan kanan yang di depan, maka mengambil nafasnya dengan menolehkan kepala kesamping kiri.

e. Koordinasi Gerak

Koordinasi gerak dalam renang gaya *crawl* dilakukan dengan proporsi gerakan tungkai lengan. Koordinasi dilakukan minimal dengan proporsi satu pukulan artinya satu kali gerakan tungkai dan satu kali gerakan lengan. Makin banyak gerakan tungkai dan makin sedikit gerakan lengan dengan irama gerakan yang proporsional, maka akan makin baik luncurannya. Namun pada umumnya korrdinasi gerak gaya *crawl* dilakukan dengan tiga pukulan, artinya tiga kali gerakan tungkai, satu kali gerakan lengan.

## **10. Pedoman Belajar Renang**

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksinya dengan lingkungan (Surya, 1981: 32). Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat (Mujahid, 2004: 166). Jadi belajar renang adalah proses memperoleh perubahan tentang aktivitas gerak di air yang melibatkan seluruh anggota tubuh.

Dalam bidang pendidikan, guru berperan meningkatkan proses belajar sehingga tercapai tujuan pendidikan. Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Sehubungan dengan

hal tersebut diatas proses belajar mengajar perlu memperhatikan instrumental yang meliputi kurikulum,program, materi, sarana dan prasarana fasilitas metode, dan penilaian. Di samping itu diperlukan pula suatu pola pembelajaran yang memenuhi kriteria sederhana dan praktis serta berlaku untuk semua pembelajaran pendidikan jasmani.

Untuk belajar renang sebaiknya dilakukan bertahap, dari yang mudah ke yang sulit, mulai dari mengenal air hingga sampai dapat melakukan renang dengan mahir. Selain itu belajar renang juga dapat dibantu menggunakan alat atau media renang untuk mempermudah dalam melakukannya. Jika seseorang dapat mengapung di air dengan baik maka didalam mempelajari renang akan cepat menguasainya, sebab ini merupakan pokok dasar dalam berenang.

Praktek mengajar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk itu, seorang pendidik harus bisa menguasai bahan pembelajaran yang akan diajarkan. Dalam mencapai tujuan akhir dari pembelajaran renang,tidak boleh dilupakan bahwa proses pembelajaran tetap di dalam ruang kingkup pendidikan jasmani. Jadi bukan berarti menyampaikan materi-materi pembelajaran terfokus kepada gerakan-gerakan yang teknis saja namun didalam penyampaiannya atau penyajiannya harus diberikan variasi-variasi yang bersifat pendidikan jasmani.

## **11. Belajar Renang Gaya Crawl**

Menurut Sismadiyanto (2005: 28) cara-cara memberikan pelajaran renang telah banyak dijumpai dalam sejarah pertumbuhannya antara lain:

## 1. Pelajaran berenang di udara

Ini adalah suatu cara di mana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (di tempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai, di bangku (bangku swedia atau bangku persegi lima). Cara mengajarkan renang seperti ini timbul kira-kira pada tahun 1800 yaitu pada zaman Guts Muths yang terutama diajarkannya adalah dalam sikap berdiri.

Pada umumnya pendapat modern tidak menyetujui metode di atas karena gerakan-gerakannya tidak sesuai dengan keadaan di dalam air dan tidak sewajarnya dengan metode pelajaran di tempat kering. Perasaan takut di dalam air tidak akan hilang, keseimbangan berlainan, tekanan ke atas dan tahan depan oleh air tidak dijumpai. Tapi kalangan modern juga menggunakan metode ini untuk memberikan contoh-contoh gerakan yang dilakukan di darat oleh para pengajar.

## 2. Dengan memakai alat bantu

### a. Memakai Pancing (*hengelmethode*)

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

b. Memakai alat pengapung

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

c. Metode Wajar

Adalah metode keseluruhan, gerakan sewajarnya harus disesuaikan dengan anak dan diberikan dalam bentuk permainan. Pelajaran-pelajaran diberikan sambil bermain, sehingga secara tidak sadar sifat-sifat air dapat dikenal, perasaan takut akan hilang dan timbulnya kepercayaan terhadap diri sendiri.

Metode yang dipergunakan dalam pelajaran renang dapat dikemukakan beberapa macam, sesuai dengan sudut tinjaunnya dan penggunaannya (Sismadiyanto, 2005: 31).

a. Dari guru kepada murid

Dalam pelaksanaannya dapat dipergunakan kombinasi beberapa macam metode, sesuai dengan metode mengajar modern. Kelemahan satu metode dilengkapi dengan metode lainnya. Beberapa macam yang dapat dipakai dalam mengajar renang.

1) Metode ceramah

Ceramah disini dimaksudkan sebagai keterangan atau penjelasan secara singkat tentang suatu masalah, umpanya tentang : bagaimana cara mengapung di air.

2) Metode demonstrasi

Dalam pelaksanaannya dapat dilakukan oleh guru atau murid yang sudah menguasai skill yang dimaksud ketika guru memberikan contoh atau membuktikan kebenaran yang dinyatakan dalam ceramah singkatnya ketika menerangkan suatu sikap atau gerak berupa peraga yang tepat yaitu contoh yang dimaksud tersebut diatas.

3) Metode tanya-jawab

Dalam pelaksanaanya tanya jawab ini dapat timbul dari pihak murid atau guru lebih dahulu, yang dijawab oleh yang bersangkutan. Tanya-jawab dapat dilakukan pada setiap kesempatan disela-sela jalannya pelajaran. Kalau tanya-jawab ini dilaksanakan dengan tepat, akan memberikan kelas menjadi hidup dan anak-anak menjadi aktif.

4) Metode kerja kelompok/metode gotong royong

Sekelompok murid melakukan aktifitas tertentu, ditempat tertentu dan mendapat tugas tertentu, saling tolong monolong yang satu membantu yang lain atau dua/tiga/lebih orang membantu seseorang, atau empat/lima orang membantu empat/lima orang besamaan dan bergantian, sesuai dengan hal yang sedang dilaksanakan.

5) Metode pemberian tugas

Pemberian tugas dapat diberikan kepada seorang murid , sekelompok murid secara menyeluruh/semuanya murid. Tugasnya dapat sama atau berlain-lainan. Waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas juga dibatasi.

### 6) Metode latihan siap (drill)

Pelaksanaan metode latihan siap ini dalam pelajaran renang sangat menonjol/selalu dipakai. Hal ini terjadi karena eratnya hubungan antara metode tersebut dengan kebutuhan yang tidak dapat ditawar lagi. Untuk dapat menggerakan kaki atau lengan atau kaki dengan lengan bersama-sama pada suatu gaya renang yang belum dikuasai latihan siap ini sangat berjasa dalam menyiapkan murid dari tidak dapat/biasa menjadi dapat/biasa.

Dengan dilatih/di drill gerak kaki/lengan dengan jumlah bilangan/hitungan tertentu dan dalam waktu tertentu dengan memperhatikan teori kerja-istirahat otot, akan dicapai hasil gerak kaki/lengan yang dimaksud, karena terjadi pembiasaan gerak yang berulang-ulang. Pembiasaan gerak lewat latihan/drill yang intesif dan disertai koreksi yang tepat serta dilaksanakan terhadap murid secara individu/klas/kelompok hasilnya segera dapat dinikmati oleh murid-murid.

## **12. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Ketrampilan Renang Gaya *Crawl***

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

### 1. Faktor Internal Mahasiswa

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

Faktor keterampilan dasar : gerakan tungkai, gerakan lengan, posisi tubuh, gerakan ambil napas, dan koordinasi gerakan keseluruhan.

Kondisi fisik : kesehatan, cidera dan kram.

Kondisi psikologis : tingkat kecemasan terhadap air atau trauma tertentu serta kemauan, ketekunan dan fokus terhadap perkuliahan serta motivasi mahasiswa terhadap pembelajar renang gaya *crawl*.

## 2. Faktor Eksternal

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

Sarana prasarana perkuliahan : kolam renang dan alat bantu belajar.

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

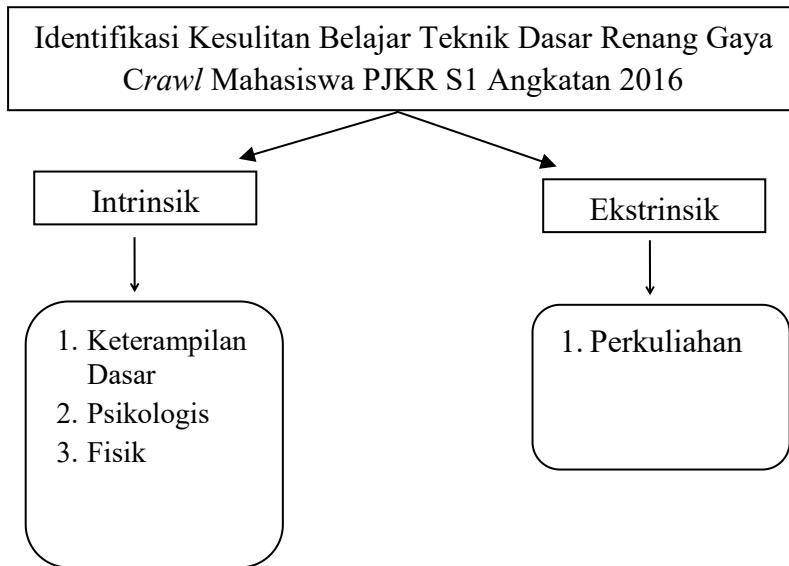
Jam perkuliahan : waktu yang digunakan untuk belajar renang dasar gaya crawl saat perkuliahan.

## B. Penelitian Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Noviana Prbowati (2012) yang berjudul “Identifikasi Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Senam Lantai *Headstand* dalam Pembelajaran Penjasorkes Siswa kelas V di SD Negeri 3 Sirau Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan intrumen penelitian berupa angket. Hasil penelitiannya sebagai berikut: faktor-faktor yang menjadi penyebab kesulitan belajar senam lantai *headstand* sebesar (32,24%) disebabkan oleh faktor intern dan (67,76%) disebabkan oleh faktor ekstern. Besar presentase dari indikator jasmani (16,73%), psikologis (15,51%), guru (11,21%), fasilitas(10,89%), lokasi (9,59%), hub sosial (12,98%), materi senam lantai headstand (23,09%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Dewantoro (2015) yang berjudul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya *crawl* pada Peserta Ekstrakulikuler di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode penelitian pengamatan/observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor dalam kesulitan belajar adalah: (1) faktor internal muncul adalah indikator psikologis pada tingkat partisipasi belajar yang pasif sebanyak (100%), kehadiran peserta sebanyak (60,86%), (2) faktor eksternal yang muncul adalah teknik gerakan, yang terinci sebagai berikut: (a) koordinasi gerak sebanyak (100%), (b) teknik pernapasan sebanyak (65,21%), (c) gerakan lengan sebanyak (30,04%), (d) gerakan tungkai sebanyak (26,08%).

### C. Kerangka Berfikir



**Gambar 8. Kerangka Berfikir**

Belajar adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Seringkali dalam proses belajar setiap individu mengalami kesulitan. Kesulitan belajar adalah kesulitan yang dialami oleh anak pada saat proses belajar, sehingga berdampak pada hasil belajar anak yang tidak maksimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari anak itu sendiri, meliputi keterampilan dasar, psikologis dan fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri individu, meliputi faktor perkuliahan seperti dosen, sarana dan prasarana, serta alokasi waktu saat perkuliahan.

Ada empat gaya dalam olahraga renang yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dadan dan gaya *crawl*. Dari keempat gaya tersebut gaya *crawl* adalah salah satu gaya yang diujikan pada mata kuliah dasar gerak renang di FIK UNY. Mahasiswa PJKR angkatan 2016 berjumlah 196 mahasiswa dan 75

mahasiswa diantaranya masih mendapatkan nilai yang rendah serta tidak lulus mata kuliah dasar gerak renang.

Berdasarkan hal tersebut, maka timbul suatu permasalahan yang perlu diangkat dalam suatu penelitian yang berkaitan dengan identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2016.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas maka kaitannya dengan penelitian ini dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu: Faktor apa saja yang mempengaruhi kesulitan belajar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 angkatan 2016?

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menurut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan belajar mata kuliah dasar gerak renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2016 di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 5-15 Februari 2018.

#### **C. Populasi dan sampel penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR angkatan 2016 yang mengikuti mata kuliah dasar gerak renang pada semester 2.

##### **2. Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini adalah 75 mahasiswa PJKR angkatan 2016 yang mendapatkan nilai B-, C+, C, D dan E mata kuliah dasar gerak renang pada semester dua.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl*. Kesulitan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan kesulitan belajar dalam proses

pembelajaran gerak dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2016 FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

Operasional variabel untuk mengetahui faktor kesulitan belajar gerak dasar renang gaya *crawl* dengan memfaktor dari faktor internal yaitu mahasiswa yang meliputi keterampilan dasar, psikologis dan fisik, sedangkan faktor eksternal yang meliputi dosen, sarana dan prasarana, metode pembelajaran dan jam perkuliahan, yang diukur menggunakan angket.

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

### **1. Instrumen penelitian**

Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket atau kuisioner. Alasan dipakai teknik angket sebagai alat untuk mengumpulkan data adalah karena kebaikan sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden
- d. Dapat digunakan anonim sehingga semua responden dapat diberikan pertanyaan yang benar-benar sama.

Adapun kelemahan angket menurut Arikunto (2006: 196-197) adalah sebagai berikut:

- a. Responden seringkali tidak teliti dalam menjawab
- b. Sering sukar dicari validitasnya
- c. Kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak betul dan tidak jujur.

Ada empat langkah yang ditempuh dalam menyusun instrumen, yaitu:

a. Mendefinisikan konstrak

Langkah pertama yaitu mendefinisikan konstrak. Konstrak adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Kontrak dalam penelitian ini adalah identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2016 FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Menyidik faktor

Langkah kedua setelah mendefinisikan kontrak adalah menyidik faktor. Ubahan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor itu diajukan titik tolak menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden. Konsep ubahan faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2016, dalam penelitian ini dijabarkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (dari luar individu).

c. Indikator

Indikator mengungkap atau menjelaskan isi dari faktor-faktor yang ada yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keterampilan dasar, psikologis dan fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi perkuliahan.

d. Menyusun Butir-Butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun kontrak, faktor-faktor dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan

dalam penelitian ini, berikut disajikan kisi-kisi pertamyaan, adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan yaitu:

**Tabel 1. Kisi-kisi uji coba instrumen penelitian.**

<b>Variabel</b>	<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>Sub indikator</b>	<b>Butir pertanyaan</b>	
				<b>Positif (+)</b>	<b>Negatif (-)</b>
Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya <i>crawl</i> mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016	Intrinsik	Keterampilan Dasar	Posisi Tubuh	2,3	1
			Gerakan kaki	5,6,7	4
			Gerakan lengan	8,9	10
			Pengambilan nafas	12,13	11
			Koordinasi	14,15,16	
	Psikologis	Motivasi	Motivasi	17,18	19
			Fokus Perkuliahian	21,22	20
			Trauma	24,25	23
		Fisik	Kesehatan	27,28	26
	Ekstrinsik	Perkuliahian	dosen	29,32,33, 34	30,31
			Metode Belajar	35,36,38	37,39
			Sarana dan prasarana	40,42,43, 44	41
			Jam perkuliahan	45,46,48	47

## 2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner. Dalam penelitian ini angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban.

Angket dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju

(TS). Pada setiap pernyataan yang dijawab oleh responden memiliki nilai yang tercantum dalam tabel 2 dibawah ini:

**Tabel 2. Kriteria Penskoran.**

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Kurang Setuju (KS)	2	3
Tidak Setuju (TS)	1	4

Adapan tahapan mengumpulkan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendatangi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Peneliti menyebarkan angket yang telah disediakan kepada responden yaitu mahasiswa PJKR angkatan 2016 dan setelah diisi angket tersebut dikembalikan kepada penlit
- c. Melakukan tabulasi data yang telah diperoleh dan data siap untuk dianalisis.

## **F. Uji Coba Instrumen**

Semua sampel dalam uji coba instumen ini diambil dari populasi yang sama dengan sampel penelitian

### a. *Expert Judgement*

Pembuktian validitas untuk mengetahui apakah instrumen ini mampu mengukur apa yang hendak diukur dan selanjutnya dikonsultasikan dengan *Expert Judgement*. *Expert Judgement* dalam penelitian ini adaah bapak ermawan Susanto, M.Pd. selaku ahli materi dan ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or. selaku ahli bahasa.

### b. Uji Validitas

Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus korelasi *product moment*. Perhitungannya menggunakan SPSS (*Statistic Package and Social Science*) 23.0 *for Windows Evaluaton Version*. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan uji coba, menunjukkan bahwa 9 butir pernyataan gugur. Yaitu butir nomor 4, 11, 14, 26, 29, 31, 34, 36, 39. sehingga didapatkan 39 butir valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya dapat dilihat dari tabel 3:

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas**

No soal	Validitas	R tabel	ket	No soal	validitas	R tabel	ket
1	0.926	0.378	valid	25	0.825	0.378	valid
2	0.559	0.378	valid	26	0.021	0.378	gugur
3	0.797	0.378	valid	27	0.420	0.378	valid
4	0.023	0.378	gugur	28	0.599	0.378	valid
5	0.538	0.378	valid	29	0.078	0.378	gugur
6	0.446	0.378	valid	30	0.446	0.378	vaid
7	0.816	0.378	valid	31	0.003	0.378	gugur
8	0.893	0.378	valid	32	0.398	0.378	valid
9	0.595	0.378	valid	33	0.505	0.378	valid
10	0.547	0.378	valid	34	0.007	0.378	gugur
11	0.059	0.378	gugur	35	0.383	0.378	vaid
12	0.674	0.378	valid	36	0.314	0.378	gugur
13	0.897	0.378	valid	37	0.647	0.378	valid
14	0.172	0.378	gugur	38	0.382	0.378	valid
15	0.708	0.378	valid	39	0.333	0.378	gugur
16	0.451	0.378	valid	40	0.916	0.378	valid
17	0.646	0.378	valid	41	0.392	0.378	valid
18	0.871	0.378	valid	42	0.819	0.378	valid
19	0.776	0.378	valid	43	0.551	0.378	valid
20	0.881	0.378	valid	44	0.739	0.378	valid
21	0.587	0.378	valid	45	0.513	0.378	valid
22	0.554	0.378	valid	46	0.611	0.378	valid
23	0.741	0.378	valid	47	0.789	0.378	valid
24	0.584	0.378	valid	48	0.865	0.378	valid

### b. Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Sebagai tolak ukur tinggi rendahnya koefisien reliabilitas digunakan interpretasi Arikunto (2008: 75) sebagai berikut:

0,800-1,00 = Sangat tinggi

0,600-0,800 = Tinggi

0,400-0,600 = Cukup

0,200-0,400 = Rendah

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa butir pernyataan adalah *reliable* 0,956. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen maka diperoleh butir-butir pertanyaan sebagai instrumen yang valid dan *reliable*.

**Tabel 4. kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Butir pertanyaan	
				Positif (+)	Negatif (-)
Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya <i>crawl</i> mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016	Intrinsik	Keterampilan Dasar	Posisi Tubuh	2,3	1
			Gerakan kaki	4,5,6	
			Gerakan lengan	7,8	9
			Pengambilan nafas	10,11	
			Koordinasi	12,13	
	Psikologis		Motivasi	14,15	16
			Fokus Perkuliahian	18,19	17
			Trauma	21,22	20
	Fisik		Kesehatan	23,24	
	Ekstrinsik	Perkuliahian	dosen	26,27, 28	25
			Metode Belajar	29, 31	30
			Sarana dan prasarana	32, 33, 34, 35,	36
			Jam perkuliahan	37,38,40	39

## G. Teknik Analisa data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif presentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data, perhitungan rata-rata, *standard deviasi*, dan presentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F_0}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka presentase

F<sub>0</sub> : frekuensi yang sedang dicari presentasenya

N : *number Of Case* (jumlah subjek/responden)

Sumber : Sudijono, (2006:40-41)

**Tabel 5. Skor Baku Kategori (Machfoedz, 2007: 52)**

No	Rumus	Kategori
1	(M + 1,5SD) ≤ X	Sangat Tinggi
2	(M + 0,5 SD) ≤ X < (M + 1,5 SD)	Tinggi
3	(M – 0,5 SD) ≤ X < (M + 0,5 SD)	Sedang
4	(M – 1,5 SD) ≤ X < (M – 0,5 SD)	Rendah
5	X < (M – 1,5 SD)	Sangat rendah

Keterangan:

X = Skor

M = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas angket yang diberikan kepada 75 responden yang mendapatkan nilai yang rendah (B-, C+, C, D dan E) serta tidak lulus mata kuliah dasar gerak renang program studi PJKR angkatan 2016. Hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 dalam penelitian ini di ukur dengan 39 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4.

Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh rata-rata (*mean*) = 110,15, median = 115, modus sebesar = 124; *standart deviasi* = 17,49. Tabel distribusi hasil penelitian hasil identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *crawl***

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
> 136,38	Sangat Tinggi	1	1,33
$118,89 < X \leq 136,36$	Tinggi	31	41,33
$101,41 < X \leq 118,89$	Sedang	19	25,33
$83,91 < X \leq 101,41$	Rendah	17	22,67
< 83,91	Sangat Rendah	7	9,33
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100</b>

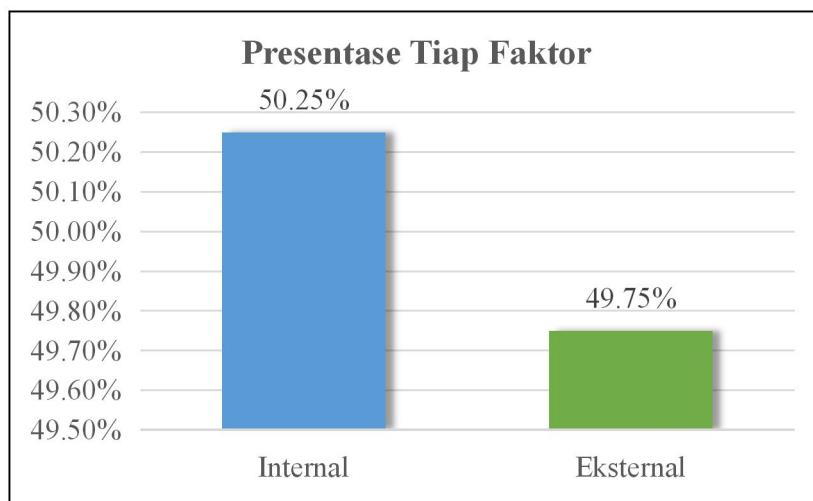
Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *crawl***

Berdasarkan tabel di atas bahwa analisis identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 masuk dalam kategori tinggi sebesar 41,33 %.

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimal Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	%
Internal	24	7200	5064	0,710	50,25
Eksternal	15	4500	3197	0,703	49,75
<b>Jumlah</b>				<b>1,413</b>	<b>100</b>



**Gambar 10. Diagram Hasil Tiap Faktor**

Faktor – Faktor Yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 dalam penelitian ini diasarkan pada faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

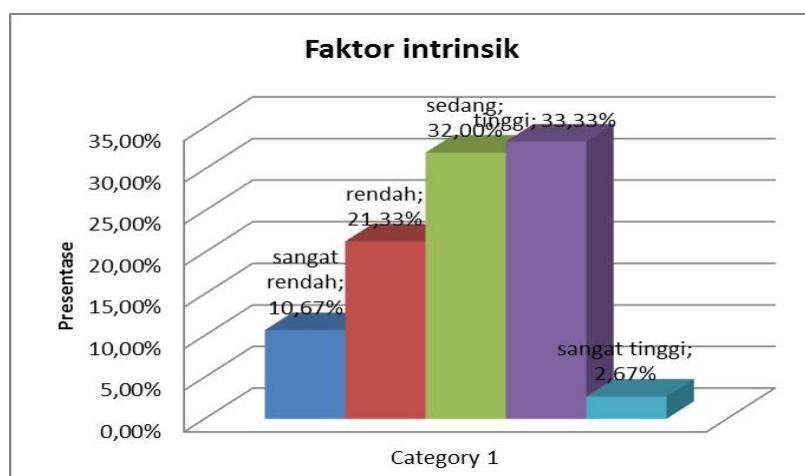
### 1. Faktor internal

Hasil penelitian pada faktor internal dalam penelitian ini diukur dengan 24 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) = 67,52, median = 70, modus sebesar = 81; *standart deviasi* = 12,33. Tabel distribusi hasil penelitian faktor internal adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor internal**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 86,01	Sangat Tinggi	2	2,67
73,68 < X ≤ 86,01	Tinggi	25	33,33
61,35 < X ≤ 73,68	Sedang	24	32
49,03 < X ≤ 61,35	Rendah	16	21,33
< 49,03	Sangat Rendah	8	10,67
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100</b>

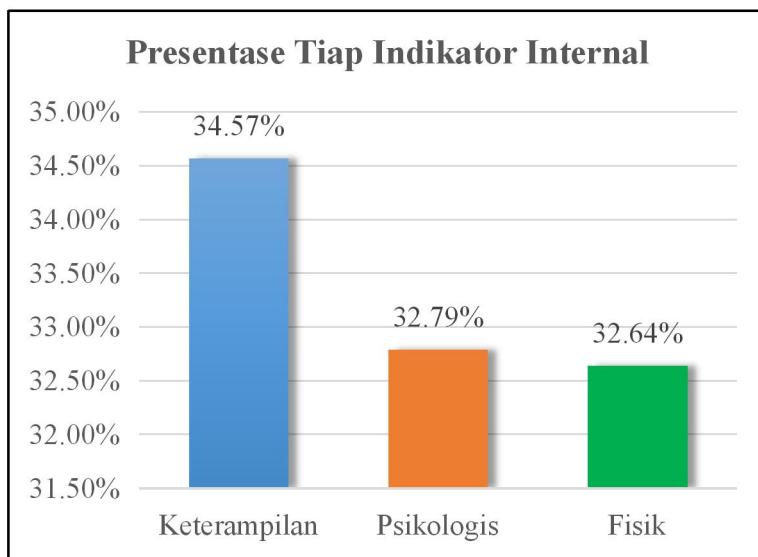
Hasil penelitian faktor internal apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Faktor Internal**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor internal yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2,67 %, kategori tinggi sebesar 33,33 %, kategori sedang sebesar 32 %, kategori rendah sebanyak sebesar 21,33 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,67 %.

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimal Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	%
Ketrampilan	13	3900	2725	0,74	34,57
Psikologis	9	2700	1895	0,701	32,79
Fisiik	2	600	444	0,698	32,64
Jumlah				2,14	100



**Gambar 12. Diagram Hasil Indikator Internal**

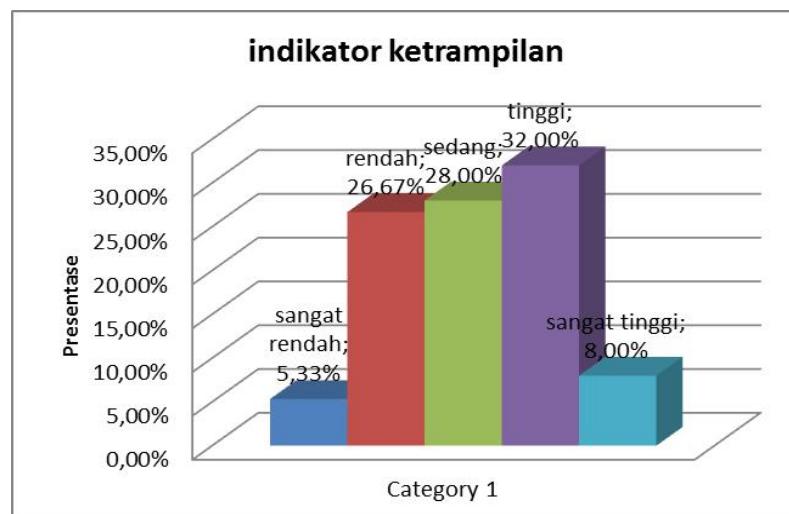
#### a. Ketrampilan

Hasil penelitian indikator ketrampilan dalam penelitian ini di ukur dengan 13 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 36,33, median = 37, modus sebesar = 40; *standart deviasi* = 7,05. Tabel distribusi hasil penelitian indikator ketrampilan adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Ketrampilan**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 46,91	Sangat Tinggi	6	8
39,85 <= X <= 46,91	Tinggi	24	32
32,81 <= X <= 39,85	Sedang	21	28
25,75 <= X <= 32,81	Rendah	20	26,67
< 25,75	Sangat Rendah	4	5,33
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian indikator ketrampilan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :

**Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Indikator Ketrampilan**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator ketrampilan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8 %, kategori tinggi sebesar 32 %, kategori sedang sebesar 28 %, kategori rendah sebesar 26,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 5,33 %.

### b. Psikologis

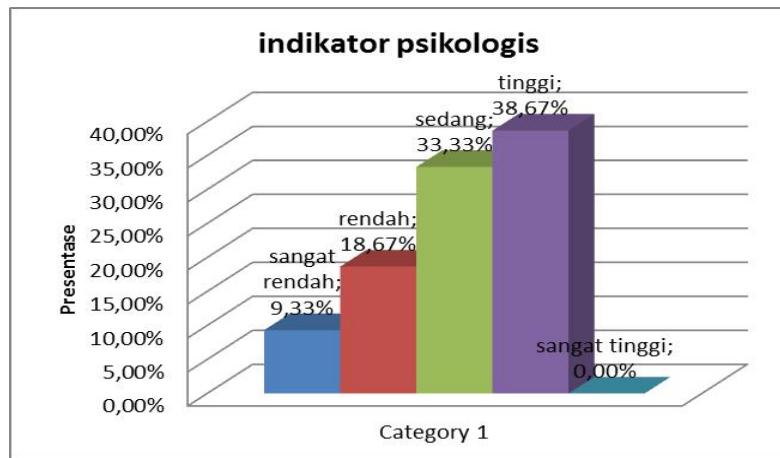
Hasil penelitian indikator psikologis dalam penelitian ini di ukur dengan 15 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 25,26, median = 26, modus sebesar = 31;

*standart deviasi = 5,39.* Tabel distribusi hasil penelitian indikator psikologis adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Psikologis**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 33,45$	Sangat Tinggi	0	0
$27,95 < X \leq 33,45$	Tinggi	29	38,67
$22,56 < X \leq 27,95$	Sedang	25	33,33
$17,17 < X \leq 22,56$	Rendah	14	18,67
$< 17,17$	Sangat Rendah	7	9,33
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian indikator psikologis apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian indikator psikologis**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator psikologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 38,67 %, kategori sedang sebesar 33,33 %, kategori rendah sebanyak sebesar 18,67%, dan kategori sangat rendah sebesar 9,33 %.

### c. Fisik

Hasil penelitian indikator fisik dalam penelitian ini di ukur dengan 2 butir pernyataan dengan rentang skor 1–4. Hasil analisis data penelitian diperoleh,

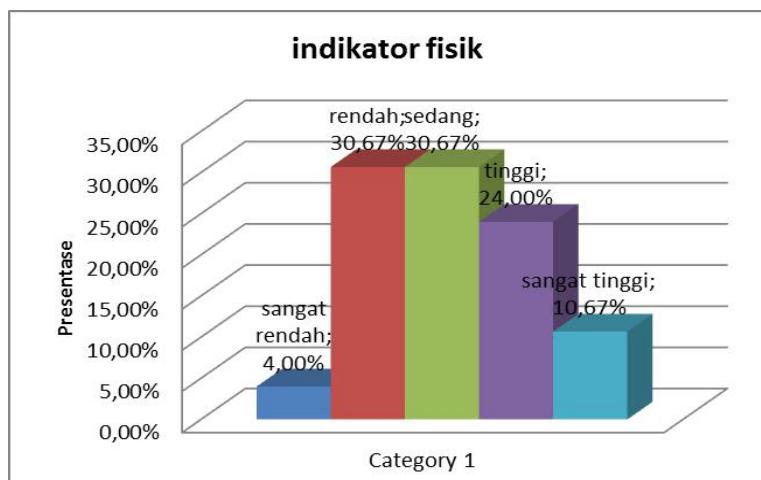
rata-rata (*mean*) = 5,92, median = 6, modus sebesar = 6; *standart deviasi* = 1,29.

Tabel distribusi hasil penelitian indikator fisik adalah sebagai berikut:

**Tabel 10. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Fisik**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 7,85	Sangat Tinggi	8	10,67
6,56 < X ≤ 7,85	Tinggi	18	24
5,27 < X ≤ 6,56	Sedang	23	30,67
3,98 < X ≤ 5,27	Rendah	23	30,67
< 3,98	Sangat Rendah	3	4
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian indikator fisik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Indikator Fisik**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator fisik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10,67%, kategori tinggi sebesar 24%, kategori sedang sebesar 30,67%, kategori rendah sebanyak sebesar 30,67%, dan kategori sangat rendah sebesar 4%.

## 2. Faktor eksternal (Indikator Perkuliahan)

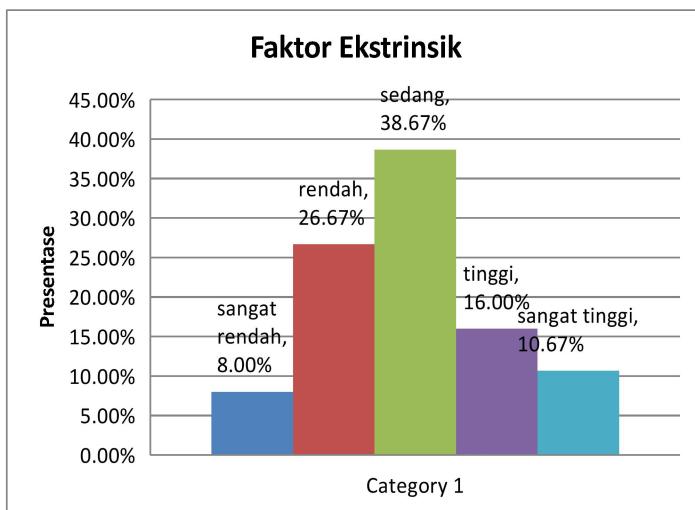
Hasil penelitian faktor eksternal dalam penelitian ini di ukur dengan 15 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian

diperoleh, rata-rata (*mean*) = 42,62, median = 44, modus sebesar = 45; *standart deviasi* = 6,73. Tabel distribusi hasil penelitian faktor eksternal adalah sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Hasil Penelitian Faktor eksternal**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 52,73	Sangat Tinggi	6	8
45,99 < X ≤ 52,73	Tinggi	20	26,67
39,26 < X ≤ 45,99	Sedang	29	38,67
32,53 < X ≤ 39,26	Rendah	12	16
< 32,53	Sangat Rendah	8	10,67
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian faktor eksternal apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Faktor eksternal**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada faktor eksternal yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8 %, kategori tinggi sebesar 26,67 %, kategori sedang sebesar 38,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,67 %.

## B. Pembahasan

Renang merupakan olahraga yang dilakukan di air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh untuk bergerak. Kegiatan renang ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan juga olahraga air. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua anggota tubuh dipakai sewaktu berenang. Dalam olahraga renang banyak berbagai macam gaya dalam melakukan gerak renang, salah satunya adalah gaya bebas (*crawl*).

Gaya bebas (*crawl*) adalah gaya yang gerakan kakinya naik turun bergantian kaki kiri dan kaki kanan, gerakan lengannya mendayung satu persatu bergantian antara lengan kiri dengan lengan kanan sedangkan posisi badannya telungkup. Mata kuliah renang merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa PJKR. Gaya bebas (*crawl*) dalam olahraga renang merupakan salah satu gaya yang dirasa susah dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa di PJKR.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 1,33 %, kategori tinggi sebesar 41,33 %, kategori sedang sebesar 25,33 %, kategori rendah sebanyak sebesar 22,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 9,33 %. Hasil tersebut diartikan kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 adalah tinggi. Kenyataan diketahui bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam

melakukan renang gaya *crawl*, hal tersebut dikarenakan adanya berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal.

### **1. Faktor internal**

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa, dalam penelitian ini didasarkan pada indikator keterampilan dasar, fisik, dan psikologis. Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2,67%, kategori tinggi sebesar 33,33%, kategori sedang sebesar 32%, kategori rendah sebanyak sebesar 21,33%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,67%.

Hasil di atas diartikan mahasiswa sendiri mempunyai kesulitan dalam menguasai renang gaya *crawl*. Secara fisik sebagian besar mahasiswa masih belum mempunyai kekuatan dan kelentukan tubuh yang baik dalam melakukan renang gaya *crawl*. Hal tersebut dikarekana untuk melakukan renang gaya *crawl* membutuhkan stamina. Selain itu secara psiklogis sebagian besar mahasiswa masih takut dalam melakukan renang. Jika secara psikologis mahasiswa masih takut serta tidak ada kemauan yang tinggi untuk melakukan renang maka akan berpengaruh terhadap ketrampilan gerak dasarnya. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa akan ragu-ragu dalam melakukan gerak renang.

Bakat dan motivasi berkaitan dengan mental seseorang, dalam menguasai renang gaya *crawl* harus mempunyai mental yang baik dan berani. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki latihan dengan sunguh-sungguh serta pengajar harus bisa menimbulkan rasa senang terhadap renang gaya *crawl* dan memberi motivasi dalam perkuliahan. Bagi mahasiswa yang merasa motivasi

kurang akan merasa pesimis untuk mengikuti latihan renang gaya crawl dan hal tersebut akan menjadi penghambat. Sedangkan kelelahan berkaitan dengan fisik mahasiswa, hal tersebut harus dilatih secara rutin.

## **2. Faktor Ekstrinsik**

Faktor Ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar, yang mana faktor tersebut menjadi faktor pendukung utama dalam melakukan renang gaya *crawl*. Hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8%, kategori tinggi sebesar 26,6%, kategori sedang sebesar 38,67%, kategori rendah sebanyak sebesar 16%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,67%. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa kesulitan belajar berdasarkan faktor ekstrinsik adalah sedang. hasil tersebut dapat diartikan bahwa faktor ekstrinsik tidak terlalu menghambat kesulitan belajar renang gaya *crawl*.

Pengaruh dari dosen dan metode pembelajaran menjadi faktor yang utama dalam proses pembelajaran renang renang gaya *crawl*. Aritnya dosen atau metode pembelajaran yang telah diterapkan oleh dosen sudah cukup baik. Selain itu sarana dan prasarana juga sudah cukup memadai dan standar untuk proses belajar mengajar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 pada faktor internal sebesar (50,25%) dan pada faktor eksternal sebesar (49,75%). Hasil tersebut diketahui bahwa kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 yang mempengaruhi adalah faktor internal.

Faktor internal pada indikator keterampilan dasar sebesar 34,57% dari mahasiswa yang sulit melakukan koordinasi keseluruhan renang gaya crawl, indikator psikologis sebesar 32,79% dari mahasiswa yang kurang motivasi serta masih takut untuk melakukan renang gaya crawl dan faktor fisik sebesar 32,64% sedangkan faktor eksternal indikator jam perkuliahan yaitu mahasiswa merasa waktu praktik perkuliahan terlalu singkat dalam satu kali pertemuan.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016.

2. Pengajar akan semakin paham mengenai kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl*, sehingga perlu di minimalisasi faktor yang menghambat paling tinggi.

### C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Keterbatasan tengah dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket.

### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Peneliti hanya melakukan penelitian pada kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* dapat teridentifikasi secara luas.
2. Bagi pihak kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 memperhatikan kesulitan belajar teknik dasar rennag gaya

- crawl*, sehingga kekuarangan yang menjadi penghambat pelaksanaan pembelajaran dapat teratasi.
3. Peneliti tidak mengontrol secara langsung kondisi sarana dan prasarana di kampus, sehingga hasil penelitian hanya berdasarkan angket penelitian, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan observasi mengenai ketersediaan buku diperputakaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abror, A.R. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : PT. Tiara Wacana.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- <http://ahmesabe.wordpress.com2008/11/04/pengertian-pendidikan;jasmani/>  
(diunduh tanggal 20 Desember 2017)
- Machfoedz, I. (2007). *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya
- Muhajir. (2004). *Pendidikan jasmani teori dan praktek untuk SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad, M. (2000). *Renang*. Dikrektorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyana, B. (2000). *Renang*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan menengah Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyasa. (2001). *Kurikulum berbasis kompetensi, konsep, karakteristik, dan implementasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sismadiyanto. (2005). *Metode Mengajar Renang*. FIK UNY.
- Sismadiyanto. & Susanto, E. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: UNY press.
- Subagyo, dkk. (2007). *Diktat Pembelajaran Akuatik I Program DII PGSD Penjas*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiharto, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.

- Sugiyanto, Dr, dkk. (1997). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penilaian Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: PT. RajaGrafimndo Persada.
- Suryatna, E. & Suherman, A. (2004). *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakrta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Permohonan *Expert Judgement*

#### **PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT**

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Instrumen Penelitian

Kepada :

Bapak Ermawan Susanto, M.Pd

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016”, maka saya mohon kepada Bapak Ermawan Susanto, M.Pd untuk menjadi *Expert Judgement* dan berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 1 Januari 2018

Mengetahui,

Dosen pembimbing

Hormat saya



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd

NIP: 19650325 200501 1 003



Novi Ulandari

NIM: 13601241002

**PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT**

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Instrumen Penelitian

Kepada :

Ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

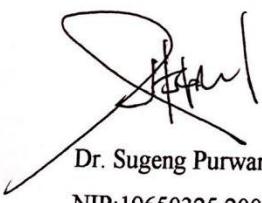
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016”, maka saya  
mohon kepada Ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or untuk menjadi *Expert Judgement* dan berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapan terimakasih.

Yogyakarta, 1 Januari 2018

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd  
NIP:19650325 200501 1 003

Hormat saya



Novi Ulandari  
NIM:13601241002

Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement*

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Indah Pangastuti, M.Or

Nip : 198304222009122008

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Novi Ulandari

Nim : 13601241002

Judul Skripsi : "Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016".

Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 22 Januari 2018

**Yang menerangkan**



**Nur Indah Pangastuti, M.Or**

**NIP. 198304222009122008**

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ermawan Susanto, M.Pd

Nip : 197807022002121004

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Novi Ulandari

Nim : 13601241002

Judul Skripsi : "Identifikasi Kesulitan Belajar Tehnik Dasar Renang Gaya Crawl Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016".

Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Yogyakarta 23 Januari 2018

**Yang menerangkan**



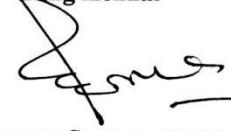
**Ermawan Susanto, M.Pd  
NIP. 197807022002121004**

**LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT**

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN PENILAIAN
		<p>① perbaiki content validity yaitu tentang keterampaian Renang.</p> <p>②. Buat sub indikator "pangojar/dosen", media pembelajaran, dsb.</p> <p>③. Buat r<sup>2</sup> per ayat dan dihitung menteri antar sub indikator.</p> <p>④. perbaiki bahasa (pernyataan)</p>

Yogyakarta 23 Januari 2018

Yang menilai



Ermawan Susanto, M.Pd  
NIP. 197807022002121004

### Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba 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  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 06.7/UN.34.16/PP/2018.

29 Januari 2018.

Lamp. : 1 Eks

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.

Wakil Dekan I FIK UNY

di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji Coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Novi Ulandari

NIM : 13601241002

Program Studi : PJKR

Dosen Pembimbing : Dr. Sugeng Purwanto,

NIP : 196503252005011003

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s/d Maret 2018

Tempat/Objek : Mahasiswa FIK UNY.

Judul Skripsi : Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl  
Mahasiswa PJKR Angkatan 2016

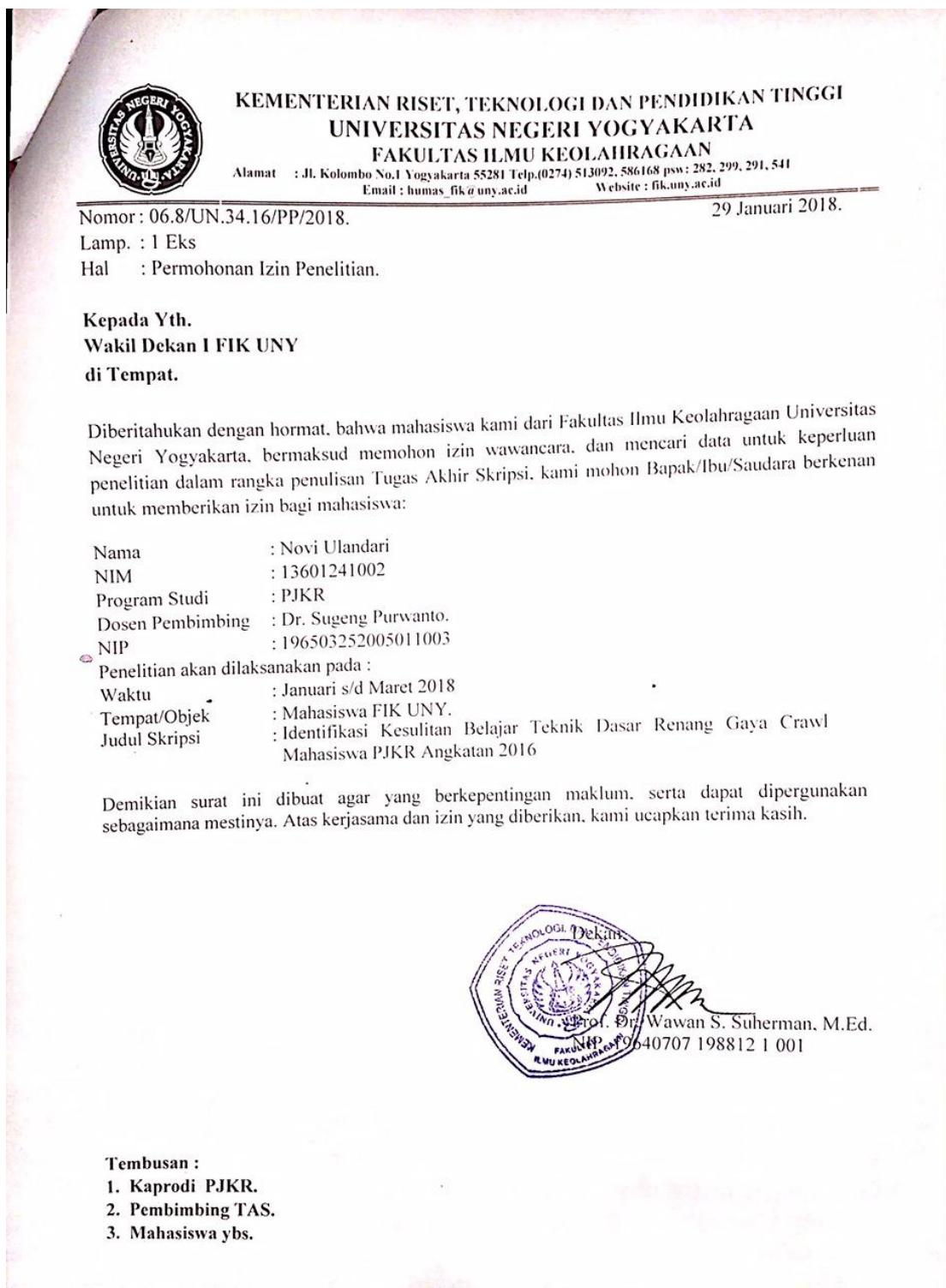
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



#### Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

#### Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



Lampiran 5. Data Hasil Uji Coba, Reliabilitas dan Validitas

### **Reliability**

#### **Scale: ALL VARIABLES**

##### **Case Processing Summary**

	N	%
Valid Cases	20	100,0
Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	20	100,0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value N of Items	,935 24 <sup>a</sup>
	Part 2	Value N of Items	,888 24 <sup>b</sup>
		Total N of Items	48
		Correlation Between Forms	,917

##### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,956	48

##### **Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	134,3000	388,221	,926	,953
VAR00002	134,3500	395,292	,559	,955
VAR00003	134,4500	392,050	,797	,954
VAR00004	134,6500	419,082	-,023	,958
VAR00005	134,5000	406,789	,538	,955
VAR00006	134,3500	408,766	,446	,956
VAR00007	134,2000	396,274	,816	,954

VAR00008	134,3000	389,274	,893	,953
VAR00009	134,4000	397,516	,595	,955
VAR00010	134,5500	398,050	,547	,955
<b>VAR00011</b>	<b>134,8000</b>	<b>416,379</b>	<b>,059</b>	<b>,958</b>
VAR00012	134,3000	396,221	,674	,955
VAR00013	134,3500	392,976	,897	,954
<b>VAR00014</b>	<b>134,3000</b>	<b>413,168</b>	<b>,172</b>	<b>,957</b>
VAR00015	134,4500	401,208	,708	,955
VAR00016	134,5000	407,000	,451	,956
VAR00017	134,6500	400,976	,646	,955
VAR00018	134,2500	388,829	,871	,953
VAR00019	134,3500	392,134	,776	,954
VAR00020	134,4000	395,095	,881	,954
VAR00021	134,7000	397,484	,587	,955
VAR00022	134,6000	401,937	,554	,955
VAR00023	134,3500	395,187	,741	,954
VAR00024	134,7000	394,853	,584	,955
VAR00025	134,3000	389,379	,825	,954
<b>VAR00026</b>	<b>134,7500</b>	<b>419,145</b>	<b>-,021</b>	<b>,958</b>
VAR00027	134,1500	405,082	,420	,956
VAR00028	134,4500	401,839	,599	,955
<b>VAR00029</b>	<b>133,8000</b>	<b>416,379</b>	<b>,078</b>	<b>,957</b>
VAR00030	134,3500	405,608	,446	,956
<b>VAR00031</b>	<b>134,4500</b>	<b>418,576</b>	<b>,003</b>	<b>,957</b>
VAR00032	134,5500	408,050	,398	,956
VAR00033	134,7500	403,039	,505	,955
<b>VAR00034</b>	<b>134,3500</b>	<b>418,450</b>	<b>,007</b>	<b>,957</b>
VAR00035	134,4500	406,576	,383	,956
<b>VAR00036</b>	<b>134,2500</b>	<b>411,566</b>	<b>,314</b>	<b>,956</b>
VAR00037	134,5000	402,053	,647	,955
VAR00038	134,2000	409,326	,382	,956
<b>VAR00039</b>	<b>134,2500</b>	<b>411,145</b>	<b>,333</b>	<b>,956</b>
VAR00040	134,2500	392,197	,916	,953
VAR00041	134,0500	408,892	,392	,956
VAR00042	134,3000	391,589	,819	,954
VAR00043	134,4500	404,997	,551	,955
VAR00044	134,5000	395,316	,739	,954
VAR00045	134,2500	403,566	,513	,955
VAR00046	133,9500	404,682	,611	,955
VAR00047	134,2500	398,197	,789	,954
VAR00048	134,4500	392,155	,865	,954

## Lampiran 6. Instrumen Penelitian

**Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya crawl**  
Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016

A. Nama : Fadila Kalbunidi  
 NIM : 16601294010  
 Kelas : PJKR E 2016

B. Petunjuk Pengisian

1. Mohon dengan hormat setiap butir pernyataan dibaca dengan cermat.
2. Pilih salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai
3. Berilah tanda (✓) pada setiap alternatif jawaban.
 

SS	: Sangat Setuju
S	: Setuju
KS	: Kurang Setuju
TS	: Tidak Setuju
4. Selamat mengerjakan.

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	KS	TS
<b>A FAKTOR INTERNAL</b>					
<b>Posisi Tubuh</b>					
1	Posisi tubuh saya sudah rata-rata air/tidak tenggelam ( <i>streamline</i> ) saat meluncur	✓			
2	Posisi kepala saya terlalu mendangak/melihat kedepan sehingga tubuh saya tenggelam.		✓		
3	Saya tidak mampu mengangkat tubuh saya agar tetap satu garis lurus dengan air/datar ( <i>streamline</i> ) saat berenang gaya crawl.				✓
<b>Gerakan Kaki</b>					
4	Saya sulit untuk menggerakkan kaki yang berpusat pada pangkal paha saat melakukan gerakan kaki gaya crawl		✓		
5	Saya merasa sulit melakukan irama gerakan tungkai yang teratur pada renang gaya crawl		✓		
6	Posisi kaki saya tenggelam saat saya melakukan gerakan kaki renang gaya crawl		✓		
<b>Gerakan Lengan</b>					
7	Saya merasa gerakan lengan yang saya lakukan sudah cepat tetapi membuat renang saya tidak laju		✓		
8	Lengan saya kaku/tegak saat melakukan gerakan lengan gaya crawl		✓		
9	Saya bisa melakukan tahapan lengan ( <i>entry, pull-push, recovery</i> ) gaya crawl dengan baik dan benar	✓			
<b>Pengambilan Nafas</b>					
10	Saya sering tersedak/meminum air saat mengambil nafas gaya crawl	✓			
11	Saya lebih mudah untuk mengambil nafas kedepan dari pada kesamping saat mengambil nafas renang gaya		✓		

	<i>crawl</i>				
<b>Koordinasi</b>					
12	Saya memiliki kelentukan tubuh yang kurang baik, sehingga kurang mendukung dalam melakukan renang gaya <i>crawl</i>			✓	
13	Saya merasa sulit melakukan gerakan koordinasi, tungkai, lengan dan pengambilan nafas renang gaya <i>crawl</i> dengan benar				✓
<b>Motivasi</b>					
14	Banyak teman-teman di kelas yang memiliki kemampuan yang sama dengan saya sehingga saya semangat untuk mengikuti perkuliahan		✓		
15	Saya tidak memiliki keinginan yang tinggi untuk bisa berenang gaya <i>crawl</i>			✓	
16	Saya melakukan latihan renang gaya <i>crawl</i> diluar jam perkuliahan untuk meningkatkan kemampuan		✓		
<b>Fokus Perkuliahan</b>					
17	Saya tidak memperhatikan materi renang gaya <i>crawl</i> yang diajarkan oleh dosen waktu pembelajaran				✓
18	Saya sulit konsentrasi saat belajar renang gaya <i>crawl</i>				✓
19	Saya merasa percaya diri bila belajar renang gaya <i>crawl</i> diawasi oleh dosen		✓		
<b>Trauma</b>					
20	Saya pernah tenggelam ketika anak-anak sehingga saya merasa takut belajar renang gaya <i>crawl</i>		✓		
21	Saya merasa sesak nafas ketika berada di dalam air sehingga saya tidak bisa berenang		✓		
22	Saya tidak merasa panik apabila berada di kolam yang dalam			✓	
<b>Kesehatan</b>					
23	Ketika tidak enak badan saya sulit untuk belajar teknik dasar renang gaya <i>crawl</i>		✓		
24	Saya sering merasa kram pada betis saya saat berenang gaya <i>crawl</i>			✓	
<b>B FAKTOR EKSTERNAL</b>					
<b>Dosen</b>					
25	Dosen selalu memberikan hukuman pada mahasiswa yang tidak serius saat perkuliahan dasar gerak renang			✓	
26	Semangat saya menurun apabila dosen datang terlambat saat perkuliahan			✓	
27	Saya merasa perkuliahan renang gaya <i>crawl</i> dengan 1 dosen sudah cukup untuk megajar mahasiswa yang banyak dalam 1 kelasnya			✓	
<b>Metode Belajar</b>					
28	Dosen terkadang membuat variasi permainan saat perkuliahan renang gaya <i>crawl</i> sehingga tidak membosankan		✓		
29	Metode yang digunakan dosen dalam belajar renang gaya <i>crawl</i> kurang variatif			✓	

30	Dosen sudah memberikan koreksi gerakan saat latihan ( <i>drill</i> ) sehingga saya tahu kesalahan gerakan saya dimana	<input checked="" type="checkbox"/>			
<b>Sarana dan Prasarana</b>					
31	Peralatan yang disediakan oleh kampus untuk belajar renang gaya <i>crawl</i> sudah tersedia dengan lengkap	<input checked="" type="checkbox"/>			
32	Suasana tempat perkuliahan sangat ramai pengunjung sehingga mengganggu proses belajar.	<input checked="" type="checkbox"/>			
33	Kolam renang yang digunakan saat perkuliahan sudah sesuai dengan standard nasional	<input checked="" type="checkbox"/>			
34	Keadaan air kolam renang terkadang kotor/keruh membuat belajar tidak maksimal		<input checked="" type="checkbox"/>		
35	Papan pelampung yang digunakan untuk belajar renang gaya <i>crawl</i> jumlahnya sudah mencukupi untuk digunakan satu kelas secara bersamaan		<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Jam Perkuliahan</b>					
36	Jam perkuliahan terlalu singkat dalam 1x pertemuan sehingga saya tidak bisa belajar teknik dasar renang gaya <i>crawl</i> dengan maksimal	<input checked="" type="checkbox"/>			
37	Perkuliahan dasar gerak renang dilakukan pada jam pertama sehingga saya semangat belajar renang gaya <i>crawl</i>	<input checked="" type="checkbox"/>			
38	Saya merasa jam perkuliahan dasar gerak renang satu minggu 1x sudah cukup untuk pembelajaran renang gaya <i>crawl</i>		<input checked="" type="checkbox"/>		
39	Mata kuliah dasar gerak renang selama 16 kali pertemuan sudah mencukupi untuk belajar renang gaya <i>crawl</i>	<input checked="" type="checkbox"/>			

Lampiran 8. Data Hasil Penelitian

**Statistik Data Penelitian**

**Frequencies**

**Statistics**

		identifikasi keseulitan belajar	Faktor Intrinsik	Faktor Ekstrinsik
N	Valid	75	75	75
	Missing	0	0	0
Mean		110,1467	67,5200	42,6267
Median		115,0000	70,0000	44,0000
Mode		124,00	81,00	45,00
Std. Deviation		17,49107	12,33799	6,73990
Minimum		78,00	41,00	29,00
Maximum		138,00	87,00	57,00
Sum		8261,00	5064,00	3197,00

**Frequency Table**

**identifikasi keseulitan belajar**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
78,00	1	1,3	1,3	1,3
80,00	3	4,0	4,0	5,3
81,00	1	1,3	1,3	6,7
83,00	2	2,7	2,7	9,3
85,00	2	2,7	2,7	12,0
86,00	3	4,0	4,0	16,0
87,00	1	1,3	1,3	17,3
88,00	2	2,7	2,7	20,0
Valid	89,00	2	2,7	22,7
	91,00	1	1,3	24,0
	92,00	2	2,7	26,7
	93,00	1	1,3	28,0
	94,00	1	1,3	29,3
	96,00	1	1,3	30,7
	98,00	1	1,3	32,0
	106,00	1	1,3	33,3
	107,00	1	1,3	34,7
	108,00	2	2,7	37,3

110,00	2	2,7	2,7	40,0
111,00	3	4,0	4,0	44,0
112,00	1	1,3	1,3	45,3
114,00	2	2,7	2,7	48,0
115,00	3	4,0	4,0	52,0
116,00	2	2,7	2,7	54,7
117,00	1	1,3	1,3	56,0
118,00	1	1,3	1,3	57,3
119,00	1	1,3	1,3	58,7
120,00	3	4,0	4,0	62,7
121,00	4	5,3	5,3	68,0
124,00	6	8,0	8,0	76,0
125,00	1	1,3	1,3	77,3
126,00	2	2,7	2,7	80,0
127,00	4	5,3	5,3	85,3
128,00	2	2,7	2,7	88,0
129,00	1	1,3	1,3	89,3
130,00	1	1,3	1,3	90,7
131,00	2	2,7	2,7	93,3
132,00	2	2,7	2,7	96,0
133,00	2	2,7	2,7	98,7
138,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

### Faktor Intrinsik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	41,00	1	1,3	1,3
	46,00	2	2,7	4,0
	47,00	2	2,7	6,7
	48,00	1	1,3	8,0
	49,00	2	2,7	10,7
	50,00	1	1,3	12,0
	51,00	1	1,3	13,3
	52,00	4	5,3	18,7
	53,00	1	1,3	20,0
	54,00	1	1,3	21,3
	55,00	1	1,3	22,7
	56,00	3	4,0	26,7
	57,00	1	1,3	28,0
	58,00	1	1,3	29,3
	60,00	1	1,3	30,7
	61,00	1	1,3	32,0
	63,00	1	1,3	33,3
Valid	64,00	1	1,3	34,7
	65,00	4	5,3	40,0
	67,00	1	1,3	41,3
	68,00	5	6,7	48,0
	70,00	4	5,3	53,3
	71,00	2	2,7	56,0
	72,00	3	4,0	60,0
	73,00	3	4,0	64,0
	75,00	2	2,7	66,7
	76,00	2	2,7	69,3
	77,00	5	6,7	76,0
	78,00	2	2,7	78,7
	79,00	1	1,3	80,0
	80,00	1	1,3	81,3
	81,00	7	9,3	90,7
	83,00	2	2,7	93,3
	85,00	2	2,7	96,0
	86,00	1	1,3	97,3
Valid	87,00	2	2,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0

### Faktor Ekstrinsik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
29,00	2	2,7	2,7	2,7
31,00	4	5,3	5,3	8,0
32,00	2	2,7	2,7	10,7
33,00	3	4,0	4,0	14,7
34,00	3	4,0	4,0	18,7
35,00	2	2,7	2,7	21,3
38,00	3	4,0	4,0	25,3
39,00	1	1,3	1,3	26,7
40,00	7	9,3	9,3	36,0
41,00	1	1,3	1,3	37,3
42,00	3	4,0	4,0	41,3
43,00	5	6,7	6,7	48,0
Valid	44,00	2	2,7	50,7
	45,00	11	14,7	65,3
	46,00	6	8,0	73,3
	47,00	5	6,7	80,0
	48,00	2	2,7	82,7
	49,00	3	4,0	86,7
	50,00	1	1,3	88,0
	51,00	1	1,3	89,3
	52,00	2	2,7	92,0
	53,00	4	5,3	97,3
	54,00	1	1,3	98,7
	57,00	1	1,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

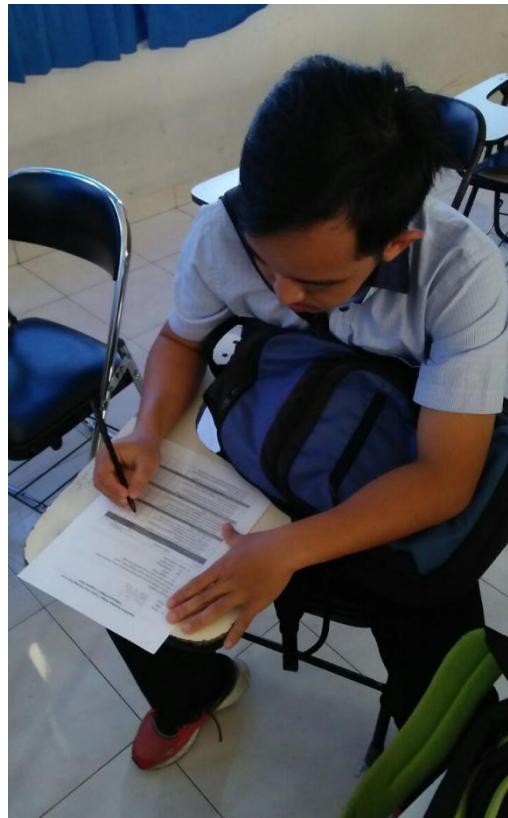
Lampiran 9. Dokumentasi



Gambar 17. Menjelaskan Tata Cara Pengisian Angket



Gambar 18. Pengisian Angket Mahasiswa PJKR A 2016



Gambar 19. Pengisian Angket oleh Mahasiswa PJKR B 2016



Gambar 20. Pengisian Angket oleh Mahasiswa PJKR C 2016



Gambar 21. Pengisian Angket oleh Mahasiswa PJKR D 2016



Gambar 22. Pengumpulan Instrumen Penelitian