

**TINGKAT PENGETAHUAN OLAHRAGA RENANG SISWA KELAS VII
DI SMP PIRI NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ervinna Devita Oktaviani
NIM. 17601244057

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII DI SMP PIRI NGAGLIK
KABUPATEN SLEMAN TENTANG OLAH RAGA RENANG**

Disusun Oleh:

Ervinna Devita Oktaviani
NIM. 17601244057

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 30 November 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 20081 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ervinna Devita Oktaviani
NIM : 17601244057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman

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, November 2020
Yang Menyatakan,



Ervinna Devita Oktaviani
NIM. 17601244057

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN OLAHRAGA RENANG SISWA KELAS VII
DI SMP PIRI NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Ervinna Devita Oktaviani
NIM. 17601244057

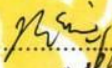


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 8 Januari 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. Ketua Penguji		11/1-2021
Dr. Yudanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		11/1-21
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji Utama		11/1-21

Yogyakarta, 8 Januari 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Hanya ada dua pilihan untuk memenangkan kehidupan: keberanian, atau keikhlasan. Jika tidak berani, ikhlaslah menerimannya. jika tidak ikhlas, beranilah mengubahnya. (Lenang Manggala)
2. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu harus menciptakan. (Chris Grosser)
3. Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu. (Norman Vincent Peale)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tercinta terkasih tersayang Bapak Haryanto dan Ibu Sri Ningsih, terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya selama ini. Kerja keras kalian yang membawaku sampai di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Untuk Adiku Fachrozzi Bayu Anggara, keluarga besar Trah Surdji Purwo Sudarmo, Trah Darmorejo dan seluruh keluarga besar yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungannya baik dalam keadaan suka maupun duka.

TINGKAT PENGETAHUAN OLAHRAGA RENANG SISWA KELAS VII DI SMP PIRI NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN

Oleh:

Ervinna Devita Oktaviani

NIM. 17601244057

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman yang berjumlah 82 siswa, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan ganda. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,32% (6 siswa), “kurang” sebesar 23,17% (19 siswa), “cukup” sebesar 36,59% (30 siswa), “baik” sebesar 26,83% (22 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,10% (5 siswa).

Kata kunci: pengetahuan, olahraga renang, siswa kelas VII SMP Piri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman“ 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 terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Guru PJOK dan siswa di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, November 2020
Penulis,



Ervinna Devita Oktaviani
NIM. 17601244057

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Pengetahuan	10
2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	18
3. Hakikat Olahraga Renang	33
4. Karakteristik Siswa SMP	62
B. Kajian Penelitian yang Relevan	64
C. Kerangka Berpikir.....	66
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	69
B. Tempat dan Waktu Penelitian	69
C. Populasi dan Sampel Penelitian	69
D. Definisi Operasional Variabel.....	70
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	70
F. Analisis Butir Instrumen	72
G. Teknik Analisis Data	75
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	77
1. Faktor Peraturan Renang.....	79

2. Faktor Sarana dan Prasarana Renang.....	81
3. Faktor Teknik Renang.....	84
B. Pembahasan	86
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	89
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	91
B. Implikasi	91
C. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	98

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom	13
Gambar 2. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i>	41
Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Dada.....	45
Gambar 4. Gerakan Renang Gaya Punggung.....	50
Gambar 5. Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu	54
Gambar 6. Ban/Pelampung.....	57
Gambar 7. Kacamata Renang	57
Gambar 8. Baju Renang.....	58
Gambar 9. Kaki Katak/ <i>Fin</i>	58
Gambar 10. Papan Pelampung.....	59
Gambar 11. <i>Handle Paddle</i>	59
Gambar 12. <i>Pull Boy</i>	60
Gambar 13. Penutup Kepala.....	60
Gambar 14. Kerangka Berpikir	68
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman	78
Gambar 16. Diagram Batang Faktor Peraturan Renang	80
Gambar 17. Diagram Batang Faktor Sarana dan Prasarana Renang	83
Gambar 18. Diagram Batang Faktor Teknik Renang	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kompetensi Inti Mengenai Pembelajaran Akuatik	3
Tabel 2. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl	14
Tabel 3. Daftar Tingkat Kompetensi dan Jenjang Pendidikan.....	30
Tabel 4. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mengenai Pembelajaran Akuatik	31
Tabel 5. Rincian Sampel Penelitian	70
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen.....	71
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Instrumen	72
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas	73
Tabel 9. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	73
Tabel 10. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran.....	74
Tabel 11. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal	74
Tabel 12. Hasil Analisis Daya Beda	75
Tabel 13. Norma Penilaian.....	76
Tabel 14. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman	77
Tabel 15. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman	78
Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Peraturan Renang	79
Tabel 17. Norma Penilaian Faktor Peraturan Renang.....	80
Tabel 18. Persentase Butir Faktor Peraturan Renang.....	81
Tabel 19. Deskriptif Statistik Faktor Sarana dan Prasarana Renang	82
Tabel 20. Norma Penilaian Faktor Sarana dan Prasarana Renang.....	82

Tabel 21.	Persentase Butir Faktor Sarana dan Prasarana Renang.....	83
Tabel 22.	Deskriptif Statistik Faktor Teknik Renang	84
Tabel 23.	Norma Penilaian Faktor Teknik Renang.....	84
Tabel 24.	Persentase Butir Faktor Teknik Renang.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	99
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian dari Sekolah.....	100
Lampiran 3. Lembar Bimbingan TAS	101
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	102
Lampiran 5. Data Uji Coba	107
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	108
Lampiran 7. Tabel r.....	109
Lampiran 8. Data Penelitian.....	110
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	113

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan suatu bangsa dalam menghadapi persaingan global sangat ditentukan oleh kualitas pendidikan. Menurut Undang-Undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan atau education merupakan suatu proses transfer falsafah (*philosophy*), sistem nilai (*values*), pengetahuan (*knowledge*) dan kemampuan (*ability*) sebagai bagian paling penting untuk investasi sumber daya manusia (*investment in human capital*) (Sriundy, 2014: 1). Pendidikan dijadikan sebagai fondasi utama pembangunan, oleh karena itu pendidikan harus berkualitas jika negara tersebut ingin maju. Pendidikan pada masyarakat yang maju merupakan suatu proses berkelanjutan yang diselenggarakan secara formal, informal, dan nonformal. Pendidikan formal diselenggarakan di sekolah dan dimulai dari pendidikan paling dasar sampai jenjang pendidikan yang paling tinggi. Kegiatan

pendidikan di sekolah sering disebut dengan pengajaran, secara umum prosesnya disebut *teaching and learning* atau proses belajar dan mengajar (PBM). Menurut Sriundy (2014: 2) secara teoritis kegiatan PBM melibatkan lima komponen penting, yaitu: 1) Tujuan pengajaran, 2) Pendidik atau pengajar, 3) Peserta didik, 4) Bahan ajar atau materi ajar, dan 5) Lingkungan belajar.

Pendidikan nasional di dalamnya memuat beberapa muatan pelajaran ditingkat Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama / Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTs), sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMA/SMK) / Madrasah Aliyah atau Madrasah Aliyah Kejuruan (MA/MAK). Muatan pelajaran yang diajarkan salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK adalah suatu pembelajaran yang lebih dari sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada siswanya, lebih dari sekedar itu dalam proses pembelajaran ini harapannya seorang pendidik dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada diri siswa. Pembelajaran PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Aktivitas dalam PJOK direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional.

Pembelajaran PJOK di sekolah berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, “akrobatik”, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan dan olahraga. Salah satu materi pembelajaran yang dicantumkan dalam mata pelajaran PJOK kurikulum

2013 adalah aktivitas air, yaitu renang. Materi yang harus diajarkan dalam Kurikulum 2013 yang menyebutkan dengan jelas adanya pembelajaran renang SMP Kelas VII yaitu: 3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***), 4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***).

Adanya SK/KD Pembelajaran PJOK ini, maka diajarkan materi gerak dasar renang yang diharapkan berlangsung secara aktif dan melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Tabel 1. Kompetensi Inti Mengenai Pembelajaran Akuatik

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)

(Sumber: buku kerja PJOK SMP Piri Ngaglik)

Bedasarkan tabel kompetensi inti di atas, terdapat 2 kompetensi inti tentang pengetahuan dan keterampilan. Kompetensi Inti tentang pengetahuan berisi faktual, konseptual dan prosedural salah satunya mengenai pembelajaran renang. Kompetensi inti mengenai keterampilan berisi tentang cara guru mengolah dan menyajikan pembelajaran dalam ranah konkret dan ranah abstrak salah satunya mengenai olahraga renang.

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Hermawan & Nurmasari (2020: 25) menyatakan 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 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 digunakan pada saat berenang.

Bentuk gerakan renang terdiri atas gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan mengambil nafas, dan gerakan keseluruhan (Suprayitno, 2014: 33). Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Subagyo (2017: 11), menyatakan olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung dan dimuat dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran dipandang memiliki kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yakni guru-siswa, siswa-guru, siswa-siswa, siswa-sumber belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2). Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses

komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik.

Pembelajaran PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga renang kurang maksimal.

Pengetahuan merupakan ranah kognitif. Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berpikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian aspek kognitif adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi. Menurut Notoatmodjo (2007: 139) pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Piri pada tanggal 30 Maret 2020, SMP Piri Ngaglik melaksanakan pembelajaran renang seminggu sekali dan dilakukan secara rutin. Pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa metode yang digunakan oleh guru PJOK dalam pembelajaran bermacam-macam seperti ceramah, demonstrasi, komando, *drill*, dan resiprokal. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan yang dilakukan terhadap siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman, menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang semangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang dan ada beberapa siswa masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan terdapat beberapa siswa yang kurang maksimal dalam melakukan gerak dasar renang, dikarenakan siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar renang.

Kurang maksimalnya siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang, disebabkan karena metode pembelajaran yang hanya *drill* dan komando, sehingga beberapa siswa merasa pembelajaran gerak dasar renang tidak menyenangkan. Kegiatan pembelajaran gerak dasar renang pada siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berjalan kurang maksimal karena keadaan. Terbukti dengan pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman, dilaksanakan di jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dengan waktu hanya sebulan sekali.

Hasil yang didapatkan peneliti mengenai standar gaya renang yang diberikan di tingkat SMP adalah gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya

punggung. Kegiatan pembelajaran gerak dasar renang pada siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman memiliki 3 gaya dari 4 gaya renang. Guru menyampaikan ke peneliti bahwasanya semoga dengan adanya penelitian siswa dapat meningkatkan pengetahuan siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang pembelajaran renang.

Permasalahan lain ditemukan bahwa pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga renang kurang maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa menyatakan bahwa ada 2 siswa yang mengetahui dan 3 siswa yang tidak mengetahui sarana dan prasarana apa saja yang digunakan dalam olahraga renang dan saat siswa ditanyakan tentang macam-macam teknik dalam olahraga renang, ada 2 siswa yang tidak mengetahui hal tersebut. Siswa juga tidak dapat menyebutkan secara teori tentang bagaimana teknik renang yang benar. Dari hasil wawancara diidentifikasi terdapat siswa yang sudah mengerti dan ada yang belum mengerti, sehingga peneliti memilih untuk meneliti hal tersebut karena perlu diupayakan agar guru dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang olahraga renang.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Vii di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang Olahraga Renang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman masih memiliki semangat yang kurang dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang.
2. Aspek pengetahuan olahraga renang sangat diperlukan, namun pada prosesnya belum berjalan maksimal.
3. Pembelajaran renang hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja.
4. Kurangnya perhatian guru secara teori tentang olahraga renang.
5. Belum diketahui tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang begitu banyak dan luas, dikarenakan keterbatasan biaya dan waktu dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada belum diketahuinya tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Dapat meningkatkan tingkat pengetahuan siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang olahraga renang.
 - b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi guru dapat digunakan sebagai pengetahuan akan pentingnya pengetahuan tentang olahraga renang secara teori.
 - b. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai masukan pentingnya mengetahui olahraga renang bagi siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Notoatmodjo (2007: 139) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran. Sugihartono (2012: 105) menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui mengenai hal atau sesuatu pengetahuan dapat mengetahui perilaku seseorang.

Selain itu, pendapat ahli lain Sudijono (2015: 50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan

hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2013: 27). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari Bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi (Notoatmodjo, 2007: 35). Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan beberapa skema taksonomi.

Dalam taksonomi perilaku Bloom, (dalam Dimiyati & Mudjiono, 2006: 26-32) mengklasifikasikan perilaku tersebut ke dalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak.

Benjamin. S. Bloom (dalam Efendi, 2018: 14) membuat suatu klasifikasi berdasarkan urutan keterampilan berpikir dalam suatu proses yang semakin lama semakin tinggi tingkatannya. Mula-mula taksonomi Bloom terdiri atas dua bagian

yaitu ranah kognitif dan ranah afektif (*cognitive domain and affective domain*). Pada tahun 1966 Simpson menambahkan ranah psikomotor melengkapi apa yang telah dibuat oleh Bloom. Dengan demikian menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor.

Notoatmojo (2007: 140-142) menyatakan bahwa pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

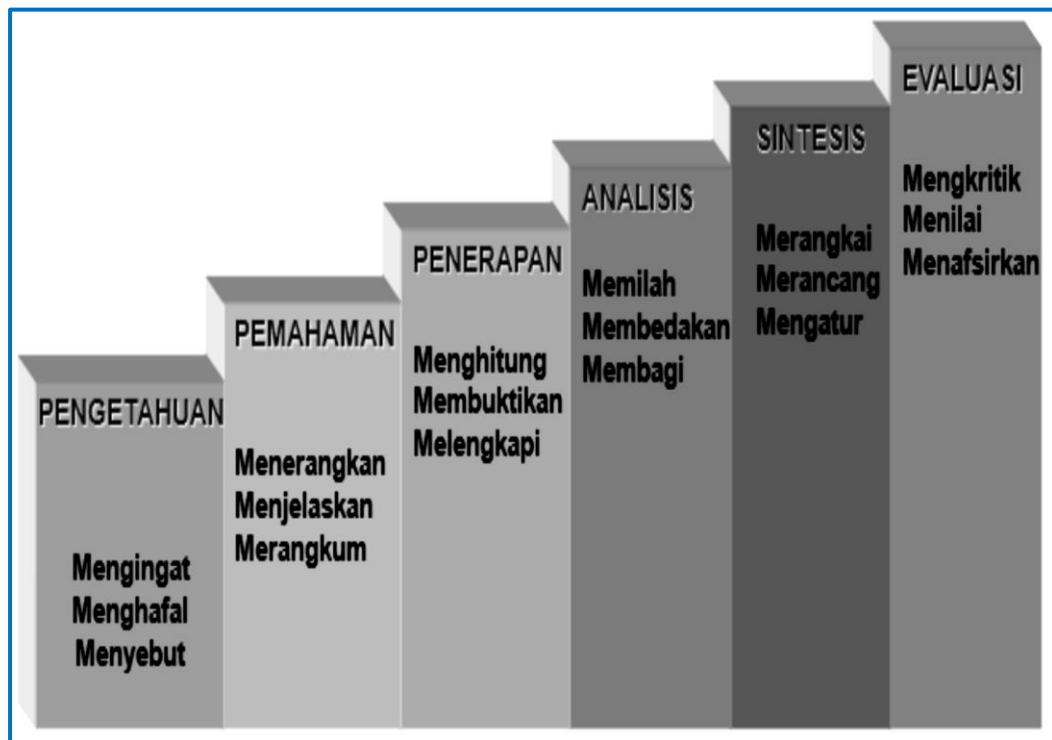
- 1) Tahu (*know*)
Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- 2) Memahami
Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi
Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).
- 4) Analisis
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- 5) Sintesis
Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- 6) Evaluasi
Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Selanjutnya dalam Taksonomi Bloom (Efendi, 2018: 15), tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu:

- 1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.

- 2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.
- 3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Ranah kognitif memuat tujuan pembelajaran dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi. Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi bloom diperlihatkan dalam gambar berikut ini:



Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom
(Sumber: Effendi, 2018: 15)

Anderson & Krathwohl dalam (Gunawan & Palupi, 2012: 30) menyatakan bahwa ranah Taksonomi Blom sebagai berikut:

Tabel 2. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl

Tingkatan	Berpikir Tingkat Tinggi	Komunikasi (<i>communication spectrum</i>)
Menciptakan (<i>Creating</i>)	Menggeneralisasikan (<i>generating</i>), merancang (<i>designing</i>), memproduksi (<i>producing</i>), merencanakan kembali (<i>devising</i>)	Negosiasi (<i>negotiating</i>), memoderatori (<i>moderating</i>), kolaborasi (<i>collaborating</i>)
Mengevaluasi (<i>Evaluating</i>)	Mengecek (<i>checking</i>), mengkritisi (<i>critiquing</i>), hipotesa (<i>hypothesising</i>), eksperimen (<i>experimenting</i>)	Bertemu dengan jaringan/mendiskusikan (<i>net meeting</i>), berkomentar (<i>commenting</i>), berdebat (<i>debating</i>)
Menganalisis (<i>Analyzing</i>)	Memberi atribut (<i>attributeing</i>), mengorganisasikan (<i>organizing</i>), mengintegrasikan (<i>integrating</i>), mensahihkan (<i>validating</i>)	Menanyakan (<i>Questioning</i>), meninjau ulang (<i>reviewing</i>)
Menerapkan (<i>Applying</i>)	Menjalankan prosedur (<i>executing</i>), mengimplementasikan (<i>implementing</i>), menyebarkan (<i>sharing</i>),	<i>Posting, blogging,</i> menjawab (<i>replying</i>)
Memahami/ mengerti (<i>Understanding</i>)	Mengklasifikasikan (<i>classification</i>), membandingkan (<i>comparing</i>), menginterpretasikan (<i>interpreting</i>), berpendapat (<i>inferring</i>)	Bercakap (<i>chatting</i>), menyumbang (<i>contributing</i>), <i>networking,</i>
Mengingat (<i>Remembering</i>)	Mengenali (<i>recognition</i>), memanggil kembali (<i>recalling</i>), mendeskripsikan (<i>describing</i>), mengidentifikasi (<i>identifying</i>)	Menulis teks (<i>texting</i>), mengirim pesan singkat (<i>instant messaging</i>), berbicara (<i>twittering</i>)
Berpikir Tingkat Rendah		

(Sumber: Gunawan & Palupi, 2012: 30)

Anderson & Krathwohl (2010: 99-133) menjelaskan masing-masing indikator dalam taksonomi Bloom (revisi) sebagai berikut:

1) Mengingat

Proses mengingat merupakan mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Jika tujuan pembelajarannya merupakan meumbuhkan kemampuan untuk meretensi materi pelajaran sama seperti materi yang diajarkan, maka mengingat adalah kategori kognitif yang tepat.

2) Memahami

Memahami merupakan proses mengkontruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, yang disampaikan melalui pengajaran, buku, atau layar komputer. Orang memahami ketika mereka menghubungkan pengetahuan baru dan pengetahuan lama atau pengetahuan baru dipadukan dengan kerangka kognitif yang telah ada.

3) Mengaplikasikan

Proses kognitif mengaplikasikan melibatkan penggunaan prosedur-prosedur tertentu untuk mengerjakan soal latihan atau menyelesaikan masalah. Kategori ini terdiri dari dua proses kognitif, yaitu mengeksekusi untuk tugas yang hanya berbentuk soal latihan dan mengimplementasikan untuk tugas yang merupakan masalah yang tidak familier.

4) Menganalisis

Menganalisis melibatkan proses memecah materi menjadi bagian-bagian kecil dan menentukan bagaimana hubungan antar bagian-bagian dan struktur keseluruhannya. Kategori proses menganalisis ini meliputi proses kognitif membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan.

5) Mengevaluasi

Mengevaluasi didefinisikan sebagai membuat keputusan berdasar kriteria dan standar. Kriteria-kriteria yang sering digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Masing-masing dari kriteria tersebut ditentukan oleh peserta didik. Standar yang digunakan bisa bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Kategori mengevaluasi mencakup proses kognitif memeriksa (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria internal) dan mengkritik (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria eksternal).

6) Mencipta

Mencipta melibatkan proses menyusun elemen-elemen menjadi sebuah keseluruhan yang koheren atau fungsional. Tujuan yang diklasifikasikan dalam proses mencipta menuntut peserta didik membuat produk baru dengan mereorganisasi sejumlah elemen atau bagian menjadi suatu pola atau struktur yang tidak pernah ada sebelumnya. Proses kognitif yang terlibat dalam mencipta pada umumnya sejalan dengan pengalaman belajar yang telah dimiliki sebelumnya. Proses kognitif tersebut yaitu merumuskan, merencanakan, dan memproduksi.

Kemampuan berpikir tingkat tinggi kaitannya dengan taksonomi bloom direvisi oleh Brookhart (2010: 5) dikatakan bahwa *higher-order thinking is approached as the "top end" of Bloom's (or any other) taxonomy: analyze, evaluate, and create, or, in the older language, analysis, synthesis, and evaluation*. Dimana kemampuan menganalisis, mengevaluasi dan mencipta termasuk ke dalam kemampuan berpikir tingkat tinggi. Peningkatan pengetahuan

tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Notoatmodjo (2007: 142) menjelaskan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian, (2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dari dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

Arikunto (2015: 125) menyatakan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan

yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Pertanyaan subjektif Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.
- b. Pertanyaan objektif Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas. Klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan tingkatan pengetahuan yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan.

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Konsep pembelajaran berdasarkan Corey (Sagala, 2010: 61) adalah "suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan". Lingkungan belajar hendaknya

dikelola dengan baik karena pembelajaran memiliki peranan penting dalam pendidikan. Lebih lanjut diungkapkan Sagala (2010: 61) bahwa pembelajaran adalah ”membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan”.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 mengenai Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, diuraikan bahwa: “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari RPP. Pelaksanaan pembelajaran meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup”.

Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang memiliki kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yakni guru-siswa, siswa-guru, siswa-siswa, siswa-sumber belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2). Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh

peserta didik atau murid. Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada siswa. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki sehingga dapat menyampaikannya kepada siswa dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam siswa yang memiliki berbagai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar siswa. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada siswa, tetapi juga melibatkan siswa dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus

dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotoriknya.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”, yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat

memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan dibawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa akan menarik diri dari proses pembelajaran.

7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Penjasorkes diajarkan mulai dari Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas. Penjasorkes dapat dipahami sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, namun pada kenyataannya pendidikan jasmani lebih banyak disampaikan dengan bentuk olahraga cabang. Penjasorkes yang selama ini diterapkan di sekolah, rata-rata menggunakan pendekatan teknik, sehingga keterampilan dasar menjadi salah satu tujuan utamanya. Pendekatan pembelajaran penjasorkesi yang berorientasi teknik ini berharap dengan penguasaan teknik cabang olahraga maka mereka akan mampu bermain olahraga tersebut (Ariwibowo, 2014: 42).

Hakikat Pendidikan jasmani memiliki dua asumsi yaitu pendidikan melalui jasmani dan pendidikan untuk jasmani. Berdasar pada asumsi pertama dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani yang sengaja dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan asumsi yang kedua pendidikan jasmani diasumsikan sebagai sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019: 34).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakekatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas isik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020: 42).

Pendapat lain, Reid (2013: 931) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. Raj (2011: 95) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program pendidikan jasmani yang efektif membantu siswa untuk memahami dan menghargai nilai

yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan.

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Yudanto, 2008: 17).

Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas

yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan siswa sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019: 11). Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

c. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai

(sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Profesi guru dituntut profesional selaras dengan tuntutan kurikulum dan hasil belajar siswa. Kajian materi sesuai dengan K13 dari mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama ditentukan dengan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI/KD) (Sumarsono, Anisah, Iswahyuni, 2019: 2).

Tujuan Penjas harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Salah satu tujuan pendidikan nasional seperti yang tertuang dalam UUD 1945 adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Mata pelajaran Penjasorkes adalah salah satu mata pelajaran mempunyai peran utama untuk membentuk dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Kusriyanti & Sukoco (2020: 67) menyatakan salah satu mata pelajaran yang dapat mengaplikasikan pembelajaran dengan cara berinteraksi dengan alam secara langsung adalah pendidikan jasmani. Penjas atau pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif anak.

Hidayat, Pratama, & Hardiono (2020: 93) menyatakan bahwa standar yang harus dipenuhi dalam pendidikan jasmani antara lain:

- 1) Menunjukkan kompetensi dalam keterampilan motorik dan pola pergerakan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik;

- 2) Menunjukkan pemahaman tentang konsep, prinsip, dan taktik gerakan saat mereka berlaku untuk pembelajaran dan kinerja kegiatan fisik;
- 3) Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik;
- 4) Mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran fisik yang meningkatkan kesehatan;
- 5) Menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab dan menghormati diri sendiri dan orang lain dalam aktivitas fisik;
- 6) Menyadari nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani di atas pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial, faktor-faktor di atas antara yang satu dengan yang lain saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan.

d. Muatan Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani sebagai bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan memiliki posisi yang penting. Hal ini disebabkan Penjas memiliki sumbangan yang khas terhadap tumbuh kembang anak. Karena peran dan sumbangannya itulah, Penjas perlu memiliki kurikulum yang baik dan aplikatif untuk dipergunakan oleh para praktisi Penjas. Kurikulum adalah segala kesempatan untuk memperoleh pengalaman yang dituangkan dalam bentuk rencana yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan

pembelajaran di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (Amirin, 2013: 37).

Kurikulum Pendidikan Nasional 2013 merupakan revisi kurikulum 2006 yang akan lebih mengarah ke pembangunan karakter. Kurikulum baru ini direncanakan akan diberlakukan untuk tahun ajaran 2013-2014. mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai kepada jenjang pendidikan tinggi. Pelajaran siswa pada kurikulum baru 2013 nantinya akan lebih ditekankan pada konten. Proses pembelajaran nanti bersifat lebih tematik dan ke depan akan lebih banyak dipelajari siswa di tingkat SD. Pendidikan karakter akan lebih banyak di SD, semakin naik pelajaran pendidikan karakter berkurang dan diganti dengan pelajaran keilmuan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menilai pendidikan Indonesia sudah tidak sesuai dengan kondisi global saat ini. Untuk itu, sudah saatnya mengevaluasi dan mengubah kurikulum pendidikan nasional. Evaluasi ini dilakukan untuk mengembangkan kurikulum yang ada agar sesuai dengan perkembangan ompetensi masa depan.

Proses pembelajaran yang mencakup materi pembelajaran bukanlah tujuan pembelajaran. Wiyani (2013: 125) menjelaskan bahwa materi pembelajaran merupakan sarana untuk mencapai seperangkat kompetensi sebagai tujuan pembelajaran. Selanjutnya Wiyani (2013: 123) menjelaskan bahwa materi pembelajaran merupakan bahan yang dipikirkan, dibicarakan, dibahas, dan diujikan dalam kegiatan belajar peserta didik. Terdapat kurikulum PJOK berpedoman pada KI (Kompetisi Inti) dan KD (Kompetisi Dasar) yang terdapat pada kurikulum 13. Di mana KI dan KD itu dibuat agar tujuan dari pembelajaran

tercapai. Pembelajaran PJOK mencakup materi yang di dalamnya terdapat gerak dasar lokomotor, non lokomotor, manipulatif, permainan tradisional, permainan bola kecil/permainan bola besar (seperti permainan bola basket), atletik, kebugaran, senam (lantai maupun ritmik), aktivitas air, penjelajahan (aktivitas luar sekolah), dan kesehatan yang masing-masing mempunyai karakter dan metode penyampaian yang berbeda-beda (Winarni & Arsiwi, 2010: 56).

Menurut Permendikbud No 21 tahun 2016 bahwa dalam usaha mencapai Standar Kompetensi Lulusan sebagaimana telah ditetapkan untuk setiap satuan dan jenjang pendidikan, penguasaan kompetensi lulusan dikelompokkan menjadi Tingkat Kompetensi Pendidikan Dasar dan Tingkat Kompetensi Pendidikan Menengah. Tingkat Kompetensi merupakan kriteria capaian Kompetensi yang bersifat generik yang harus dipenuhi oleh peserta didik pada setiap jenjang pendidikan dalam rangka pencapaian Standar Kompetensi Lulusan. Tingkat Kompetensi dikembangkan berdasarkan kriteria; (1) Tingkat perkembangan peserta didik, (2) Kualifikasi kompetensi Indonesia, (3) Penguasaan kompetensi yang berjenjang. Selain itu Tingkat Kompetensi juga memperhatikan tingkat kerumitan/kompleksitas kompetensi, fungsi satuan pendidikan, dan keterpaduan antar jenjang yang relevan.

Tabel 3. Daftar Tingkat Kompetensi dan Jenjang Pendidikan

No	Daftar Tingkat Kompetensi Dan Jenjang Pendidikan	Jenjang Pendidikan
1	Tingkat Pendidikan Anak Usia Dini	TK/RA
2	Tingkat Pendidikan Dasar	SD/MI/SDLB/PAKET A
3	Tingkat Pendidikan Pertama	SMP/MTS/SMPLB/PAKET B
4	Tingkat Pendidikan Menengah	SMA/MA/SMALB/PAKET C

Daftar Tingkat Kompetensi dan Jenjang Pendidikan menyebutkan ada 4 tingkat pendidikan dan 4 jenjang pendidikan. Tingkat Kompetensi tersebut ditetapkan sebagai kompetensi yang bersifat generik yang selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan kompetensi dan ruang lingkup materi yang bersifat spesifik untuk setiap mata pelajaran. Secara hirarkis, Standar Kompetensi lulusan digunakan sebagai acuan untuk menetapkan kompetensi yang bersifat generik pada tiap tingkat kompetensi. Kompetensi yang bersifat generik ini kemudian digunakan untuk menentukan kompetensi yang bersifat spesifik untuk tiap mata pelajaran. Selanjutnya, kompetensi dan ruang lingkup materi digunakan untuk menentukan Kompetensi Inti pada pengembangan kurikulum tingkat satuan dan jenjang Pendidikan.

Tabel 4. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mengenai Pembelajaran Akuatik

KI 3 (Pengetahuan) dan KI 4 (Keterampilan)	Kompetensi Dasar (KD)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori	4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)

(Sumber : buku kerja PJOK SMP Piri Ngaglik)

Bedasarkan tabel kompetensi inti di atas terdapat 2 kompetensi inti tentang pengetahuan dan keterampilan. Kompetensi Inti tentang pengetahuan berisi

faktual, konseptual, dan prosedural salah satunya mengenai pembelajaran renang. Kompetensi inti mengenai keterampilan berisi tentang cara guru mengolah dan menyajikan pembelajaran dalam ranah konkret dan ranah abstrak.

Kompetensi Dasar yang termuat dalam tabel di atas terdapat 2 KD, 3.8 dan 4.8. Kompetensi dasar 3.8 berisi tentang pemahaman gerak spesifik salah satu gaya renang 3 gaya yang diajarkan di jenjang sekolah menengah pertama yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung dengan koordinasi yang baik saat melakukannya. Kompetensi dasar 4.8 berisi tentang cara mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang yang sudah diberikan dalam pembelajaran renang dengan koordinasi gerak berenang yang baik.

Kompetensi Dasar Mengenai Pembelajaran Akuatik memiliki tanda *** disetiap bagian akhir, *** memiliki arti yaitu pembelajaran ini tidak wajib dilakukan, boleh diselenggarakan jika memiliki fasilitas dan sesuai dengan kondisi lingkungan sekolah. Adanya SK/KD Pembelajaran PJOK maka diajarkan materi gerak dasar renang yang diharapkan berlangsung secara aktif dan melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, bahwa pendidikan Jasmani sebagai mata ajar yang berlaku secara nasional memiliki kedudukan yang penting dalam sistem pendidikan di Indonesia. Kedudukan tersebut perlu didukung oleh kurikulum yang memadai. Dengan demikian, kurikulum perlu dipersiapkan secara seksama. Dalam prosesnya, pengembangan kurikulum pendidikan jasmani melibatkan berbagai pihak dengan kepentingan masing-masing,

mempertimbangkan berbagai prinsip dan faktor, juga sangat perlu untuk tetap memperhatikan kebutuhan peserta didik, kepentingan masyarakat, dan kondisi alam sekitarnya.

3. Hakikat Olahraga Renang

a. Pengertian Olahraga Renang

Salah satu yang menjadi ruang lingkup Pendidikan jasmani adalah aktivitas air yang di dalamnya terdapat renang. Renang yang berarti bergerak, bagi anak-anak suatu hal yang mutlak, seperti makan, minum dan tidur. Karena banyak bergerak maka pertukaran zat dalam tubuh menjadi giat dan karena itulah pertumbuhan dan perkembangan organ-organ yang penting mejadi bertambah. Diantara cabang olahraga yang dapat membentuk kepribadian, dan pertumbuhan anak, salah satunya adalah cabang olahraga renang. Manusia baik perempuan maupun laki-laki, terdorong untuk masuk kedalam oleh suatu kekuatan yang tak dapat dijelaskan secara luas. Anak anak selalu mencari genangan air hujan untuk bermain melalui itulah anak anak mendapat kesempatan bergerak dan bermain bebas.

Olahraga renang merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Kegemaran masyarakat terhadap olahraga renang karena cukupnya fasilitas yang dapat mendukung untuk berolahraga renang. Adanya fasilitas olahraga renang maka akan timbul bakat dan rasa ingin tahu seseorang untuk melakukan olahraga renang. Rasa ingin tahu untuk dapat berolahraga renang merupakan hal yang penting untuk mendorong seseorang agar mempunyai kemampuan olahraga renang. Kemampuan olahraga renang tersebut dapat dilatih

melalui latihan-latihan khusus dan bertahap. Melakukan latihanlatihan khusus maka seseorang akan mendapat meraih prestasi. Prestasi renang bisa diraih dengan melakukan latihan yang baik dalam olahraga renang (Penara, Razali, & Putra, 2015: 244).

Subagyo (2017: 54) menyatakan bahwa hakikat olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di air, perlu diutarakan yang lebih rinci apa itu gerak tubuh dan bagaimana air apabila dipakai untuk bergerak. Gerak tubuh manusia pada prinsipnya adalah adanya perubahan posisi tubuh dari sikap anatomis baik gerakan ke arah bidang frontal, sagital maupun transversal. Sunjata (2010: 107) menyatakan “Renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan banyak bermanfaat untuk menguatkan semua otot-otot tubuh, memperkuat jantung dan pari serta memperlancar darah. Selain itu olahraga renang dapat menjadikan seseorang pretasi asalkan berlatih teratur, disiplin, dan terus- menerus dengan mengkombinasikan teknik sikap tubuh, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernafas”.

Materi yang harus diajarkan dalam Kurikulum 2013 yang menyebutkan dengan jelas adanya pembelajaran renang SMP Kelas VII yaitu: 3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***), 4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***). Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat gaya yaitu

gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)”. Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang, baik di air tawar maupun di air asin/laut, olahraga ini dapat dilakukan mulai dari kanak-kanak sampai orang tua, baik oleh kaum pria maupun wanita, dan olahraga ini sangat berguna sebagai alat pendidikan, sebagai rekreasi yang sehat bagi keluarga, menanamkan keberanian, percaya diri sendiri.

Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar (Susanto, 2010: 4). Supriyanto & Lismadiana (2013: 111) berpendapat bahwa manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, serta prestasi. Mulyana (2011: 2) menyatakan bahwa “olahraga renang terdiri dari empat gaya yang diperlombakan, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)”.

Utama (2010: 23) menyatakan sebelum belajar berenang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur nafas ketika berada didalam air, cara mengapung dan cara meluncur di air. Lebih lanjut menurut Utama (2010: 23), teknik dasar yang penting adalah bernapas di dalam air, mengapung dan meluncur. Pernapasan

di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara diatas permukaan air) dan mengeluarkan pernapasan yang sulit bagi orang yang sedang belajar renang. Dalam pembelajaran renang latihan pernapasan, merupakan latihan yang membosankan.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung di dalam air merupakan modal awal untuk dapat berenang dengan baik. Karena pada dasarnya berenang adalah mendorong diri sendiri sambil mengapung. Seperti yang diungkapkan oleh Suryanto & Suherman (2004: 72), setiap orang sebenarnya dapat terapung karena sejumlah cairan dalam tubuh dan udara di dalam paru-paru. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu posisi tegak, posisi telungkup dan posisi telentang. Lebih lanjut Suryanto & Suherman (2004:72) menyatakan posisi terapung ditentukan oleh keseimbangan tubuh, dikaitkan dengan posisi udara yang terdapat dalam tubuh.

b. Macam-macam Gaya Renang

Subagyo (2018: 27) menyatakan dalam cabang renang perlombaan, terdapat beberapa gaya-gaya renang yang diperlombakan secara resmi dalam suatu acara pertandingan/event perlombaan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain: Gaya *crawl* atau gaya bebas, Gaya *back crawl* atau gaya punggung, Gaya *breastroke* atau gaya dada, Gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu. Masing-masing gaya renang dijelaskan oleh Subagyo (2018: 27) sebagai berikut:

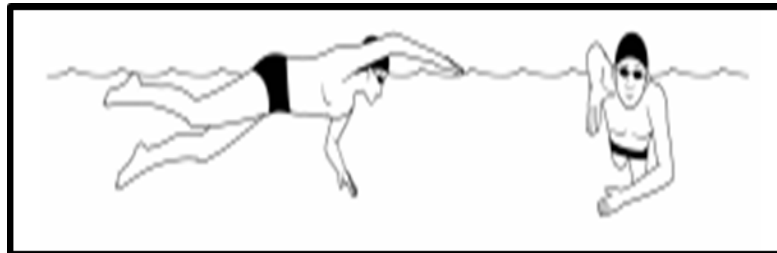
1) Gaya *crawl*

Gaya ini meniru cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Pada awalnya, gaya *crawl* disebut

juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup. Dahulu, sebelum adanya perbaikan dalam gaya *crawl*, sangat jarang perenang dengan gaya ini dapat menempuh jarak tertentu dengan waktu yang cepat. Setelah adanya perbaikan dalam gaya ini, semakin banyak perenang dengan gaya *crawl* yang dapat mencapai prestasi pada jarak yang sama dengan waktu yang lebih singkat (Subagyo, 2018: 29)

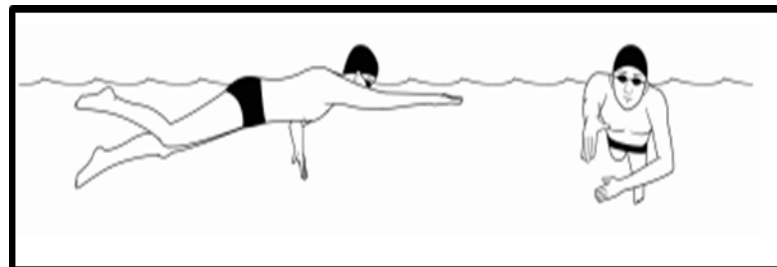
Rangkaian gambar di bawah ini merupakan gerakan-gerakan dalam melakukan renang gaya *crawl*. Dari gambar ilustrasi dapat dilihat dengan jelas bagaimana gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan pernafasan yang telah dikombinasikan dalam satu siklus.

1



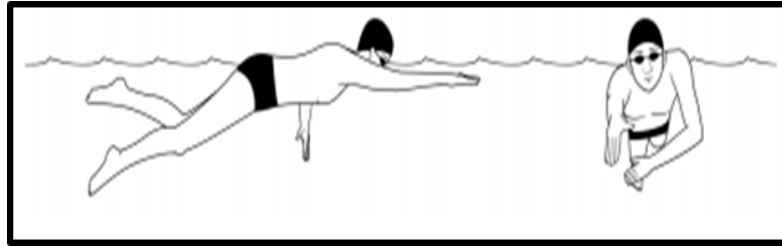
Ketika tangan kanan masuk ke air dengan posisi selebar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah, lengan kiri yang sedang dalam posisi menarik telah menyelesaikan tarikannya. Udara dari paru-paru dikeluarkan dari mulut dan hidung dalam ritme yang tetap sehingga membentuk suatu pola pernafasan yang ritmis.

2



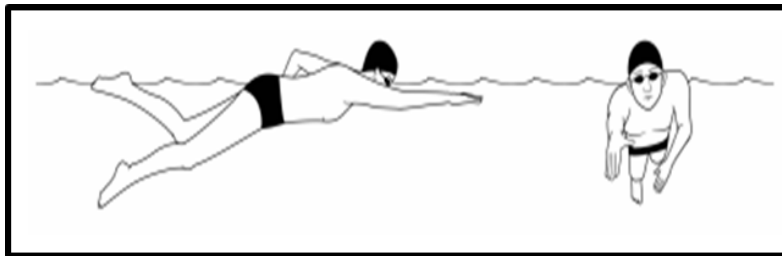
Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh tangan selama *recovery* menyebabkan tangan tenggelam ke bawah. Lengan yang sedang dalam posisi menarik meneruskan tarikannya ke belakang dengan telapak tangan masih menghadap ke belakang.

3



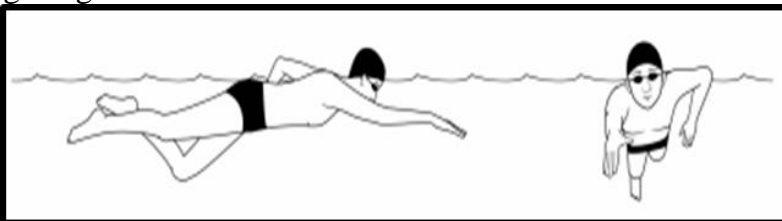
Tangan kanan terus bergerak ke bawah secara perlahan-lahan ketika tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai kembali mendekati garis tengah badan.

4



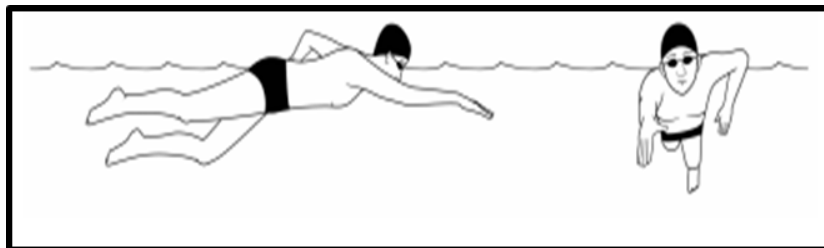
Otot-otot depressor lengan saat ini mulai berkontraksi secara aktif menekan lengan kanan ke bawah dan tangan kiri mulai mendorong ke belakang dengan kuat.

5



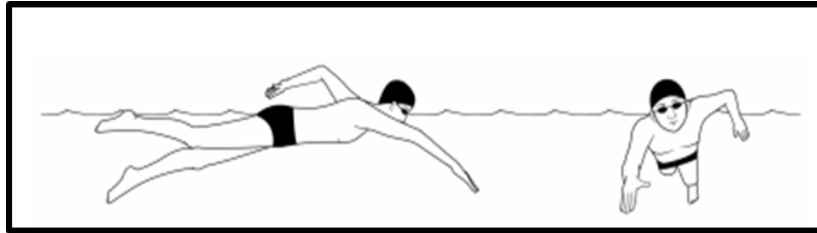
Saat lengan kiri hampir menyelesaikan dorongannya, perenang menggunakan tenaga pada kedua lengannya. Tenaga dari tangan kanan dapat cukup diarahkan ke belakang untuk bisa menimbulkan dorongan ke depan pada badan.

6



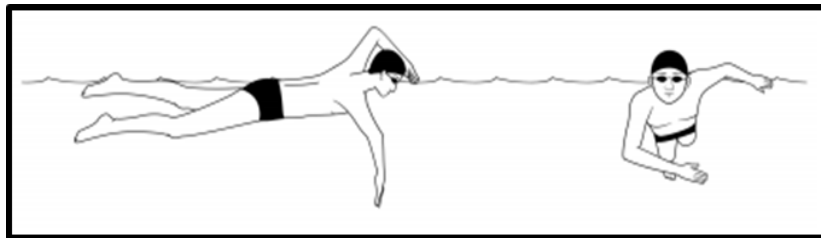
Ketika lengan kiri menyelesaikan dorongannya, kaki kiri dalam posisi menjejak ke bawah dengan kuat. Gerakan ini mengimbangi efek gerakan ke atas dari lengan yang menekan pinggul perenang.

7



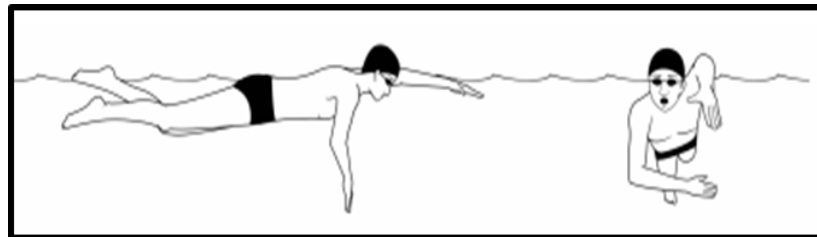
Ketika tangan kanan menekan ke bawah, siku mulai posisi menekuk.

8



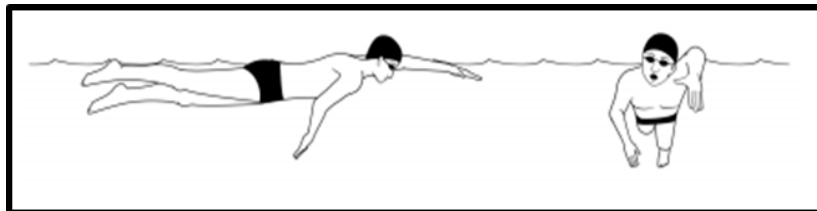
Posisi *elbow-up* dari lengan yang dalam posisi menarik dan mulai *recovery* dari tangan kiri.

9



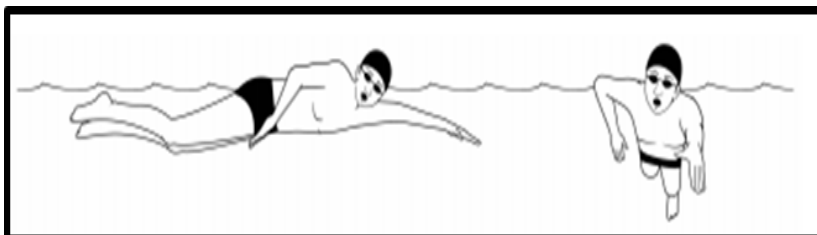
Ketika tangan kanan hampir selesai dari posisi menarik dan tangan mulai memutar pada sumbu longitudinal, jumlah udara dari paru-paru yang dikeluarkan ketika muka berada di air mulai bertambah.

10



Ketika tangan kanan telah selesai dengan gaya tarikannya dan kepala mulai memutar pada sumbu longitudinalnya, jumlah udara yang dikeluarkan semakin bertambah.

11



Kepala kemudian memutar ke samping, ketika dagu mulai Nampak di permukaan air, siku bergerak ke belakang. Tangan yang sedang dalam

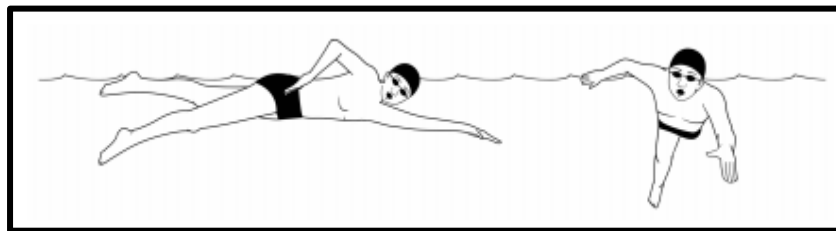
posisi menarik mulai memutar dan kembali ke garis tengah badan.

12



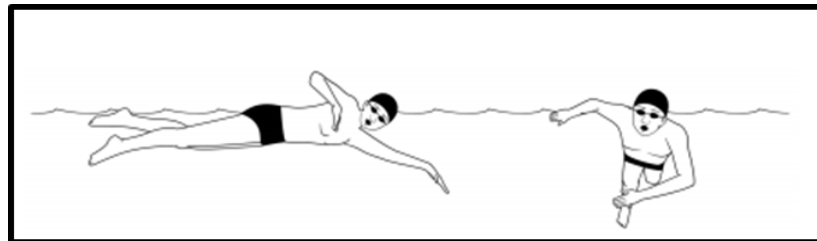
Mulut perenang lebih membuka ketika volume udara yang keluar bertambah.

13



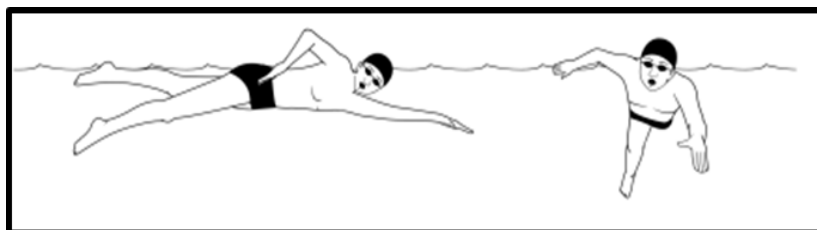
Tangan yang menarik tidak lagi menghadap langsung ke belakang, tetapi kira-kira bersudut 45 derajat.

14



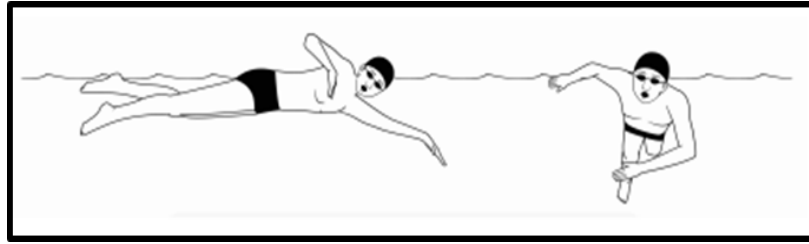
Jejakan ke bawah dari kaki kanan mulai ketika lengan kanan menyelesaikan dorongannya. Posisi mulut dan hidung akhirnya keluar dari permukaan air dan proses pengambilan nafas hampir dimulai. Tepat sebelum tangan keluar dari permukaan air, tangan diputar sehingga telapak tangan menghadap ke dalam ke arah badan. Perenang membuka mulut dan mulai menarik nafas.

15



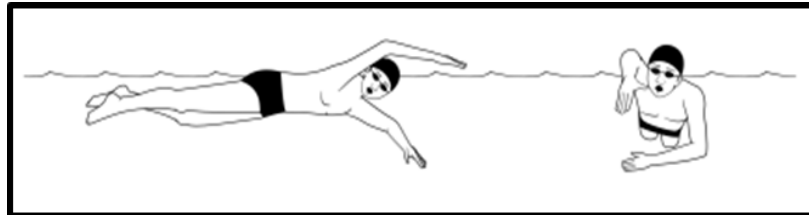
Tepat sebelum tangan keluar dari permukaan air, tangan diputar, sehingga telapak tangan menghadap ke dalam ke arah badan. Perenang membuka mulut dan mulai menarik nafas.

16



Jejakan ke bawah kaki kanan berakhir ketika perenang mulai menggerakkan lengannya ke arah depan dan fase mengambil nafas hampir selesai.

17



Kepala mulai memutar kembali ke arah garis tengah badan ketika recovery dan tangan mengayun ke arah depan. Perenang mulai mengeluarkan udara ketika muka perenang hampir masuk semua ke dalam air. Tangan kanan hampir pada posisi masuk ke air untuk memulai gerakan pertama kembali.

Gambar 2. Gerakan Renang Gaya Crawl

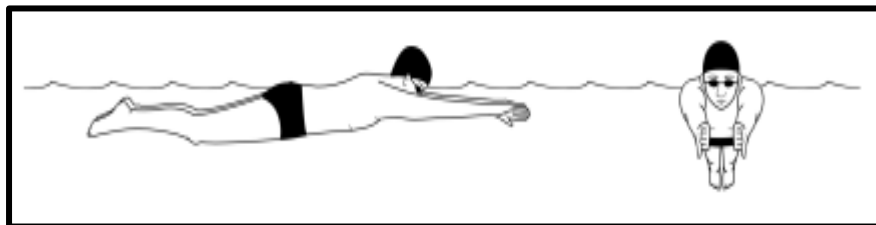
(Sumber: Subagyo, 2018: 37-42)

2) Gaya dada

Renang gaya dada atau *breast stroke*, di Indonesia sering disebut juga dengan gaya katak. Sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang. Gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang tertua dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Hingga saat ini pula, teknik renang gaya dada merupakan salah satu yang paling banyak mengalami perkembangan. Gaya ini mengadopsi tiga fase gerakan kaki yaitu diawali dengan kedua kaki pada posisi lurus, kemudian di tarik ke depan dan kemudian kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin kemudian merapatkan kembali kedua kaki dengan kuat sampai dalam posisi lurus kembali (Subagyo, 2018: 42).

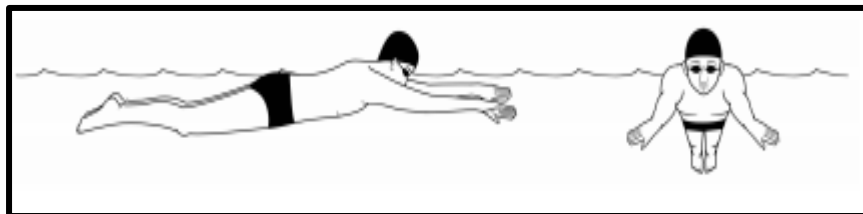
Perkembangan gaya dada selanjutnya merubah gerakan kaki dari tiga fase gerakan menjadi dua fase. Gerakan kaki diawali dengan posisi kedua kaki pada posisi lurus, kemudian membuka tumit dengan telapak kaki menghadap ke arah atas ditarik ke depan sampai dekat dengan posisi pantat. Kedua lutut menuju ke bawah kemudian kedua telapak kaki ditendang/didorongkan ke belakang dengan gerakan sedikit melingkar dengan kuat (Subagyo, 2018: 48). Koordinasi keseluruhan gerakan renang gaya dada baik gerakan kaki, lengan dan pengambilan nafas dapat dilihat pada rangkainan berikut ini:

1



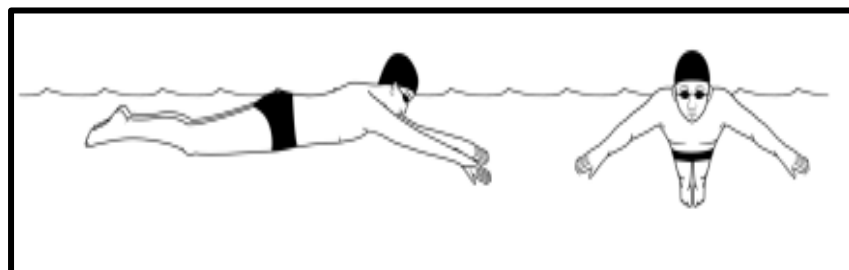
Kaki pada posisi lurus ke belakang dan lengan lurus ke depan. Posisi telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% ke dalam air.

2



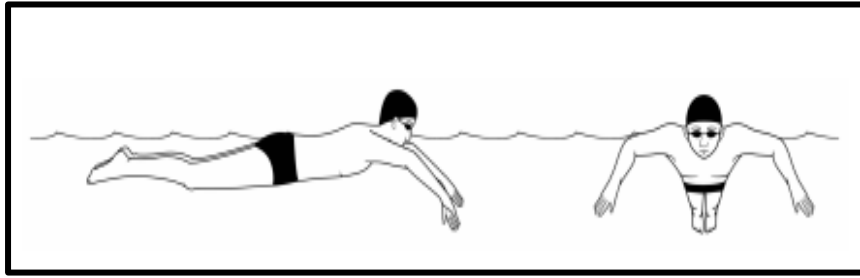
Kaki masih dalam posisi lurus ke belakang, kemudian kedua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.

3



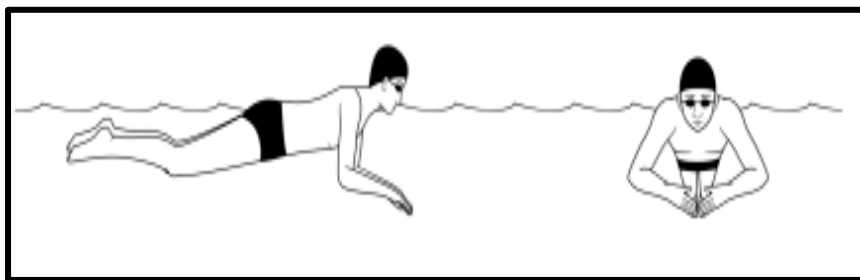
Kaki masih dalam posisi lurus, kedua tangan mulai menarik ke belakang. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Perenang dapat mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan

4



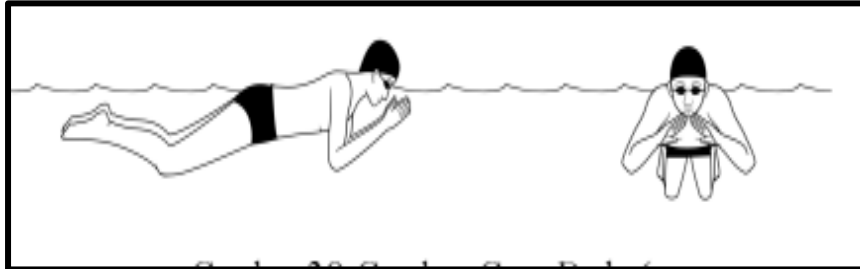
Setelah posisi lengan hampir pada bahu, siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputar. Pada saat ini tangan dapat menarik dengan kuat ke belakang.

5



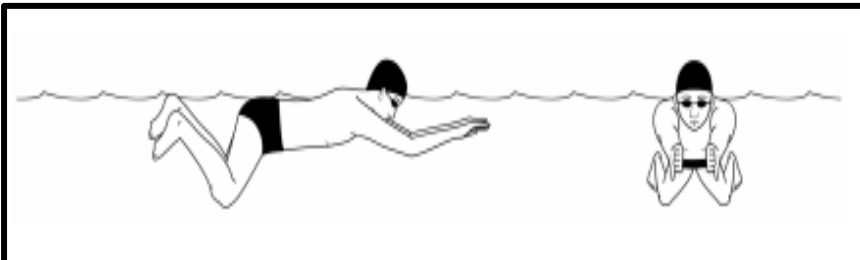
Seperti pada poin nomor 4, telapak tangan mulai diputar ke arah dalam dan kepala mulai terangkat.

6



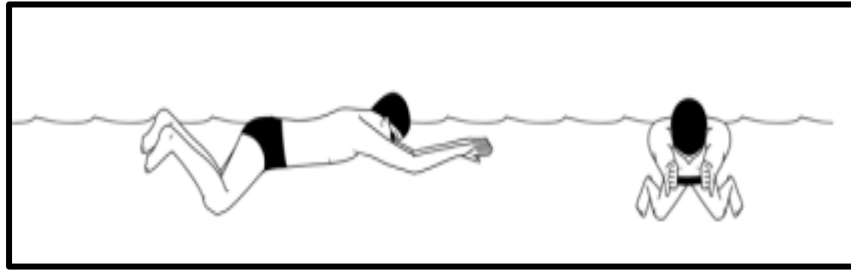
Posisi mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap didorong kembali ke depan.

7



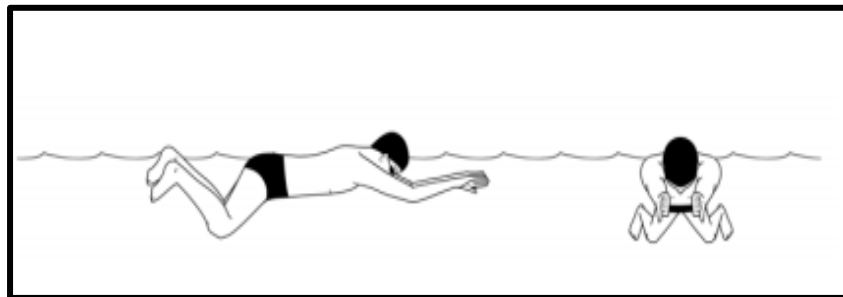
Setelah proses pengambilan nafas selesai, tangan mulai digerakkan ke arah depan.

8



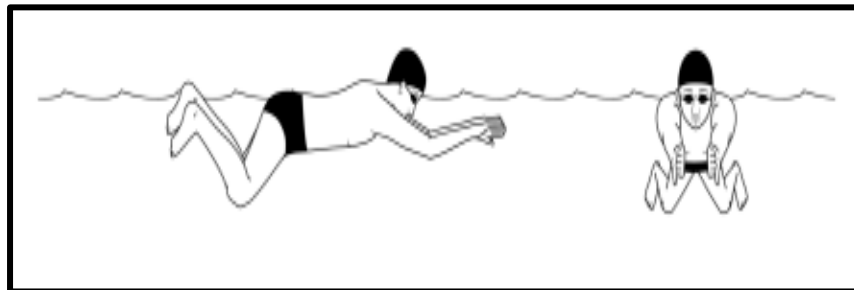
Leher dilemaskan agar kepala dapat masuk ke dalam air kembali. Pada saat ini posisi kaki ditarik ke pantat, sedangkan posisi lengan terus bergerak ke depan sebagai akibat diluruskannya kedua siku.

9



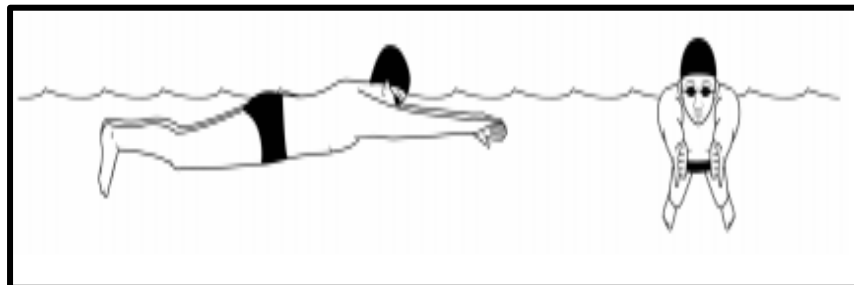
Saat kepala sudah merunduk di air, kaki berada dalam posisi “*plantar flexed*” dan lengan sudah pada akhir posisi lurus.

10



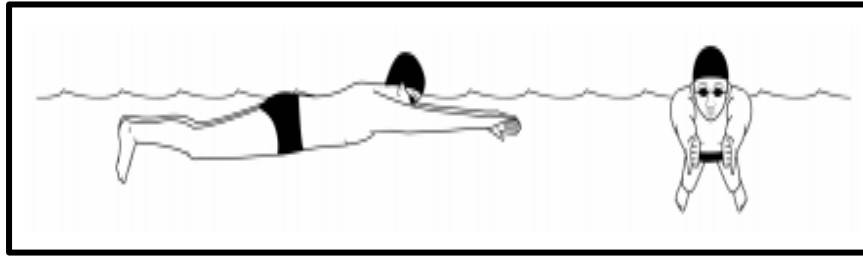
Kaki ditendangkan ke belakang dalam bentuk melingkar. Pada saat ini perenang menahan nafas hingga sampai gerakan tarikan tangan selanjutnya.

11



Seperti pada poin ke 10, setelah menjejakkan kaki, kedua kaki mulai posisi rapat kembali.

12



Pada saat ini lengan perenang sudah lurus di depan, perenang telah menyelesaikan tendangan dan posisi kaki telah lurus. Selanjutnya, perenang dapat kembali memulai gerakan seperti pada poin 1 dan seterusnya.

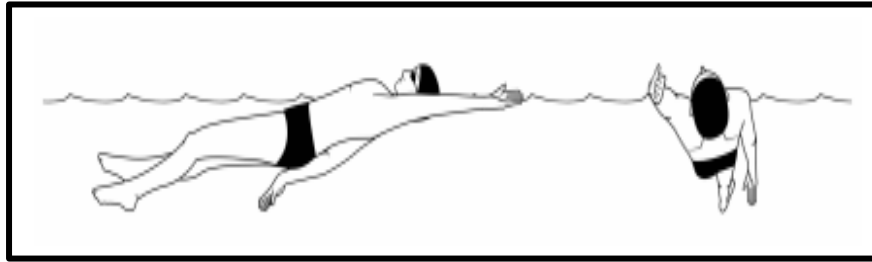
**Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Dada
(Sumber: Subagyo, 2018: 48-51)**

3) Gaya punggung

Gaya punggung mulai dikenal sekitar tahun 1912, ketika pertandingan dibagi atas tiga kelas dalam kompetisi nasional dan internasional yaitu gaya dada, gaya punggung dan gaya bebas. Gaya yang dipergunakan pada saat itu adalah gaya punggung elementer atau gaya punggung dengan kedua lengan ke atas (*double over arm*) dan gerakan kaki katak atau kaki gunting. Setelah diperkenalkan gaya *back crawl*, bentuk-bentuk gaya punggung lain mulai berkurang dari pertandingan renang. Di buku ini juga akan hanya menerangkan mengenai gaya punggung dengan *style back crawl* saja (Subagyo, 2018: 55)

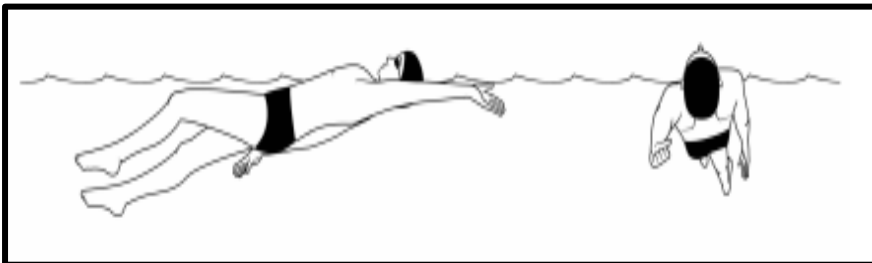
Prinsip-prinsip mekanis yang mempengaruhi renang gaya *back crawl* sama dengan prinsip-prinsip yang berlaku bagi gaya-gaya yang lain. Berikut ini keseluruhan rangkaian gerakan renang gaya punggung (*back crawl*) menurut Subagyo (2018: 55) yaitu:

1



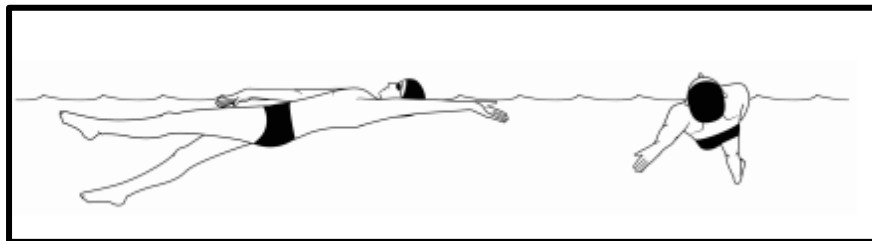
Rangkain gerakan dimulai dengan lengan kiri masuk ke air langsung di atas bahu dengan posisi jari kelingking masuk ke dalam air terlebih dahulu. Tangan kanan pada saat ini berada pada fase menyelesaikan proses dorongan dan mulai bergerak ke atas masuk dalam fase *recovery*.

2



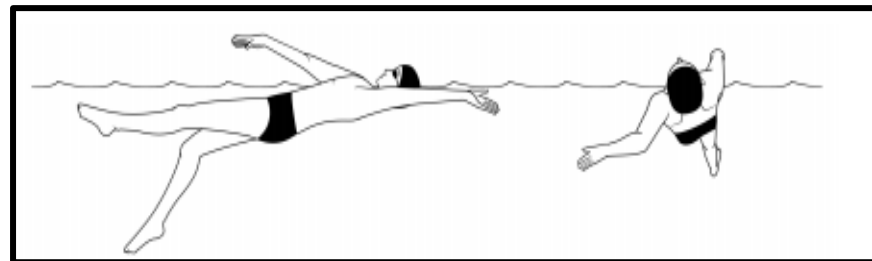
Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh lengan kiri selama setengah gerakan *recovery* menyebabkan lengan dengan posisi siku lurus tenggelam masuk ke dalam air. Saat ini, posisi tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri bergerak ke atas.

3



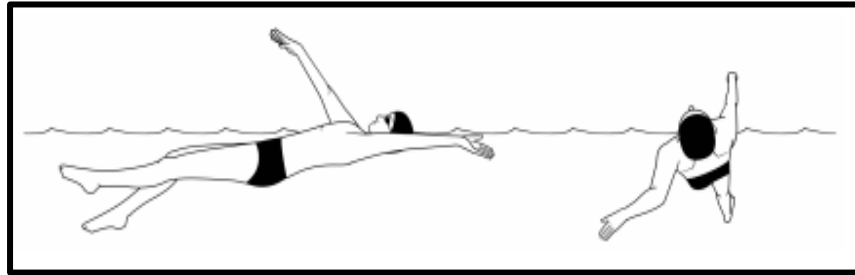
Tenaga pada otot lengan mengontrol lengan kanan ketika lengan ditarik ke bawah. Lengan kanan mulai memecah permukaan air. Pada posisi ini, perenang menekuk pergelangan tangan.

4



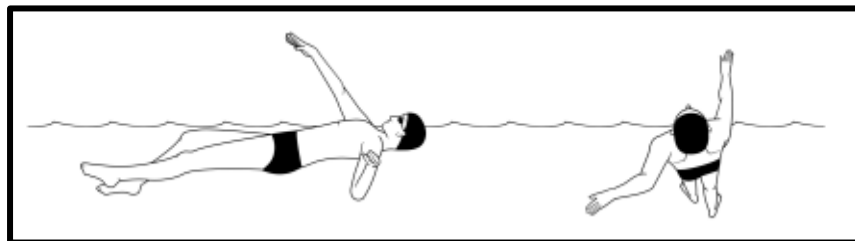
Siku kiri mulai menekuk ketika lengan ditarik ke arah bawah dan samping. Pada saat ini juga, kaki kanan berada pada dasar pukulan kebawah dan akan memulai gerakan pukulan ke atas dengan arah sudut agak diagonal.

5



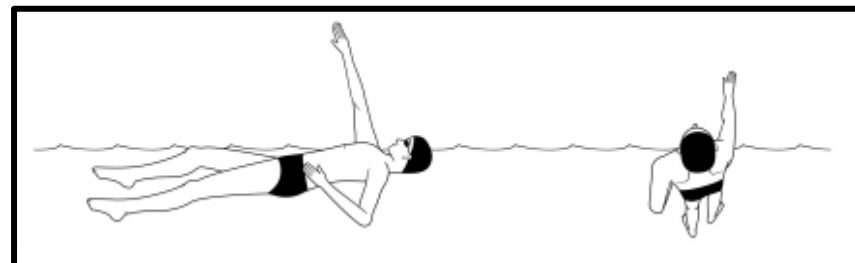
Tarikan pada lengan kiri berlangsung secara terus ketika tekukan pada siku semakin bertambah. Telapak tangan dari tangan yang menarik pada posisi menghadap ke belakang. Posisi lengan kanan melakukan gerakan *recovery* langsung ke atas dan kaki kanan mulai bergerak ke atas dengan sudut diagonal.

6



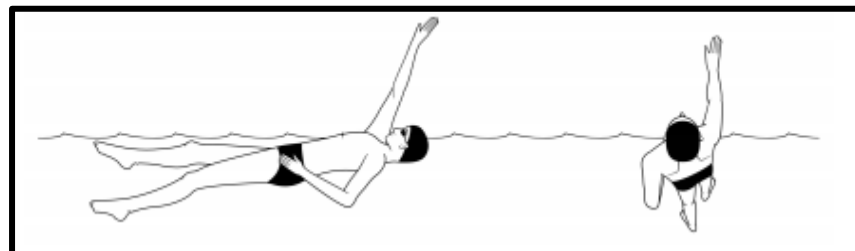
Ketika tangan kiri sudah melewati posisi bahu, tekukan siku mencapai posisi maksimum 90 derajat. Kemudian gerakan *recovery* pada lengan mulai memutar dengan memutar telapak tangan ke arah luar dari badan

7



Siku pada lengan yang mulai mendorong mulai merentang ketika tangan telah melewati bahu. *Recovery* lengan yang berada langsung di atas bahu, diputar, sehingga telapak tangan langsung meghadap ke luar. Perenang menutup mulut agar tidak kemasukan air yang menetes dari lengan yang melakukan *recovery*.

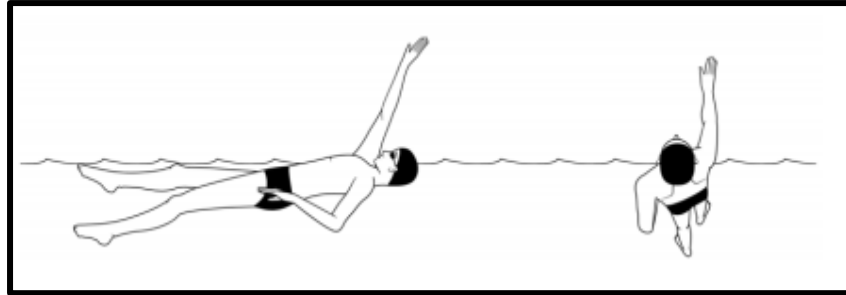
8



Posisi tangan kiri diubah dengan mendekatkan telapak tangan ke badan dan mendorong hamper langsung ke bawah. Lengan yang sedang

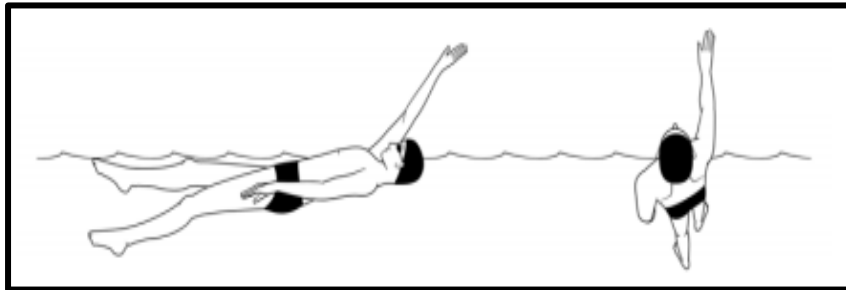
melakukan proses *recovery* berjalan pada jalur vertikalnya.

9



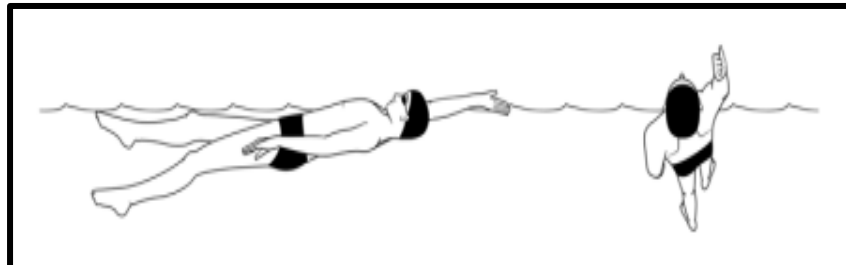
Pada saat ini, lengan kiri menyelesaikan dorongannya dengan siku terentang sepenuhnya dan telapak tangan turun 3-6 inchi di bawah pinggul. Dorongan ke bawah dari tangan ini membantu menaikkan posisi bahu.

10



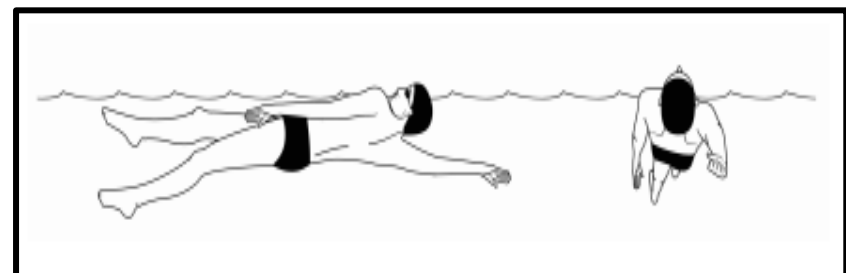
Ketika tangan kanan masuk ke air, dengan telapak tangan menghadap ke luar, lengan kiri mulai *recovery* ke atas.

11



Bahu kiri keluar dari air sebelum lengan kiri melakukan *recovery* di luar air. Pada saat lengan kiri mulai melakukan *recovery*, tangan kanan tenggelam di air dan bersiap melakukan tarikan secara maksimal.

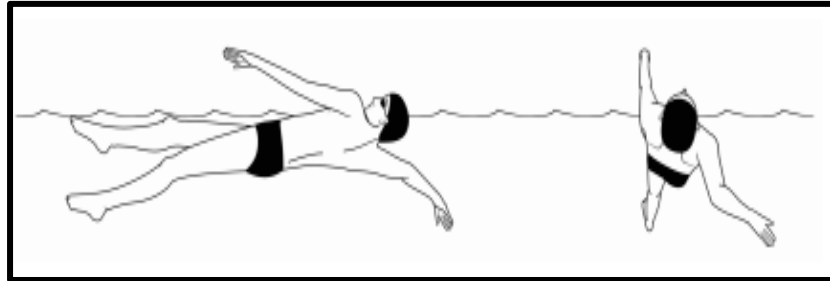
12



Tarikan dari tangan kanan dilakukan dengan siku lurus ketika tangan kiri mulai melakukan *recovery* di luar air. kaki kiri bergerak ke bawah secara

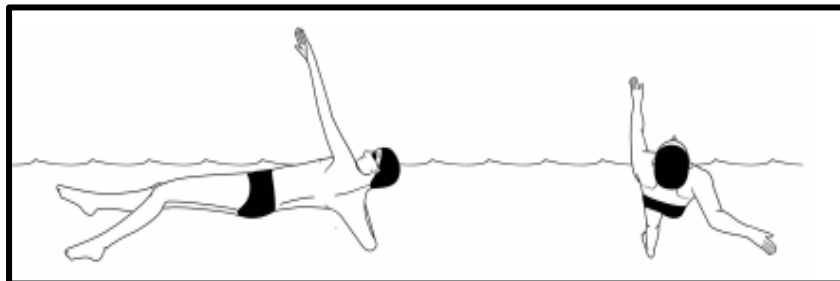
diagonal. Sekali lagi pukulan ke atas dari kaki kanan bersamaan waktunya dengan angkatan terakhir dari lengan ke luar air.

13



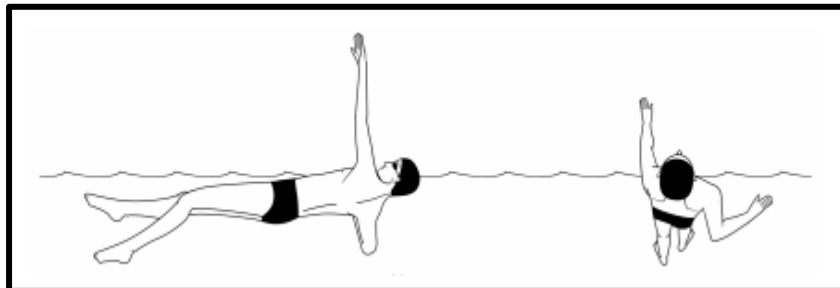
Tekukan dari lengan kanan semakin bertambah seiring dengan posisi tangan menekan ke arah samping.

14



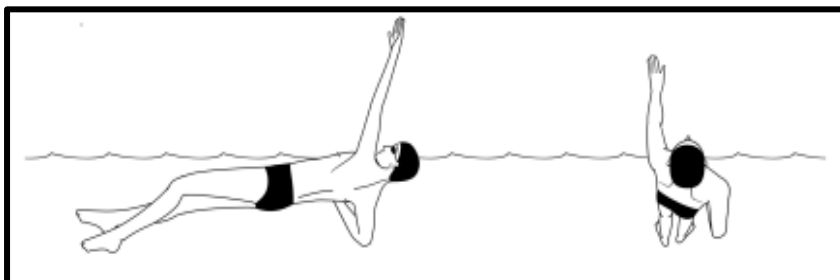
Tangan kanan menggunakan dorongannya langsung ke arah belakang. Pada saat ini bahu kiri diangkat di atas air, terutama karena terbantu karena berputarnya posisi badan.

15



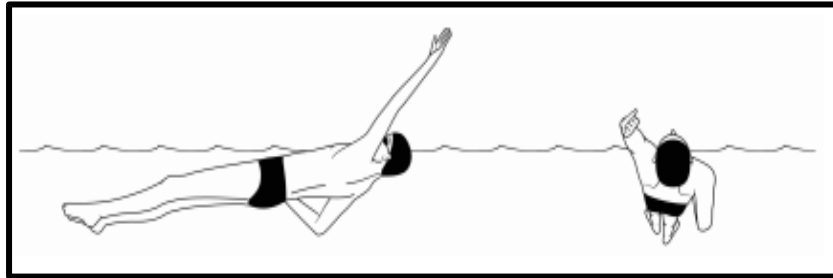
Lengan kanan yang sedang dalam posisi meraik telah menyelesaikan tarikannya saat ini, kemudian siap untuk melakukan proses mendorong

16



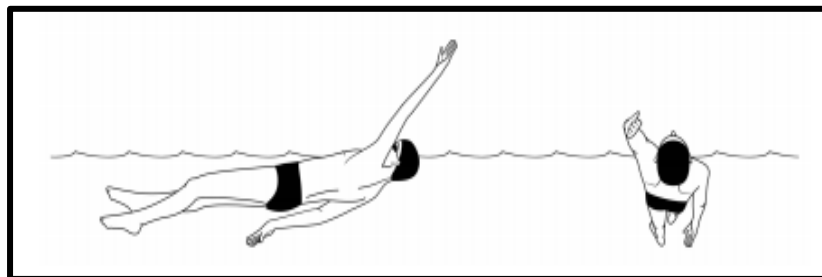
Ketika lengan kanan mulai dengan dorongan ke bawahnya, kaki kiri terus menjejak ke atas secara diagonal.

17



Posisi tangan kiri, telapak tangan menghadap ke luar. Saat ini tangan kiri melanjutkan gerakan *recovery*-nya ketika tangan kanan mendorong ke belakang dan ke bawah.

18



Lengan kanan menyelesaikan dorongannya sedangkan tangan kiri hampir menyelesaikan *recovery*-nya. Lakukan siklus ini secara terus-menerus untuk melakukan renang gaya punggung atau *back crawl*

Gambar 4. Gerakan Renang Gaya Punggung
(Sumber: Subagyo, 2018: 37-42)

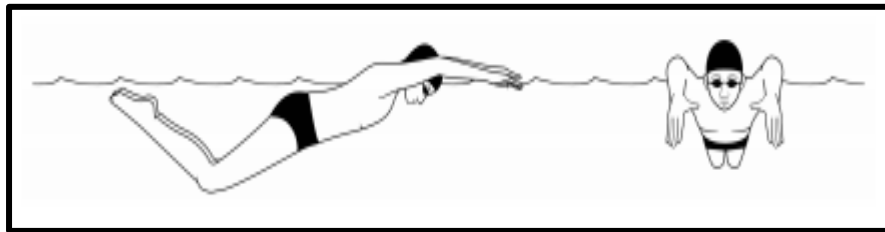
4) Gaya kupu-kupu

Renang gaya kupu-kupu menyerupai gerakan gaya *crawl* dalam hal lengan dan kaki yang bekerja secara sempurna. Namun, ada ciri khas yang ada pada renang gaya kupu-kupu yaitu gerakan lengan yang bergerak bersamaan, demikian pula dengan gerakan kakinya. Gaya kupu-kupu pertama kali diperkenalkan sebagai bentuk lain dari gaya dada yang menggunakan gerakan kaki dengan gaya dada dan tarikan tangan gaya kupu-kupu. Karena perbedaan kecepatan antara gaya dada dengan gaya kupu-kupu ini semakin besar, maka pada tahun 1952 FINA memisahkan kedua gaya renang ini.

Mulai saat setelah dipisahkan antara renang gaya dada dan gaya kupu-kupu, gaya kupu-kupu telah memiliki bentuk dalam penggunaan kaki dengan

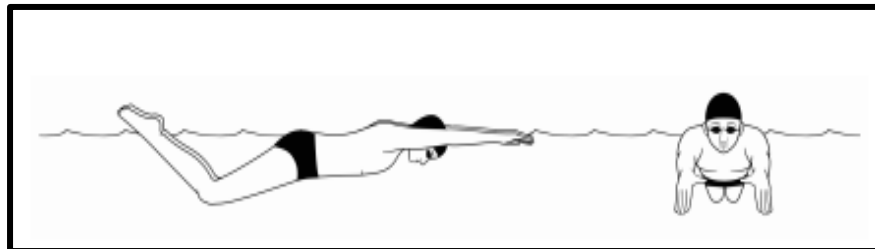
gaya dolphin. Kecepatan gaya kupu-kupu (gaya dolphin) ini telah diperkirakan kebanyakan orang bahwa gaya ini pada suatu saat akan menggeser posisi gaya *crawl* sebagai gaya yang tercepat. Akan tetapi, kemungkinan terjadinya sangat sedikit, karena pada gaya kupu-kupu terdapat kekurangan mekanis yang mencolok yaitu dalam menggunakan tenaga dorongan untuk meluncur ke depan (Subagyo, 2018: 61). Menurut Subagyo (2018: 66) gerakan gaya kupu-kupu dijelaskan sebagai berikut:

1



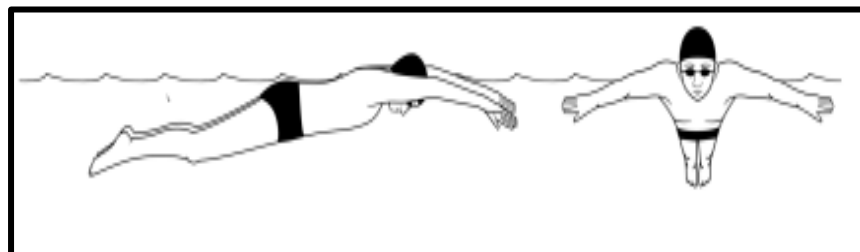
Gerakan dimulai ketika kedua lengan masuk ke air pada posisi selebar bahu. Kedua kaki dengan ujung kaki bagian bawah menekuk dan siap memulai pukulan ke bawah dari proses gerakan kaki. Posisi kepala tidak langsung menghadap ke dasar kolam tetapi sedikit terangkat ke depan.

2



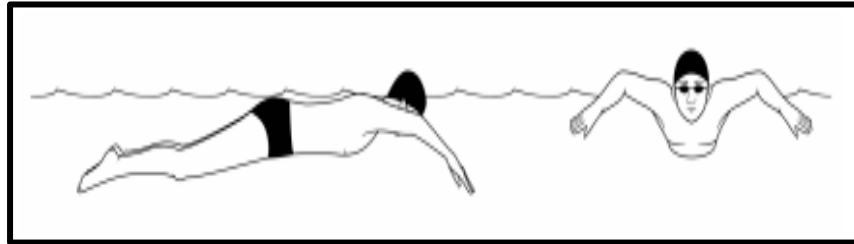
Ketika momentum yang timbul dari gerakan kedua lengan pada saat *recovery* menyebabkan posisi tangan tenggelam ke bawah.

3



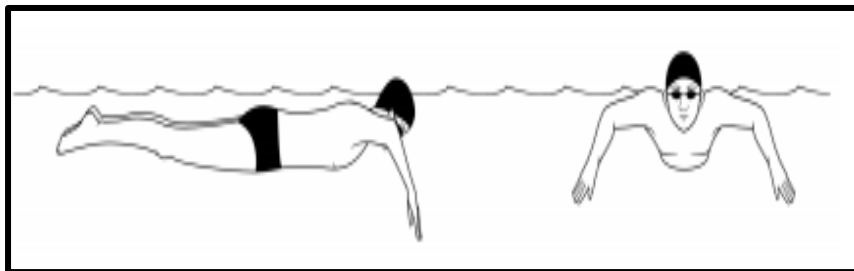
Gerakan tarikan berlangsung terus menerus ketika gerakan kaki hampir selesai. Hasil dari gerakan pukulan kaki ke bawah menyebabkan punggung naik ke permukaan air.

4



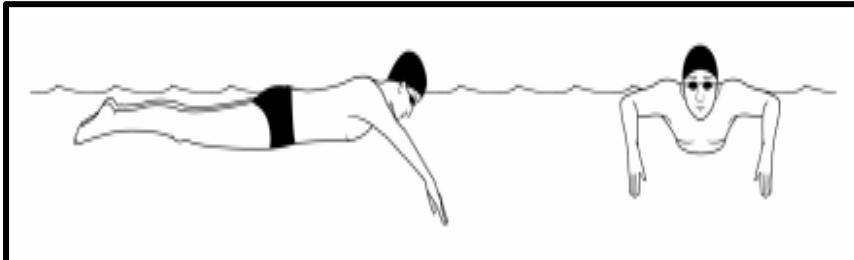
Pada saat kaki akan mulai melakukan gerakan pukulan ke atas, kaki ditekuk ke belakang pada bagian mata kaki.

5



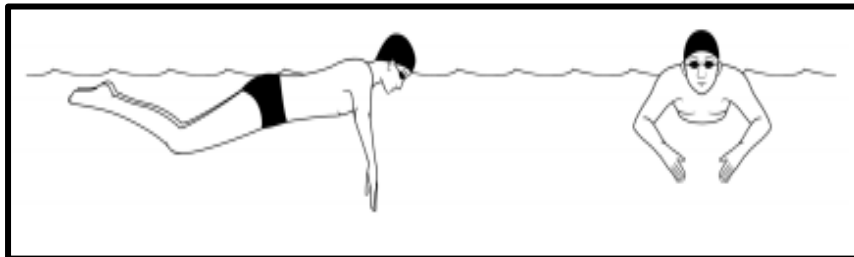
Kedua lengan pada saat ini terbentang maksimum ditarik ke bawah dan kebelakang dengan posisi siku yang tinggi. Pada saat ini juga, kedua kaki telah menyelesaikan rangkaian pukulan kaki yang pertama dan menempatkan posisi untuk pukulan kaki kedua.

6



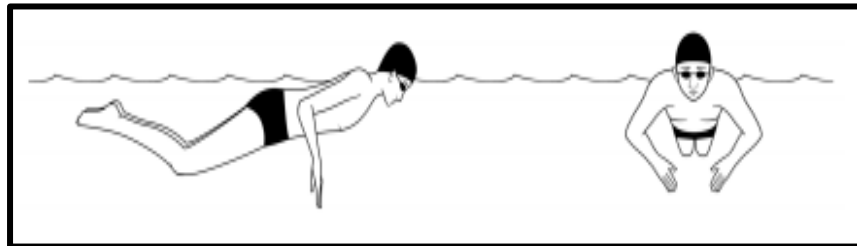
Posisi kedua tangan berada pada kondisi hampir menyentuh satu sama lain ketika kedua tangan melewati bawah bahu, dengan siku masih dalam posisi menekuk 90 derajat.

7



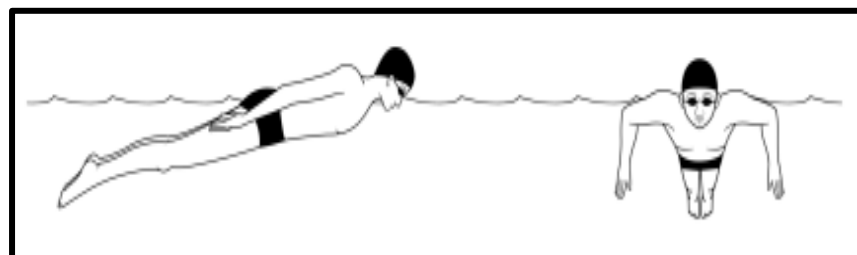
Pada saat kedua siku mendekati dada dan melewati bawah bahu, jejak ke bawah dari kaki dimulai ketika tangan mulai ke atas pada bagian akhir dari dorongan. Pada saat ini perenang mulai menekuk leher dan menurunkan kepalanya

8



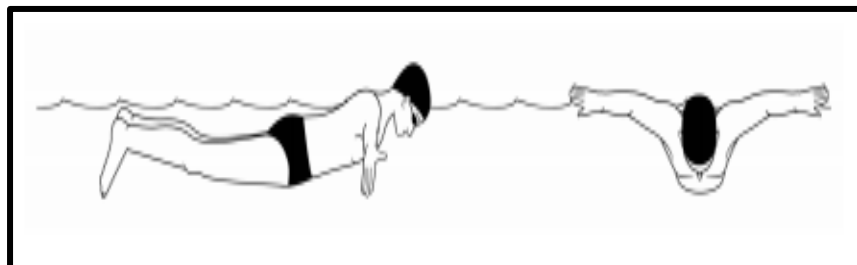
Pada saat kedua lengan hampir menyelesaikan dorongannya, kedua lengan itu mulai mengayun ke luar dari dalam untuk masuk ke fase *recovery*. Pada saat ini leher masih dalam posisi menekuk

9



Pada saat lengan meninggalkan air dan mulai fase *recovery*, kaki dinaikkan tanpa menekuk lutut. Posisi kepala diturunkan hingga posisi wajah hampir paralel dengan dasar kolam. Posisi kepala ini juga memudahkan posisi *recovery* lengan.

10



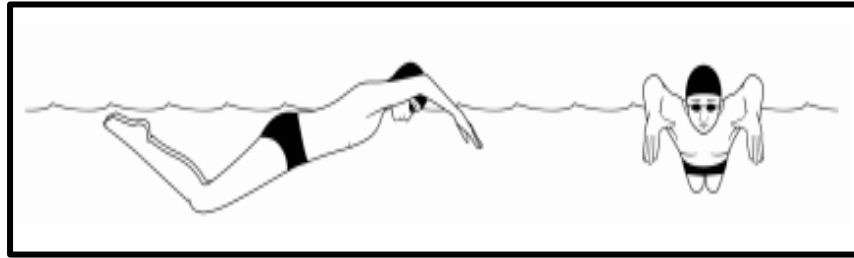
Ketika tangan sudah melewati bahu, telapak tangan mulai menghadap ke bawah, siku-siku terentang sepenuhnya dan ujung kaki mulai menekuk ketika hampir mencapai puncak pukulan ke atas.

11



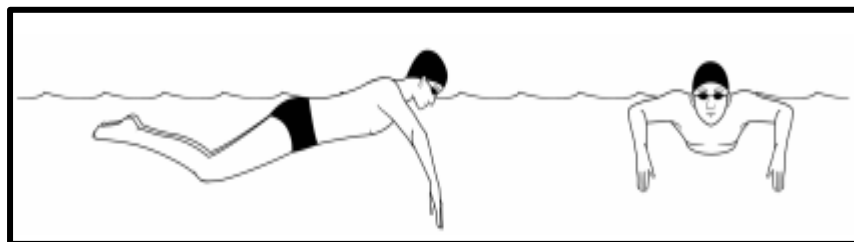
Lengan mulai menyentuh air dan telapak tangan juga dalam kondisi siap masuk ke air.

12



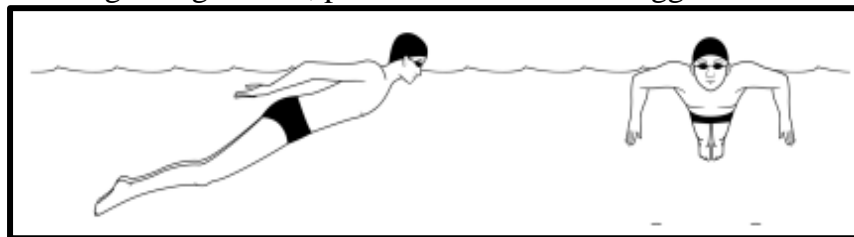
Kedua tangan masuk ke air ketika kaki bagian atas mulai gerakan ke bawahnya. Tekukan pada lutut bertambah dan ujung kaki hampir keluar dari permukaan air ketika memulai pukulan ke bawahnya lagi.

13



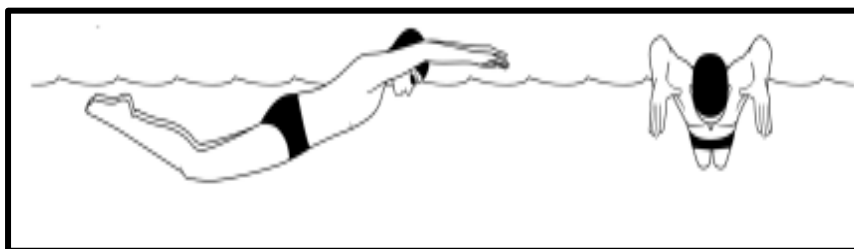
Pukulan ke bawah dari kaki hampir selesai selama bagian pertama dari tangan. Perenang yang telah menahan nafas selama siklus lengan yang pertama mulai mengeluarkan udara pada awal fase tarikan tangan. Saat memutar lengan bagian atas, posisi siku akan lebih tinggi

14



Perenang terus mengeluarkan udara sisa hasil pernafasan saat ia mulai mengangkat kepalanya.

15



Proses mengeluarkan udara terus berlangsung ketika tarikan berubah arah dengan tajam dan kedua tangan saling berdekatan.

16 Posisi kepala terangkat terutama karena tekukan leher dan pernafasan dimulai sebelum lengan memulai proses mendorong. Pukulan ke bawah dari kaki sekali lagi bersamaan waktunya dengan selesainya tangan perenang

Gambar 5. Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu
(Sumber: Subagyo, 2018: 37-42)

c. Sarana dan Prasarana Olahraga Renang

Fasilitas yang utama pada olahraga renang adalah kolam renang. Ukuran ideal kolam renang adalah 50 meter x 21 meter. Ukuran tersebut merupakan ukuran standart olimpiade. Hisyam (dalam Yusuf & Khaliq, 2017: 3) menyebutkan tentang sarana dan prasarana kolam renang sebagai berikut:

1) Bentuk Kolam Renang

Terdapat dua ukuran kolam renang yang digunakan, yakni kolam renang sepanjang 50 meter untuk lintasan panjang. Serta ukuran 25 meter untuk lintasan pendek. Sementara untuk kedalaman kolamnya sendiri yaitu 1,35 meter, mulai dari 1,0 meter lintasan pertama hingga paling sedikit 6,0 meter.

2) Lintasan

Lebar lintasan dari kolam renang minimum 2,5 m. Dengan jarak dari tepi sekitar 0,2 m di luar lintasan pertama dan terakhir. Masing-masing dari lintasan tersebut dibagi oleh tali lintasan yang panjangnya sama dengan panjang lintasan. Tali itu sendiri terbuat dari pelampung yang berukuran kecil dan diikat dengan seutas tali. Pelampung tersebut dapat berputar bila terkena gelombang, dan masing-masing pelampung dibedakan berdasarkan warnanya, yaitu hijau khusus untuk lintasan 1 dan 8, biru khusus untuk lintasan 2, 3, 6 serta 7. Sementara kuning khusus untuk lintasan 4 dan 5.

3) Pengukur Waktu

Pertandingan skala internasional, biasanya telah dipasang papan sentuh pengukur otomatis pada kedua sisi kolam renang. Ketebalan dari papan sentuh itu

sendiri yaitu 1 cm. Perenang menyentuh papan tersebut pada saat melakukan pembalikan dan *finish*.

4) Balok *Start*

Setiap balok start terdapat pengeras suara yang berfungsi untuk membunyikan tembakal pistol sebagai tanda *start*. Ukuran balok start sendiri yaitu 0,5 x 0,5 m, dengan tinggi antara 0,5 m hingga 0,75 m dari permukaan air.

5) Air

Temperatur air 24° celcius minimum atau sama dengan 77° Fahrenheit minimum. Ketinggian air selama berlangsungnya pertandingan, air di dalam kolam harus dijaga pada ketinggian yang tetap, tanpa gerak-gerakan yang terasa.

6) Pemeliharaan Air

Menjamin air kolam cukup dan memenuhi kebutuhan serta memenuhi kesehatan, kolam renang harus memiliki peralatan yaitu: sistem penyaring dan mengalirkan kembali, disinfektan, mengontrol PH, jumlah kebasaaan (*alkalinity*)

7) Penerangan

Ada tiga penerangan yang digunakan di dalam kolam renang, yaitu: Lampu dalam kolam (*underwater*), Lampu di atas kolam (*overhead*), dan Lampu menyemprot (*spot*). Tujuan utama penerangan dalam kolam adalah untuk menerangi permukaan air pada waktu malam hari, selama ada kegiatan pertunjukan di air, misalnya *watershow*, balet dan kegiatan lainnya.

Pendapat Dewayani (1998: 6-12) sebelum melakukan renang, perlu mengetahui dan mengenal peralatan yang digunakan agar kita dapat berenang dengan aman dan mudah, alat yang digunakan adalah sebagai berikut:

1) Ban/pelampung

Ban atau pelampung sangatlah membantu dalam kegiatan pembelajaran renang, apalagi untuk anak yang belum mahir dalam berenang. Ban atau pelampung ini ada yang dari bahan karet atau plastik. Ban ini berfungsi untuk membantu tubuh agar tetap dapat mengapung di permukaan air.



Gambar 6. Ban/Pelampung

<https://www.google.com/search?q=gambar+ban+atau+pelampung>

2) Kacamata Renang

Kacamata renang berperan penting untuk melindungi mata. Saat berenang, mata biasanya mudah mengalami iritasi dan perih karena terkena air yang mengandung kaporit atau bahan kimia. Oleh karena itu, perlu dilakukan pencegahan iritasi pada mata yaitu dengan cara menggunakan kacamata renang.

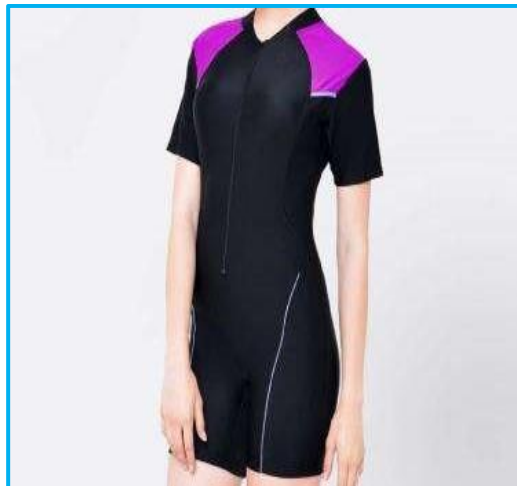


Gambar 7. Kacamata Renang

<https://www.google.com/search?q=kacamata+renang>

3) Baju Renang

Baju renang dirancang khusus untuk memudahkan perenang pada saat bergerak di dalam air. Biasanya bahan yang dipakai untuk membuat baju renang itu elastis dan tipis agar saat berenang tidak menambahi beban perenang.



Gambar 8. Baju Renang
(<https://www.google.com/search?q=baju+renang>)

4) Kaki Katak (*Fin*)

Kaki katak atau fin berfungsi untuk mengubah kekuatan otot dari pada dan pinggang menjadi energi atau daya dorong air saat bergerak di dalam air.



Gambar 9. Kaki Katak/*Fin*
(<https://www.google.com/search?q=kaki+katak>)

5) Papan Pelampung

Papan pelampung dipergunakan untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur. Selain itu papan pelampung juga dapat membentuk kaki agar tidak tenggelam dan tetap mengapung dipermukaan air. Pada renang gaya katak, papan pelampung memfokuskan diri pada gerakan kaki.



Gambar 10. Papan Pelampung

<https://www.google.com/search?q=papan+pelampung>

6) Pengayun Tangan (*Hand Paddle*)

Handle paddle pemakaiannya mirip dengan kaki katak, kalau kaki katak digunakan di telapak kaki, maka alat ini dipasang di telapak tangan. Fungsi *Hand Paddle* yakni untuk mempermudah gerakan tangan ketika berenang. Selain itu pengayun ini berfungsi untuk mempercepat jarak tempuh.



Gambar 11. *Handle Paddle*

<https://www.google.com/search?safe=active&q=gambar+hand+paddle+renang>

7) *Pull Boy*

Pull boy ini membantu kaki agar mudah *balance* di dalam air. Cara pakainya yakni dengan menjepitnya di antara kedua paha. Pelampung ini digunakan untuk melatih kelancaran gaya kupu-kupu dengan menggunakan *pull boy* ini kaki yang cenderung tenggelam akan naik ke permukaan air. Cara menggunakannya dijepit antara dua paha.



Gambar 12. *Pull Boy*

(<https://www.google.com/search?q=gambar+pull+boy>)

8) Penutup kepala

Penutup kepala berguna untuk melindungi kulit kepala dari air kolam renang yang umumnya mengandung bahan kimia yang membuat rambut menjadi kaku dan lepek setelah berenang. Kaporit dan klorin cukup rentan untuk kesehatan kulit kepala, maka dari itu perlu menggunakan penutup kepala. Penutup kepala ini disarankan untuk orang yang memiliki rambut panjang, karena rambut panjang dapat mengganggu penglihatan atau menutupi wajah saat berenang.



Gambar 13. Penutup Kepala

(<https://www.google.com/search?q=gambar+penutup+kepala>)

d. Tujuan Olahraga Renang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seluruh fungsi tubuh, kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh seluruh manusia di dunia ini tanpa melihat latar belakang sosial, ras, etnis atau golongan bahkan kondisi fisik seseorang. Renang merupakan gerakan yang dilakukan di dalam air. Renang membantu pembentukan otot, karena saat berenang semua otot tubuh bergerak. Selain itu, renang juga membantu seseorang memiliki rasa percaya diri, keberanian, dan kemandirian. Dalam ilmu kesehatan, renang juga digunakan sebagai media terapi air yang dapat membantu penyembuhan dari berbagai penyakit. Pada olahraga renang ketahanan tubuh, jantung dan paru merupakan salah satu faktor yang penting, karena dalam olahraga renang diperlukan kekuatan yang cukup banyak dalam melakukan setiap gerakan (Yulinar & Kurniawan, 2018: 1).

Hermawan & Nurmasari (2020: 25) menyatakan 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 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 digunakan pada saat berenang. Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapapun dan efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan manusia. Sebaliknya malas berolahraga dengan alasan kurang memiliki waktu dalam jangka panjang

dampaknya cukup buruk, yakni munculnya penyakit yang disebabkan oleh hipokinesia (kurang gerak). Di antaranya, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, jantung, artritis, dan obesitas (Susanto, 2010: 55).

Dalam olahraga renang terdapat banyak teknik dasar yang merupakan unsur penting olahraga renang salah satunya adalah kemampuan untuk meningkatkan VO₂ maks dan penurunan denyut nadi istirahat. Olahraga renang merupakan salah satu olahraga kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah). Olahraga ini dapat dilakukan dengan latihan aerobik hanya saja tempatnya di kolam renang, dimana tidak ada ekstra beban terhadap sendi, tulang dan otot. Kondisi dalam air yang tanpa tekanan dapat mengeliminasi cedera yang kadang bisa terjadi pada latihan olahraga di daratan (Susanto, 2010: 56).

Olahraga yang sifatnya aerobik sangat cocok bagi orang-orang yang memiliki masalah dengan persendian, cedera pada tulang, otot, para lansia, ibu hamil. Olahraga ini cocok bagi pemula maupun yang sudah mahir berenang atau yang bukan perenang walaupun tidak mahir dalam berenang, olahraga ini bisa menyebabkan rasa nyaman. Olahraga di dalam air adalah pengalaman menyenangkan karena membuat orang tetap dingin dan rileks serta badanpun tetap fit. Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi mbuh dan kecepatan dalam menempuh waktu (Susanto, 2010: 57).

4. Karakteristik Siswa SMP

Peserta didik SMP tergolong dalam usia remaja awal. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4)

menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2016: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2016: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMP antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5)

menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2016: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayat (2017) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa SD Kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap Olahraga Renang”. Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa aspek pengetahuan cabang olahraga renang sangat diperlukan, namun pada prosesnya belum berjalan maksimal. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V di SD Negeri seGugus 1 Kecamatan Wates yang berjumlah 333 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,11% (17 siswa), kategori “rendah” sebesar 29,43% (98 siswa), kategori “sedang” sebesar 34,53% (115 siswa), kategori “tinggi” sebesar 24,92% (83 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 6,01% (20 siswa)
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ulinuha (2017) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat

digunakan sebagai acuan guru sebelum melakukan pembelajaran renang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa tes objektif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017 sebanyak 100 anak. Data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 4 %, pada kategori tinggi sebesar 28 %, pada kategori sedang sebesar 38 %, kategori rendah sebesar 21 % dan kategori sangat rendah sebesar 9 %. Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017 adalah sedang.

C. Kerangka Berpikir

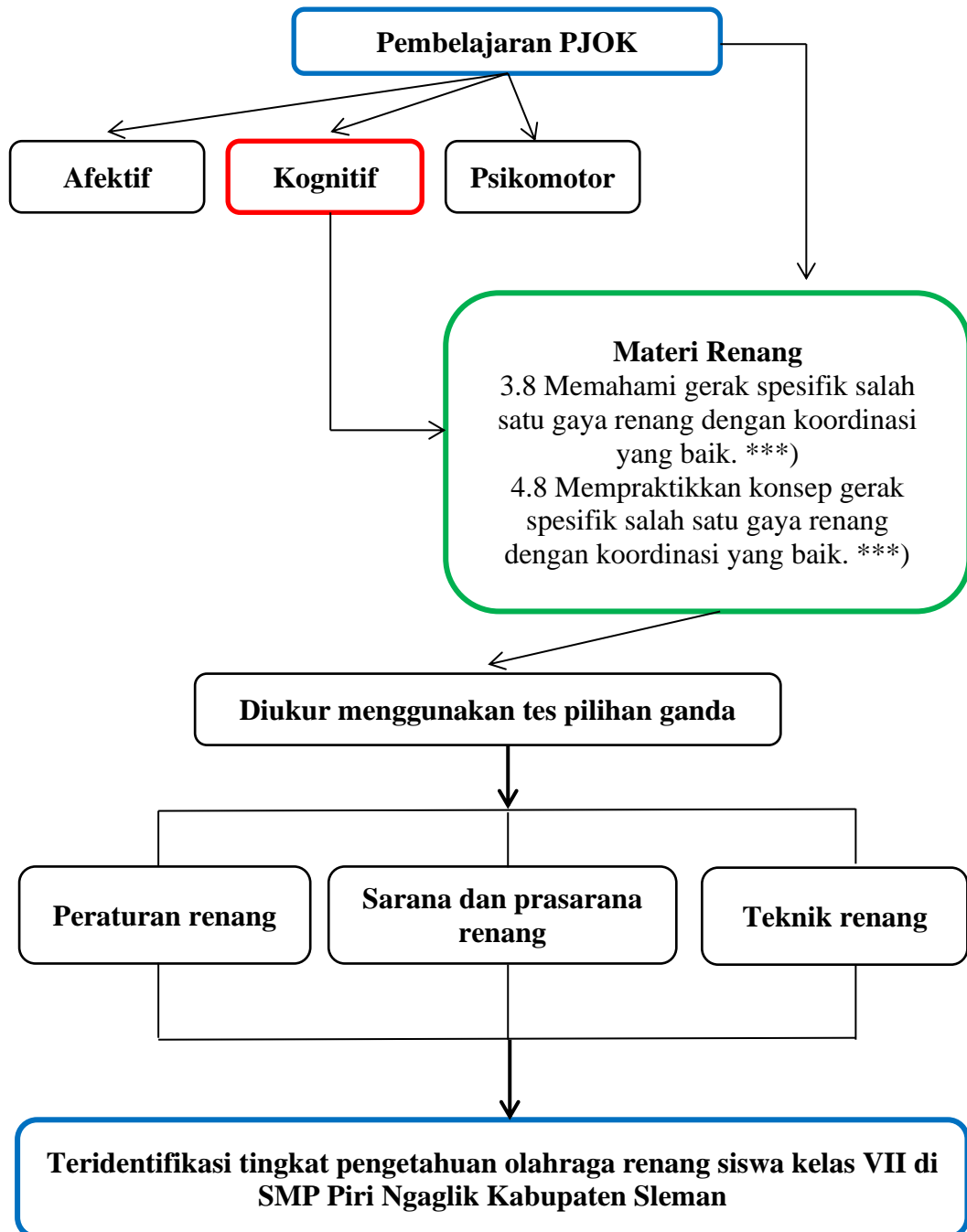
Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya teknik dasar olahraga renang. PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. PJOK memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek

psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga renang kurang maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan yang dilakukan terhadap siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman, menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang semangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang dan ada beberapa siswa masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan terdapat beberapa siswa yang kurang maksimal dalam melakukan gerak dasar renang, dikarenakan siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar renang. Kurang maksimalnya siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang, disebabkan karena metode pembelajaran yang hanya *drill* dan komando, sehingga beberapa siswa merasa pembelajaran gerak dasar renang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa menyatakan bahwa ada 2 siswa yang mengetahui dan 3 siswa yang tidak mengetahui sarana dan prasarana apa saja yang digunakan dalam olahraga renang dan saat siswa ditanyakan tentang macam-macam teknik dalam olahraga renang, ada 2 siswa yang tidak mengetahui hal tersebut. Siswa juga tidak dapat menyebutkan secara teori tentang bagaimana teknik renang yang benar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingginya tingkat pengetahuan siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang olahraga renang, dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa tes pilihan ganda.

Dari tes tersebut diketahui hasil yang akan diklasifikasikan menurut kategori tertentu sesuai tingkat pengetahuan olahraga renang siswa. Kemudian pada akhirnya akan disimpulkan tingginya tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.



Gambar 14. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147), menyatakan bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Perencanaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah perencanaan survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman yang beralamat di Jl. Kaliurang KM.7,8, Ngabean Kulon, Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. Waktu penelitian dilakukan bulan September 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2015: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman yang berjumlah 82 siswa. Sugiyono (2015: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 5. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	VII A	27
2	VII B	27
3	VII C	28
Jumlah		82

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman. Definisi operasionalnya adalah sesuatu yang didapatkan siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dari hasil daya tahu yang nantinya dapat berbentuk sebuah informasi terhadap olahraga renang yang diukur menggunakan tes objektif yang berupa soal pilihan ganda yang meliputi: faktor peraturan renang, sarana dan prasarana olahraga renang, dan teknik dasar renang.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar, maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Mahmud (2011: 185) menyatakan bahwa “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut Mahmud (2011: 186) menyatakan bahwa tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.

- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Nurhidayat (2017) yang sudah divalidasi kepada dosen ahli, yaitu Bapak Hedi Ardiyanto, M.Or dan Ibu Nursita, M.Pd. Kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	No Butir
Tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman	Peraturan renang	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Sarana dan prasarana renang	7, 8, 9, 10, 11, 12
	Teknik renang	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
Jumlah		30

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes kepada responden melalui *google form*.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.

e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Analisis Butir Instrumen

1. Uji Validitas

Arikunto (2015: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Instrumen

Butir	r hitung	r tabel (df 16;5%)	Keterangan	Butir	r hitung	r tabel (df 16;5%)	Keterangan
01	0,609	0,468	Valid	16	0,898	0,468	Valid
02	0,505	0,468	Valid	17	0,729	0,468	Valid
03	0,609	0,468	Valid	18	0,643	0,468	Valid
04	0,729	0,468	Valid	19	0,473	0,468	Valid
05	0,898	0,468	Valid	20	0,796	0,468	Valid
06	0,643	0,468	Valid	21	0,547	0,468	Valid
07	0,473	0,468	Valid	22	0,729	0,468	Valid
08	0,796	0,468	Valid	23	0,609	0,468	Valid
09	0,729	0,468	Valid	24	0,796	0,468	Valid
10	0,729	0,468	Valid	25	0,729	0,468	Valid
11	0,898	0,468	Valid	26	0,898	0,468	Valid
12	0,796	0,468	Valid	27	0,796	0,468	Valid
13	0,796	0,468	Valid	28	0,796	0,468	Valid
14	0,466	0,468	Valid	29	0,796	0,468	Valid
15	0,729	0,468	Valid	30	0,796	0,468	Valid

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa dari 30 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,468).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2015: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2015: 47). Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,966	30

3. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran sebuah item tes dinyatakan dengan besaran indeks yang biasa disebut dengan indeks kesukaran item. Tingkat kesukaran disimbolkan dengan huruf p, yang merupakan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab item tersebut dengan benar (Sridadi, Handaka, & Bagiastomo, 2020: 31). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	item soal berkategori sukar
0,31 – 0,70	item soal berkategori cukup
Lebih dari 0,71	item soal berkategori mudah

(Sumber: Arikunto, 2015: 209)

Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen, disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

<i>Proportion Correct (p)</i>	Kategori Soal	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
> 0,71	Mudah	17	56.67%
0,31- 0,70	Sedang	13	43.33%
< 0,30	Sukar	0	0.00%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 56,67% (17 butir), “sedang” sebesar 43,33% (13 butir), “sukar” sebesar 0,00% (0 butir).

4. Daya Pembeda

Daya beda berhubungan dengan derajat kemampuan butir membedakan dengan baik perilaku pengambil tes dalam tes yang dikembangkan. Soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut dapat dijawab oleh siswa berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh siswa berkemampuan rendah. Jika suatu soal dapat dijawab oleh siswa pintar maupun kurang, berarti soal tersebut tidak mempunyai daya beda, demikian juga jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh siswa pintar dan siswa kurang, berarti soal tersebut tidak baik sebab tidak mempunyai daya pembeda. Daya pembeda dapat diketahui dengan melihat besar kecilnya angka indeks diskriminasi item (Sridadi, Handaka, & Bagiastomo, 2020: 32). Kriteria daya beda suatu item soal pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal

Daya Pembeda Item	Keterangan
0 – 0,20	item soal memiliki daya pembeda lemah
0,21 – 0,40	item soal memiliki daya pembeda sedang
0,41 – 0,70	item soal memiliki daya pembeda baik
0,71 – 1,00	item soal memiliki daya pembeda sangat kuat
Bertanda Negatif	item soal memiliki daya pembeda sangat jelek

(Sumber: Arikunto, 2015: 210)

Hasil analisis daya beda butir instrumen, disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kategori	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	15	50,00%
0,21 – 0,40	Sedang	15	50,00%
0,41 – 0,70	Baik	0	0,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 50,00% (15 butir), “sedang” sebesar 50,00% (15 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2015: 40)

Azwar (2016: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 30 butir, dan terbagi dalam tiga faktor, yaitu faktor peraturan renang, sarana dan prasarana olahraga renang, dan teknik dasar renang. Hasil analisis tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman disajikan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang olahraga renang didapat skor terendah (*minimum*) 10,00, skor tertinggi (*maksimum*) 26,00, rerata (*mean*) 16,99, nilai tengah (*median*) 17,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 16,00, *standar deviasi* (SD) 3,13. Hasil selengkapnya pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman

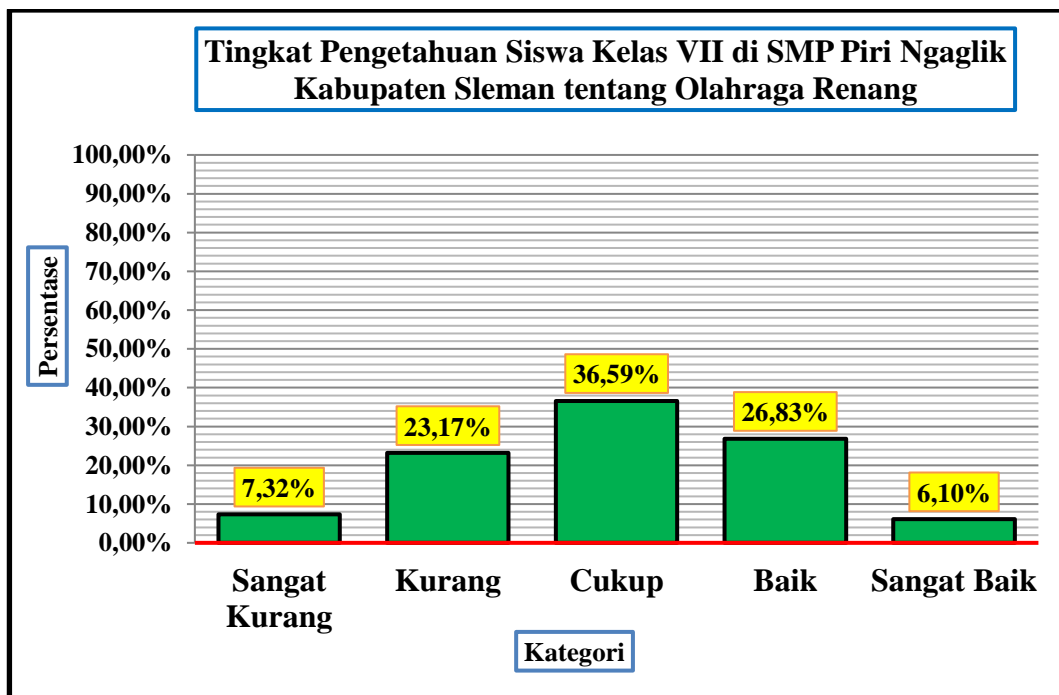
Statistik	
<i>N</i>	82
<i>Mean</i>	16.99
<i>Median</i>	17.00
<i>Mode</i>	16.00
<i>Std, Deviation</i>	3.13
<i>Minimum</i>	10.00
<i>Maximum</i>	26.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$21,69 < X$	Sangat Baik	5	6.10%
2	$18,56 < X \leq 21,69$	Baik	22	26.83%
3	$15,43 < X \leq 18,56$	Cukup	30	36.59%
4	$12,30 < X \leq 15,43$	Kurang	19	23.17%
5	$X \leq 12,30$	Sangat Kurang	6	7.32%
Jumlah			82	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang olahraga renang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,32% (6 siswa), “kurang” sebesar 23,17% (19 siswa), “cukup” sebesar 36,59% (30 siswa), “baik” sebesar 26,83% (22 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,10% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,99, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berada pada kategori cukup.

1. Faktor Peraturan Renang

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor peraturan renang didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 6,00, rerata (*mean*) 3,39, nilai tengah (*median*) 4,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,00, *standar deviasi* (SD) 1,43. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Peraturan Renang

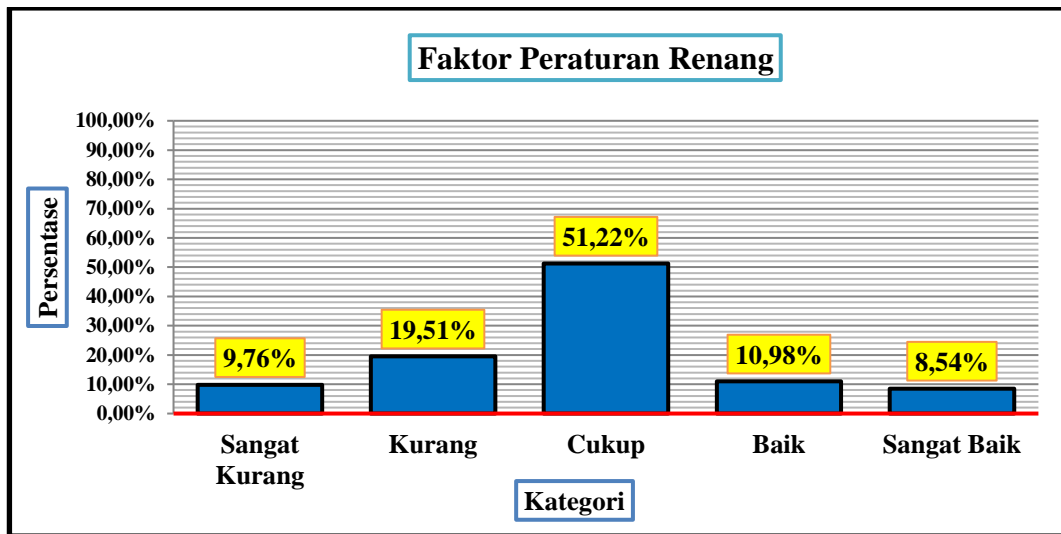
Statistik	
<i>N</i>	82
<i>Mean</i>	3.39
<i>Median</i>	4.00
<i>Mode</i>	4.00
<i>Std, Deviation</i>	1.43
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	6.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor peraturan renang disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Faktor Peraturan Renang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$5,54 < X$	Sangat Baik	7	8.54%
2	$4,11 < X \leq 5,54$	Baik	9	10.98%
3	$2,68 < X \leq 4,11$	Cukup	42	51.22%
4	$1,25 < X \leq 2,68$	Kurang	16	19.51%
5	$X \leq 1,25$	Sangat Kurang	8	9.76%
Jumlah			82	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 17 tersebut di atas, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor peraturan renang dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Faktor Peraturan Renang

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor peraturan renang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,76% (8 siswa), “kurang” sebesar 19,51% (16 siswa), “cukup” sebesar 51,22% (42 siswa), “baik” sebesar 10,98% (9 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,54% (7 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor peraturan renang untuk tiap butir disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Persentase Butir Faktor Peraturan Renang

Nomor Butir	Persentase Jawaban	
	Benar	Salah
1	56.10	43.90
2	64.63	35.37
3	51.22	48.78
4	57.32	42.68
5	58.54	41.46
6	51.22	48.78

Berdasarkan tabel 18 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 2 dengan persentase sebesar 64,63%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 3 dan 6 hanya sebesar 51,22%.

2. Faktor Sarana dan Prasarana Renang

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana renang didapat skor terendah (*minimum*) 1,00, skor tertinggi (*maksimum*) 6,00, rerata (*mean*) 3,17, nilai tengah (*median*) 3,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, *standar deviasi* (SD) 1,32. Hasil deskriptif statistik selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Faktor Sarana dan Prasarana Renang

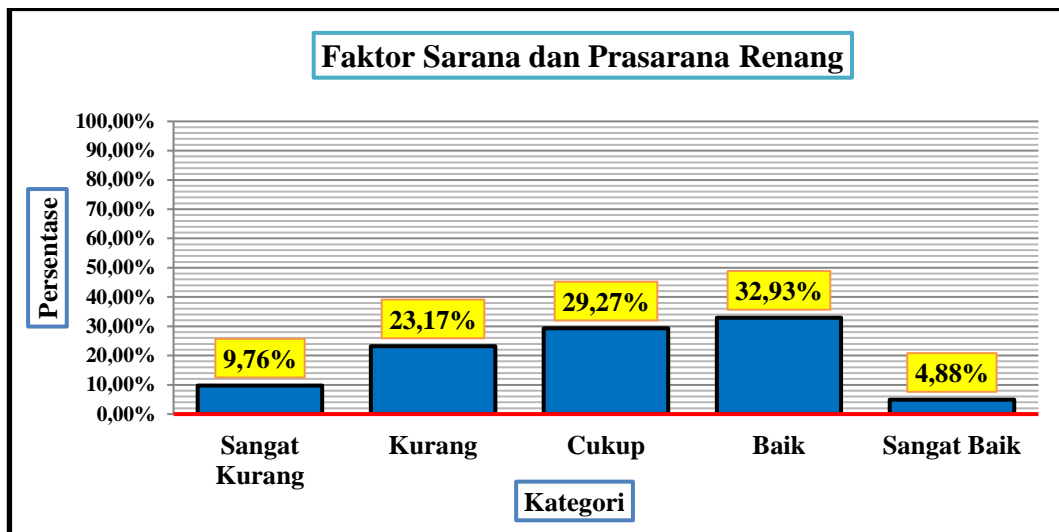
Statistik	
<i>N</i>	82
<i>Mean</i>	3.17
<i>Median</i>	3.00
<i>Mode</i>	3.00
<i>Std, Deviation</i>	1.32
<i>Minimum</i>	1.00
<i>Maximum</i>	6.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana renang disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Penilaian Faktor Sarana dan Prasarana Renang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$5,15 < X$	Sangat Baik	4	4.88%
2	$3,83 < X \leq 5,15$	Baik	27	32.93%
3	$2,51 < X \leq 3,83$	Cukup	24	29.27%
4	$1,19 < X \leq 2,51$	Kurang	19	23.17%
5	$X \leq 1,19$	Sangat Kurang	8	9.76%
Jumlah			82	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana renang dapat dilihat pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Faktor Sarana dan Prasarana Renang

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana renang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,76% (8 siswa), “kurang” sebesar 23,17% (19 siswa), “cukup” sebesar 29,27% (24 siswa), “baik” sebesar 32,93% (27 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,88% (4 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana renang untuk tiap butir disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Persentase Butir Faktor Sarana dan Prasarana Renang

Nomor Butir	Persentase Jawaban	
	Benar	Salah
7	59.76	40.24
8	53.66	46.34
9	54.88	45.12
10	40.24	59.76
11	53.66	46.34
12	54.88	45.12

Berdasarkan tabel 21 di atas, persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 7 dengan persentase sebesar 59,76%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 10 hanya sebesar 40,24%.

3. Faktor Teknik Renang

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik renang didapat skor terendah (*minimum*) 6,00, skor tertinggi (*maksimum*) 14,00, rerata (*mean*) 10,43, nilai tengah (*median*) 10,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 11,00, *standar deviasi* (SD) 1,90. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Faktor Teknik Renang

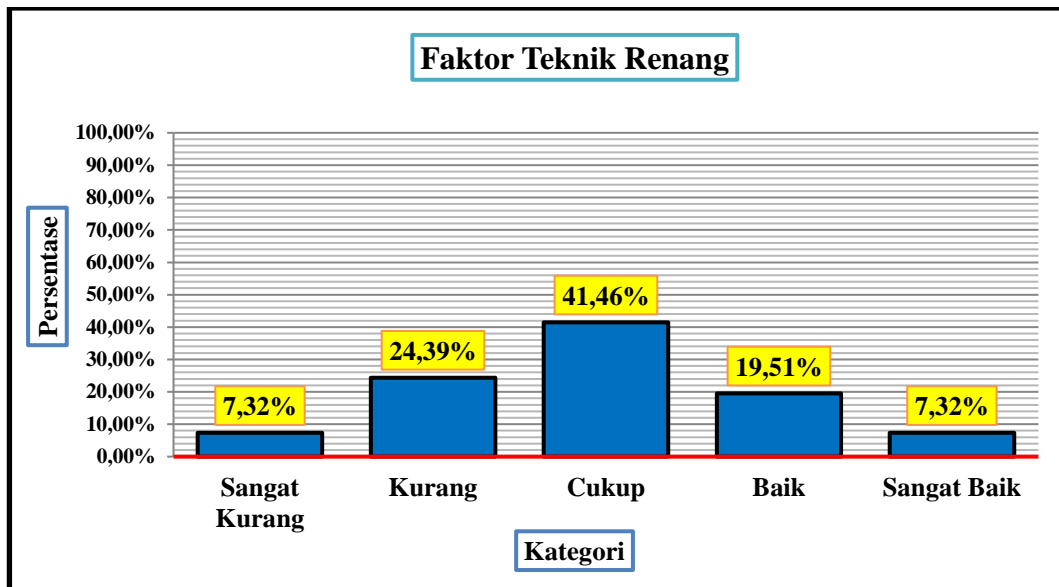
Statistik	
<i>N</i>	82
<i>Mean</i>	10.43
<i>Median</i>	10.50
<i>Mode</i>	11.00
<i>Std, Deviation</i>	1.99
<i>Minimum</i>	6.00
<i>Maximum</i>	14.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik renang disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Norma Penilaian Faktor Teknik Renang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$13,42 < X$	Sangat Baik	6	7.32%
2	$11,43 < X \leq 13,42$	Baik	16	19.51%
3	$9,44 < X \leq 11,43$	Cukup	34	41.46%
4	$7,45 < X \leq 9,44$	Kurang	20	24.39%
5	$X \leq 7,45$	Sangat Kurang	6	7.32%
Jumlah			82	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 23 tersebut di atas, tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik renang dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Faktor Teknik Renang

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik renang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,32% (6 siswa), “kurang” sebesar 24,39% (20 siswa), “cukup” sebesar 42,46% (34 siswa), “baik” sebesar 19,51% (16 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,32% (6 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik renang untuk tiap butir disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Persentase Butir Faktor Teknik Renang

Nomor Butir	Persentase Jawaban	
	Benar	Salah
13	60.98	39.02
14	54.88	45.12
15	54.88	45.12
16	59.76	40.24
17	53.66	46.34
18	51.22	48.78
19	56.10	43.90
20	50.00	50.00
21	57.32	42.68
22	53.66	46.34
23	46.34	53.66
24	51.22	48.78
25	57.32	42.68
26	64.63	35.37
27	63.41	36.59
28	78.05	21.95
29	67.07	32.93
30	62.20	37.80

Berdasarkan tabel 24 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 28 dengan persentase sebesar 78,03%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 23 hanya sebesar 46,34%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dalam kategori cukup. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori cukup ada 30 siswa atau 36,59%, kategori baik ada 22 siswa atau sebesar 26,83%, dan selanjutnya kategori kurang ada 19 siswa atau 23,17%. Hasil tersebut sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh

peneliti, yaitu siswa menyatakan bahwa tidak mengetahui sarana dan prasarana apa saja yang digunakan dalam olahraga renang dan saat siswa ditanyakan tentang macam-macam teknik dalam olahraga renang, masih banyak siswa yang tidak mengetahui hal tersebut. Siswa juga tidak dapat menyebutkan secara teori tentang bagaimana teknik renang yang benar. Dari hasil wawancara mengindikasikan bahwa pengetahuan siswa tentang olahraga renang masih rendah, sehingga perlu diupayakan agar guru dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang olahraga renang.

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Dharmawati & Wirata, 2016: 1).

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan Dharmawati & Wirata (2016: 1) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri ini meliputi dua aspek, yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Faktor eksternal seperti faktor internal, faktor eksternal juga terdiri atas dua macam, yaitu: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial. Lingkungan sosial yang dimaksud adalah orang tua, keluarga, teman dan

masyarakat di lingkungan tempat tinggal. Faktor non sosial adalah rumah tempat tinggal dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar.

Faktor pendekatan belajar yaitu suatu proses belajar untuk mendapatkan pengetahuan dengan segala cara atau strategi yang digunakan seseorang dalam menunjang keefektifan dan efisiensi dalam proses mendapat pengetahuan tertentu. Pembelajaran renang di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dilaksanakan di kolam renang yang jarak dari sekolah menuju kolam renang berjarak sekitar 1,5 km belum lagi sekolah-sekolah lain yang lebih jauh dari area kolam renang. Siswa dalam menempuh perjalanan menuju kolam renang dengan berjalan dan bersepeda. Perjalanan yang cukup jauh tersebut, mengakibatkan kegiatan proses pembelajaran gerak dasar renang kurang maksimal karena keadaan, anak sudah lelah karena perjalanan yang cukup jauh dan waktu kegiatan pembelajaran berkurang karena perjalanan yang cukup jauh tersebut. Pembelajaran PJOK, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam PJOK, khususnya teknik dasar olahraga renang.

Tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor peraturan renang masuk kategori cukup. Berdasarkan faktor peraturan renang, pengetahuan siswa paling tinggi yaitu pada kategori cukup, dengan persentase sebesar 51,22% atau 42 siswa. Analisis tiap butir yaitu persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 2 dengan persentase sebesar 64,63%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 3 dan 6 hanya sebesar 51,22%.

Tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana renang masuk kategori cukup. Berdasarkan faktor peraturan renang, pengetahuan siswa paling tinggi yaitu pada kategori baik, dengan persentase sebesar 32,93% atau 27 siswa. Analisis tiap butir yaitu persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 7 dengan persentase sebesar 59,76%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 10 hanya sebesar 40,24%.

Tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik renang masuk kategori cukup. Berdasarkan faktor peraturan renang, pengetahuan siswa paling tinggi yaitu pada kategori cukup, dengan persentase sebesar 41,46% atau 34 siswa. Analisis tiap butir yaitu persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 28 dengan persentase sebesar 78,03%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 23 hanya sebesar 46,34%.

Pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga renang kurang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian tes diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran tes penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Sampel untuk uji coba instrumen dalam penelitian ini terlalu sedikit, yaitu hanya 11 siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,32% (6 siswa), “kurang” sebesar 23,17% (19 siswa), “cukup” sebesar 36,59% (30 siswa), “baik” sebesar 26,83% (22 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,10% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,99, tingkat pengetahuan siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang olahraga renang berada pada kategori cukup.

B. Implikasi

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

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang olahraga renang.
2. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

C. Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman dengan menggunakan metode lain.
3. Bagi peneliti lain agar melakukan uji coba instrumen dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga kualitas instrumen menjadi lebih baik.
4. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, T. M. (2013). *Manajemen pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anderson, L. W., & Krathwohl. (2010). *Pembelajaran, pengajaran, dan asesmen*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariwobowo, Y. (2014). Pemahaman mahasiswa pjk kelas b angkatan tahun 2009 terhadap permainan net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Brookhart, S. M. (2010). *Assess higherorder thinking skills in your classroom*. Alexandria: ASCD.
- Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewayani. (1998). *Belajar berenang*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dharmawati & Wirata. (2016). Hubungan tingkat pendidikan, umur, dan masa kerja dengan tingkat pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada guru Penjaskes SD di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 4(1).
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.
- Efendi, R. (2018). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*. Volume 2 Nomor 1.

- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2012). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Jurnal Premiere Educandum*, 2(2), 16-40.
- Hermawan, H. A., & Nurmasari, K. (2020). Identifikasi kesulitan belajar renang gaya dada mahasiswa PJKR S1 angkatan 2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 18-27.
- Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 92-100.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kusriyanti & Sukoco, P. (2020). Pengembangan model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 65-77.
- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mulyana, B. (2011). *Aktivitas akuatik. Bahan ajar*. Jakarta : Depdikbud.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1).
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdyansyah & Fahyuni, E. F. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.
- Nurhidayat, M. (2017). *Tingkat pengetahuan siswa SD Kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.




- Penara, S., Razali, & Putra. (2015). Hubungan kekuatan otot lengan dan power otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(4), 243 –257.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 mengenai Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Raj, S. (2011). An academic approach to physical education. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 2 (1), 95.
- Reid, A. (2013). Physical education, cognition and agency. *Journal Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 921-933.
- Rithaudin, A., & Sari, P.T.P (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 33-38.
- Sagala, S. (2010). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2013). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sridadi, Handaka, R. D., & Bagiastomo, A. (2020). Analisis butir tes hasil belajar mata pelajaran PJOK kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 28-40.
- Sriundy M. (2014). *Evaluasi pengajaran (Edisi Revisi)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Subagyo. (2017). *Pendidikan olahraga renang dalam perspektif aksiologi*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- _____. (2018). *Belajar berenang bagi pemula. (Sejarah, organisasi, peraturan, teknik dasar dan teknik keselamatan)*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A., Anisah, & Iswahyuni. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 1-11.
- Sunjata, A. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: CV. Thursina Bandung.
- Suprayitno. (2014). Pengaruh gaya mengajar, renang gaya bebas dan kelentukan terhadap renang gaya kupu-kupu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Supriatna, E., & Wahyupurnomo, M. A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1).
- Supriyanto, A & Lismadiana. (2013). *Penggunaan metode hynoterapi untuk meningkatkan konsentrasi start dalam renang*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Suryanto & Suherman, W.S. (2004). *Kurikulum berbasis kompetensi pendidikan jamani teori dan praktek pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Susanto, E. (2010). *Pengembangan tes keterampilan renang anak usia prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ulinnuha. (2017). *Tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Utama, AM. B. (2010). Peningkatan pembelajaran dasar gerak renang melalui pendekatan bermain untuk mahasiswa prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 21-29.
- _____. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(3).
- Utami, M. S. U., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 12-21.

- Wicaksono, Kusuma, I. P., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 41-54.
- Winarni, S., & Arsiwi, A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 55-64.
- Wiyani, N. A. (2013). *Desain pembelajaran pendidikan: tata rancang pembelajaran menuju pencapaian kompetensi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Yudanto. (2008). Implementasi pendekatan taktik dalam pembelajaran *invasion games* di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, R., & Khaliq, A. (2017). Studi kasus minat siswa MTs Hadil Ishlah Bilebante terhadap olahraga renang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : 385/UN34.16/PT.01.04/2020	21 September 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . Kepala Sekolah SMP Piri Ngaglik alamat Jalan Kaliurang KM.7,8, Ngabean Kulon, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman , Yogyakarta 55581	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ervinna Devita Oktaviani
NIM	: 17601244057
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman tentang Pembelajaran Renang
Waktu Penelitian	: Senin - Sabtu, 21 - 26 September 2020
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Tembusan :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian dari Sekolah



**YAYASAN PERGURUAN ISLAM REPUBLIK INDONESIA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP PIRI NGAGLIK
TERAKREDITASI "A"**

Alamat : Jl. Kaliurang Km 7.8 Ngabean Sinduharjo Ngaglik Sleman Telp (0274) 881439
E-mail : smppiringaglik, sleman@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor :088 /113.5/SMP PIRI Ng/LL/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kaminah, S.Ped. Jas
NIY : G. 106602026
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP PIRI NGAGLIK
Sinduharjo, Ngaglik, Sleman.

Menerangkan bahwa :

Nama : ERVINNA DEVITA OKTAVIANI
NIM : 17601244057
Program Study : Pend Jasmani Kesehatan & Rekreasi S-1

Judul Penelitian " Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII di SMP PIRI Ngaglik
Kabupaten Sleman tentang Pembelajaran Renang "
Telah melaksanakan penelitian Senin – Sabtu, 21-26 September 2020.
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya.



Lampiran 3. Lembar Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ervinna Devita Oktaviani
 NIM : 17601244057
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	1 Juli 2020	Bimbingan dan revisi BAB I	me
2.	5 Agustus 2020	Bimbingan dan revisi BAB II	me
3.	18 Agustus 2020	Bimbingan dan revisi BAB III	me
4.	26 Agustus 2020	Bimbingan Pembuatan Instrumen	me
5.	2 September 2020	Validasi Instrumen	me
6.	9 September 2020	Bimbingan lanjutan Validasi instrumen	me
7.	19 September 2020	Bimbingan membahas hasil validasi instrumen.	me
8.	21 September 2020	Bimbingan pengambilan data	me
9.	19 Oktober 2020	Bimbingan BAB 4	me
10.	03 November 2020	Bimbingan BAB 4	me
11.	13 November 2020	Bimbingan BAB 5	me
12.	30 November 2020	ACC usulan	me

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Nama :.....
Kelas :.....
Sekolah :.....

Pilihlah jawaban paling tepat soal dibawah ini dengan tanda (X)!

1. Induk organisasi renang di Indonesia adalah. . .
 - a. PBSI
 - b. PSSI
 - c. **PRSI**
 - d. PELTI

2. Federasi olahraga renang internasional adalah. . .
 - a. AFC
 - b. FIFA
 - c. **FINA**
 - d. WBF

3. Aktivitas yang dilakukan sebelum berenang adalah...
 - a. mandi
 - b. makan yang banyak
 - c. **gerakan pemanasan**
 - d. tidur

4. Saat pertama kali berenang di tempat yang baru yang harus dilakukan adalah
 - a. Langsung masuk kolam
 - b. Berenang sendirian
 - c. Makan sebelum berenang
 - d. **Kenali dulu daerah yang akan digunakan dalam berenang**

5. Etika yang harus diperhatikan ketika berada di kolam renang adalah...
 - a. **keselamatan**
 - b. kenyamanan
 - c. ketertiban
 - d. keamanan

6. Jika pada saat berenang terjadi kram pada kaki, sebaiknya melakukan kecuali:
 - a. Jangan panik
 - b. Berteriak
 - c. **Dibiarkan saja dan terus berenang**
 - d. Melambaikan tangan

7. Perlengkapan yang tidak dibutuhkan dalam berlatih renang adalah:
 - a. Kacamata renang
 - b. Kaki katak
 - c. Penutup kepala
 - d. **Sepatu olahraga**

8. Kacamata renang digunakan dengan tujuan:
 - a. Memaksimalkan gerakan lengan
 - b. Meminimalkan gerakan lengan
 - c. **Mencegah iritasi mata**
 - d. Mencegah alergi

9. Fungsi dari kaki katak sebagai alat bantu dalam berenang mempunyai fungsi :
 - a. Membantu dalam renang gaya dada
 - b. **Bergerak lebih cepat**
 - c. Tidak mudah tenggelam
 - d. Posisi badan agar *stream line* (sejajar permukaan air)

10. Dalam perlombaan internasional, papan sentuh pengukur waktu dipasang di kedua sisi dinding kolam pada bagian...
 - a. Meja Panitia
 - b. Pinggir kolam
 - c. **Start dan finish**
 - d. Pagar kolam

11. Jarak panjang kolam renang yang memenuhi standar adalah. . .
 - a. 150 m
 - b. 100 m
 - c. 110 m
 - d. **50 m**

12. Papan yang digunakan oleh perenang untuk melakukan loncatan start dinamakan...
 - a. **Balok start**
 - b. Papan skor
 - c. Meja start
 - d. Pengukur waktu

13. Gerakan kaki dan paha dengan posisi lurus atau lutut tidak boleh ditekuk adalah teknik renang gaya...
 - a. ***crawl***
 - b. dada
 - c. kupu-kupu
 - d. punggung

14. Bagaimana pengambilan napas pada renang gaya *crawl* ke arah:
- bawah
 - atas
 - samping**
 - depan
15. Pandangan mata saat renang gaya *crawl* menghadap:
- bawah**
 - atas
 - samping
 - depan
16. Fungsi gerakan tungkai yang utama pada gaya *crawl* adalah:
- Bergerak maju**
 - Stabilisator
 - Meluruskan renangan
 - Penghambat gerakan
17. Renang jarak jauh gaya *crawl* sebaiknya dilakukan dengan pukulan lengan sebelum pengambilan napas sebanyak:
- 2 kali**
 - 4 kali
 - 6 kali
 - 8 kali
18. Saat melakukan dayungan gerakan telapak tangan menghadap ke arah...
- ke atas dan ke bawah
 - ke samping
 - ke depan
 - ke belakang**
19. Pandangan mata dalam renang gaya punggung menghadap ke...
- bawah
 - samping kanan
 - atas**
 - samping kiri
20. Pada akhir gerakan dayungan lengan pada gaya punggung, yang keluar terlebih dahulu dari permukaan air adalah:
- Telapak tangan
 - Jari kelingking
 - Punggung tangan
 - Ibu jari**

21. Bagaimana posisi badan pada saat renang gaya punggung?
- Menelungkup
 - Terlentang**
 - Miring ke kanan
 - Miring ke kiri
22. Membuat sikap datar dan lurus pada badan pada saat melakukan gerakan renang gaya punggung, maka posisi kepala harus:
- Menunduk melihat kaki
 - Tegak pandangan ke atas**
 - Menegadah
 - Diangkat dari permukaan air
23. Gerakan lengan pada gaya punggung ada berapa jenis....
- 4 jenis
 - 3 jenis
 - 2 jenis**
 - 1 jenis
24. Kesulitan utama dalam melakukan renang gaya punggung terletak pada:
- Gerakan tungkai
 - Gerakan lengan**
 - Sikap badan
 - Pernafasan
25. Posisi badan dibungkukan, sehingga tampak sejajar dengan permukaan air, lalu kedua belah tangan diluruskan dan menggapit telinga adalah teknik renang gaya...
- Crawl*
 - dada**
 - kupu-kupu
 - punggung
26. Pada saat menekuk lutut pada gerakan renang gaya dada dilakukan dengan:
- Lambat**
 - Agak cepat
 - Cepat
 - Gerakan terputus
27. Pada gerakan koordinasi lengan dan tungkai gaya dada dilakukan dengan cara:
- Bersama-sama
 - Bergantian**
 - Lengan mulai dulu kemudian diikuti tungkai
 - Tungkai mulai dulu kemudian diikuti lengan

28. Dalam olahraga renang yang dimaksud dengan renang gaya dada adalah:
- Posisi badan terlentang
 - Gerakan kaki naik turun secara bergantian
 - Gerakan kaki seperti katak**
 - Gerakan tangan bersama-sama digerakan ke muka di atas air dan dikembalikan kebelakang secara serempak
29. Cara bernapas ketika berenang gaya dada adalah...
- mengambil napas melalui mulut, kemudian dikeluarkan melalui hidung**
 - mengambil naps di dalam air
 - menghirup udara di dalam air
 - membawa kantung plastik untuk bernapas
30. Pukulan kaki mencambuk pada renang gaya dada dilakukan dengan:
- Lambat
 - Agak cepat
 - Cepat**
 - Gerakan terputus

Lampiran 5. Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	21
2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	25
5	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	22
6	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24
7	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	16
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
9	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	20
10	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	7
11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
14	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	21
15	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	22
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
Σ	9	12	9	10	14	13	6	15	10	10	14	15	13	10	10	14	10	13	6	13	12	10	9	15	10	14	15	13	13	13	
P	0. 53	0. 71	0. 53	0. 59	0. 82	0. 76	0. 35	0. 88	0. 59	0. 59	0. 82	0. 88	0. 76	0. 59	0. 59	0. 82	0. 59	0. 76	0. 35	0. 76	0. 71	0. 59	0. 53	0. 88	0. 59	0. 82	0. 88	0. 76	0. 76	0. 76	
Q	0. 47	0. 29	0. 47	0. 41	0. 18	0. 24	0. 65	0. 12	0. 41	0. 41	0. 18	0. 12	0. 24	0. 41	0. 41	0. 18	0. 41	0. 24	0. 65	0. 24	0. 29	0. 41	0. 47	0. 12	0. 41	0. 18	0. 12	0. 24	0. 24	0. 24	
P.Q	0. 25	0. 21	0. 25	0. 24	0. 15	0. 18	0. 23	0. 10	0. 24	0. 24	0. 15	0. 10	0. 18	0. 24	0. 24	0. 15	0. 24	0. 18	0. 23	0. 18	0. 21	0. 24	0. 25	0. 10	0. 24	0. 15	0. 10	0. 18	0. 18	0. 18	

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 01	40.6471	360.868	.609	Valid
BUTIR 02	40.4706	363.765	.505	Valid
BUTIR 03	40.6471	360.868	.609	Valid
BUTIR 04	40.5882	358.757	.729	Valid
BUTIR 05	40.3529	359.493	.898	Valid
BUTIR 06	40.4118	362.132	.643	Valid
BUTIR 07	40.8235	363.904	.473	Valid
BUTIR 08	40.2941	362.846	.796	Valid
BUTIR 09	40.5882	358.757	.729	Valid
BUTIR 10	40.5882	358.757	.729	Valid
BUTIR 11	40.3529	359.493	.898	Valid
BUTIR 12	40.2941	362.846	.796	Valid
BUTIR 13	40.4118	359.632	.796	Valid
BUTIR 14	40.5882	363.757	.466	Valid
BUTIR 15	40.5882	358.757	.729	Valid
BUTIR 16	40.3529	359.493	.898	Valid
BUTIR 17	40.5882	358.757	.729	Valid
BUTIR 18	40.4118	362.132	.643	Valid
BUTIR 19	40.8235	363.904	.473	Valid
BUTIR 20	40.4118	359.632	.796	Valid
BUTIR 21	40.4706	363.015	.547	Valid
BUTIR 22	40.5882	358.757	.729	Valid
BUTIR 23	40.6471	360.868	.609	Valid
BUTIR 24	40.2941	362.846	.796	Valid
BUTIR 25	40.5882	358.757	.729	Valid
BUTIR 26	40.3529	359.493	.898	Valid
BUTIR 27	40.2941	362.846	.796	Valid
BUTIR 28	40.4118	359.632	.796	Valid
BUTIR 29	40.4118	359.632	.796	Valid
BUTIR 30	40.4118	359.632	.796	Valid
Total	20.5882	93.257	1.000	.966

Keterangan:

r hitung > r tabel (df = 17-1 = 16) = 0,468

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.966	30

Reliabilitas sebesar 0,966 (reliabel)

Lampiran 7. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 8. Data Penelitian

No	Peraturan renang						Sarana dan prasarana renang						Teknik renang													Σ	Nilai						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			26	27	28	29	30	
1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	12	40.00	
2	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	16	53.33	
3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	40.00	
4	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	17	56.67	
5	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	13	43.33	
6	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	13	43.33	
7	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	11	36.67	
8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	10	33.33
9	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	17	56.67
10	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	15	50.00	
11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	20	66.67	
12	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	19	63.33	
13	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	14	46.67	
14	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	17	56.67
15	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	20	66.67
16	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	15	50.00	
17	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	20	66.67	
18	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	16	53.33	
19	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	15	50.00	
20	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	17	56.67	
21	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	17	56.67	
22	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	14	46.67	
23	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	13	43.33	
24	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	18	60.00	
25	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	20	66.67	
26	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	19	63.33	
27	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	19	63.33
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	26	86.67	
29	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	11	36.67

30	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	22	73.33		
31	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	13	43.33		
32	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	24	80.00		
33	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	15	50.00		
34	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	18	60.00	
35	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	15	50.00	
36	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	15	50.00
37	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	11	36.67	
38	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	17	56.67
39	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	18	60.00	
40	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	66.67	
41	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	18	60.00		
42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	16	53.33	
43	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	20	66.67	
44	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	22	73.33	
45	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	18	60.00	
46	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	16	53.33	
47	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	16	53.33	
48	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	18	60.00	
49	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	20	66.67	
50	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	13	43.33	
51	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	53.33	
52	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	16	53.33	
53	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	56.67	
54	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	14	46.67	
55	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	17	56.67	
56	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16	53.33	
57	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	20	66.67	
58	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	17	56.67	
59	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	19	63.33	
60	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	20	66.67	
61	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	16	53.33	
62	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	15	50.00
63	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	16	53.33	
64	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	19	63.33	
65	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	21	70.00	
66	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	14	46.67	

67	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	63.33
68	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	16	53.33	
69	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	17	56.67	
70	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	16	53.33		
71	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	19	63.33	
72	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	13	43.33	
73	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	18	60.00	
74	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	16	53.33	
75	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	70.00	
76	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	21	70.00
77	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	15	50.00	
78	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	22	73.33	
79	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	63.33	
80	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	21	70.00	
81	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	21	70.00	
82	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	15	50.00	
	4	5	4	4	4	4	49	44	45	33	44	45	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	6	5	5	1393	4643.33	
	6	3	2	7	8	2							0	5	5	9	4	2	6	1	7	4	8	2	7	3	2	4	5	1			

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Tingkat pengetahuan tentang olahraga renang	Peraturan renang	Sarana dan prasarana renang	Teknik renang
N	Valid	82	82	82	82
	Missing	0	0	0	0
Mean		16.99	3.39	3.17	10.43
Median		17.00	4.00	3.00	10.50
Mode		16.00	4.00	3.00	11.00
Std. Deviation		3.13	1.43	1.32	1.99
Minimum		10.00	0.00	1.00	6.00
Maximum		26.00	6.00	6.00	14.00
Sum		1393.00	278.00	260.00	855.00

Tingkat pengetahuan tentang olahraga renang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	1.2	1.2	1.2
	11	3	3.7	3.7	4.9
	12	2	2.4	2.4	7.3
	13	6	7.3	7.3	14.6
	14	4	4.9	4.9	19.5
	15	9	11.0	11.0	30.5
	16	13	15.9	15.9	46.3
	17	10	12.2	12.2	58.5
	18	7	8.5	8.5	67.1
	19	8	9.8	9.8	76.8
	20	9	11.0	11.0	87.8
	21	5	6.1	6.1	93.9
	22	3	3.7	3.7	97.6
	24	1	1.2	1.2	98.8
	26	1	1.2	1.2	100.0
	Total		82	100.0	100.0

Peraturan renang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.2	1.2	1.2
	1	7	8.5	8.5	9.8
	2	16	19.5	19.5	29.3
	3	16	19.5	19.5	48.8
	4	26	31.7	31.7	80.5
	5	9	11.0	11.0	91.5
	6	7	8.5	8.5	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

Sarana dan prasarana renang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	9.8	9.8	9.8
	2	19	23.2	23.2	32.9
	3	24	29.3	29.3	62.2
	4	17	20.7	20.7	82.9
	5	10	12.2	12.2	95.1
	6	4	4.9	4.9	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

Teknik renang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	1.2	1.2	1.2
	7	5	6.1	6.1	7.3
	8	10	12.2	12.2	19.5
	9	10	12.2	12.2	31.7
	10	15	18.3	18.3	50.0
	11	19	23.2	23.2	73.2
	12	7	8.5	8.5	81.7
	13	9	11.0	11.0	92.7
	14	6	7.3	7.3	100.0
	Total	82	100.0	100.0	